

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 10月 〇日
フリガナ アツギ ハナコ	生年月日
氏名 厚木 花子	大・昭・平・令 53年6月〇〇日生
住所 厚木市 中町 1-4-1	自宅周辺 〇〇前バス停
電話番号 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。)	アレルギーがありますか。
てんかんがあります。	☐ ない ☒ ある(たまごアレルギー)
くすりは〇〇をのんでいます。	そのほか、きをつけてもらいたいこと ()

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)	付き添ってくれる人はいますか。
アツギ 厚木〇△小学校	☐ いない ☒ いる(お父さん)
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)
	☒ その他 (かんじがよめません。)

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	アイカワ ハナコ 愛川 花子	あね 姉	090-1111-〇〇〇〇	厚木市在住
2	サトウ 佐藤さん	つうしよ さきしよくいん 通所先職員	090-2222-〇〇〇〇	
3	スズキ 鈴木さん	きんじよ ご近所さん	046-222-〇〇〇〇	いつも挨拶してくれる
4	ハナマル アツコ 花丸 厚子	しょう そうだんい 障がい相談員	046-223-〇〇〇〇	

チェック4 準備しておくこと

☒ 「避難行動要支援者名簿」を御存じですか。	☒ 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・習い事など)	

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(口座番号がわかるもの)	
医療品	☒ 健康保険証コピー	☒ 障害者手帳、受給者証コピー
飲料水・食料品	☒ お薬手帳、薬袋など(常備薬の処方内容が分かるもの)	
寝具・生活用品	☐ 救急セット	
情報収集機器など	☒ 水	☐ 保存食(乾パン・缶詰など)
補装具など	☒ 衣類(下着など)	☒ タオル
	☐ ティッシュペーパー	☐ 雨具
	☐ 懐中電灯	☐ 笛
	☐ ラジオ	☐ 乾電池
	☒ 防災対策チェックリスト	
	☐ 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)ぬいぐるみ、タオル		

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