

防災チェックシート

いざというときに備えて、身の回りの危険や避難所・避難経路、備蓄品などの確認・点検を行い、災害が起きた場合の行動について、あらかじめ家族で話し合っておきましょう！

「自らの命は自らが守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」ため、しっかり準備しておくことが大切です！

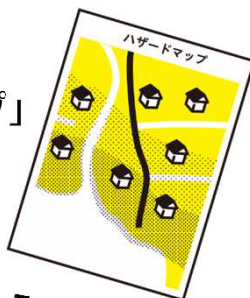
このチェックシートで災害への備えを点検してみてください。

～ 3月11日は『県民防災デー（防災点検の日）』です！！～
(令和6年1月31日制定)

1. 身の回りの災害リスクを確認しましょう

自分の身の回りにはどのような災害が起きる可能性があるのか、事前に自宅や学校、勤務先周辺の災害リスクを把握しましょう。

- ☐ 市町村が作成するハザードマップ
- ☐ 国土地理院が提供する「重ねるハザードマップ」
- ☐ 山形県内の主要な4つの活断層帯
- ☐ 住んでいる地域で過去に発生した災害の確認



2. 最寄りの避難場所や避難所を確認しましょう

災害が起きたときに慌てずに避難するためにも、避難先や避難行動を事前に確認しておきましょう。

避難場所	
避難所	



- ☐ やまがた安心ポータル「やまもり」をダウンロード
(防災情報等の取得や避難所のデジタル受付などが可能な県公式アプリ)
- ☐ 避難経路の危険箇所（ブロック塀や細い路地 等）
- ☐ 親戚や友人宅など、他の避難先も併せて確認



3. 津波に備えましょう

津波の特性を正しく理解し、危険が迫ってきたらただちに避難できるようにしましょう。

- ☐ 海沿いで強い地震を感じたり、付近に津波情報が発表されたら、ただちに高台・津波避難ビル等へ避難
- ☐ 沿岸市町の津波ハザードマップや津波の避難場所を確認
- ☐ 揺れが小さくても油断しない
- ☐ 津波は繰り返し襲ってくる可能性がある



4. 家族防災会議を開催しましょう

災害は、家族が一緒にいるときに発生するとは限りません。連絡先や安否確認の方法など、家族で災害から身を守る方法を事前に話し合っておきましょう。

- ☐ 災害時の連絡先や安否確認の方法
- ☐ 災害用伝言ダイヤル「171」と災害用伝言板の使い方



- ☐ 避難先（避難場所・避難所・親戚宅 等）や避難経路
- ☐ 家族が別々に被災したときの集合場所
- ☐ 災害時の情報収集先
(市町村や気象庁（气象台）のホームページ、防災アプリ等)
- ☐ 非常持出品や備蓄品の備えと定期的な確認
- ☐ 季節に応じた災害への備え（夏:熱中症対策、冬:防寒対策）
- ☐ ブレーカーの位置の確認

(地震時は通電火災を防ぐため、自宅から避難するときにブレーカーを落とす)

5. 食料や生活用品等を十分に備えましょう

《非常用持ち出し袋を準備しましょう》

自宅が被災したときは、安全な場所に避難して避難生活を送ることになります。非常時に持ち出せるように、必要なものをあらかじめリュックサック等に準備しておきましょう。

□ 非常食・飲料水

(缶詰、レトルト食品、飲料水、食器類、缶切り 等)

□ 医薬品等

(絆創膏、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、家族の常備薬、生理用品 等)

□ 貴重品

(現金(小銭も)、通帳、印鑑、マイナンバーカード、健康保険証 等)

□ その他

(衣類(上着、下着、タオル等)、懐中電灯、ラジオ、予備電池・携帯充電器、ライター・マッチ、手袋(軍手)、歯ブラシ・歯磨き粉、マスク、予備の眼鏡 等)

※冬の避難所は「寒さ対策」も必要です。

(防寒着、使い捨てカイロ、ブランケット 等)

※これらは一般的なものを示していますので、**ご家庭の状況**に合ったものを準備しましょう。国のホームページでも、持ち出し品の例が紹介されています。



《首相官邸HP》

《自宅に食料等を備蓄しましょう》

ライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料、生活用品などを備蓄しておきましょう。

□ 食料や水

(最低3日分(できれば1週間分) × 家族分、消費期限等を確認)

□ 生活用品

(携帯用トイレ、トイレトーパー、ゴミ袋 等)

□ その他

(卓上コンロ、石油ストーブ、燃料 等)

※災害時も「暑さ・寒さ対策」が重要です。



※まずは手軽にできる「ローリングストック」を実践してみましょう。



※ローリングストック

- ・ 普段使う食料や日用品を多めに買っておく
- ・ 古くなったものから日々の生活の中で使用する
- ・ 使った分を買い足すことで常に新しいものを保存しておく

6. 地震に備えて自宅の安全確認を行いましょう

大地震が発生したとき、家具や家電、ガラス窓等が凶器に変わります。家の中に危険箇所がないか確認し、転倒防止等の対策を行いましょう。また、木造住宅にお住まいの方は、自宅の耐震性能を確認しましょう。

□ 家具が転倒しないように固定

□ 寝室にはできるだけ家具を置かない

□ 家具が出入り口を塞がないように配置や向きを工夫

□ 家電製品も固定又は滑り止め措置

□ 観音開きの扉にはストッパーを取付

□ ガラスに飛散防止フィルムを貼付

□ 木造住宅の耐震性能を確認



〒990-8570 山形市松波2丁目8番1号
山形県防災くらし安心部防災危機管理課
TEL: 023-630-2230 FAX: 023-633-4711



県防災HP
はこちら