

防災対策チェックリスト

災害が起きる前に、知っておきたいこと、準備しておきたいこと、また、実際に災害が起きた時、どんな対応をすればよいか。

障がい者が自立生活をおくるうえで、必要な防災知識・心構えをチェックリストとしてまとめました。

○各対応例を参考に、自分なりのプランを考えてみましょう。

○リストに書き込むプランをどんどん増やして「災害の備え」を強化しましょう。



身・知・精・その他()		記入日 令和6年11月〇日
フリガナ	アツギ タロウ	生年月日
氏名	厚木 太郎	大・昭・平・令 43年9月〇日生
住所	厚木市 中町1-4-1	自宅周辺の目印 ○○公民館前
電話番号	自宅 046-〇〇〇-〇〇〇〇	携帯電話 090-〇〇〇〇-〇〇〇〇

チェック1 あなたは持病や疾患がありますか。

あなたの持病や疾患 (記載例:人工肛門があります。) 血栓症になったことがあるので、抗凝固薬を飲んでいきます。	アレルギーがありますか。 ☒ ない ☐ ある() その他、気を付けてもらいたいこと (てんかんがある)
--	--

チェック2 あなたは災害が起きた時、どこに避難しますか。

避難場所(地震対策、風水害対策) 厚木〇×中学校	付き添ってくれる人はいますか。 ☒ いない ☐ いる()
避難場所でお願ひしたいこと	☐ 人が多いところは苦手です。 ☐ 触られるのが苦手です。 ☐ 絵や文字、身ぶりがあるとわかりやすいです。 ☒ 人の声を聞き取ることが難しいです。 ☐ 自分の思いや意見を上手に伝えることが難しいです。 ☐ パニックを起こして不安から大声を出すことがあります。 ☒ 苦手なことがあります。(具体的に 杖を利用し階段を昇ります) ☒ その他 (通常は車いすを利用しています。)

チェック3 あなたの安否確認をしてくれる人はどなたでしょう。

優先順位	氏名	関係	電話番号	備考
1	厚木 次郎	兄	080-〇〇〇〇-〇〇〇〇	実家に住んでいる
2	愛川 花美	姉	070-〇〇〇〇-〇〇〇〇	結婚して〇〇市に居住
3	山田 金太郎	友人	050-〇〇〇〇-〇〇〇〇	
4	△〇クリニック	ヘルパー ステーション	046-225-〇〇〇〇	月・水・金に通っている

チェック4 準備しておくこと

☒ 「避難行動要支援者名簿」をご存じですか。	☐ 救急医療情報セットは持っていますか。
☒ 厚木市からの避難情報を入手できますか。（例えば、メーリングリストの登録など）	

チェック5 近所・地域との関わりはありますか。

☒ ご近所と挨拶や話をしていますか。	☒ 自治会に加入していますか。
☐ 『地域の行事』に参加していますか。	☒ 『防災訓練』に参加していますか。
☐ 行きつけの場所がありますか。（例えば、お店・サークルなど）	

チェック6 非常持ち出し品の事前準備をしておきましょう。

貴重品	☒ 預金通帳コピー（口座番号が分かるもの）		
医療品	☐ 健康保険証コピー	☒ 障害者手帳、受給者証コピー	
	☒ お薬手帳、薬袋など（常備薬の処方内容が分かるもの）		
飲料水・食料品	☐ 救急セット		
	☐ 水	☐ 保存食（乾パン・缶詰など）	
寝具・生活品	☒ 衣類（下着など）	☐ タオル	
	☐ ティッシュペーパー	☐ 雨具	
情報収集機器など	☒ 懐中電灯	☒ 笛	
	☐ ラジオ	☐ 乾電池	
	☐ 防災対策チェックリスト		
補装具など	☐ 補聴器	☒ 眼鏡	☒ 入れ歯
その他（あなたにとって大切なものなど） 例）携帯電話、薬			

チェック7 身の回りの安全確認をしましょう！

☒ タンスや食器棚などの転倒の防止処理
☐ 食器類の棚からの滑り出しや置物などの落下物の防止の処理
☒ ガラス類飛散、ブロック塀などの倒壊対策
☐ 防災器具の取付け（自動火災報知機・消火器）

その他