

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	年	月	日
フリガナ		生年月日			
氏名		大・昭・平・令 年 月 日 生			
住所	厚木市 自宅周辺 目印				
電話番号	自宅 携帯電話				

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。 ☐ ない ☐ ある() 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。 ☐ いない ☐ いる ()
避難場所でお願したいこと	☐ 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 ()

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				
2				
3				
4				

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・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
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)	

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