

防災チェックシート【2025年版】

□ にチェックを入れて、家族で確認しましょう。定期的に見直しを！

1. ハザードマップ確認	
□ 自治体ホームページで最新のハザードマップを確認	完了日: _____
□ 国土交通省「ハザードマップポータルサイト」をチェック	完了日: _____
□ 自宅・勤務先・学校周辺の危険箇所を把握	完了日: _____
2. 避難準備・家族での話し合い	
□ 避難所の場所と経路を確認	完了日: _____
□ 親戚や友人宅への避難可否を相談	完了日: _____
□ 家族の集合場所を決定	完了日: _____
□ 持ち出し袋を玄関に置く	完了日: _____
3. 非常持ち出し袋（基本）	
□ 飲料水（500mlペット数本）	完了日: _____
□ 非常食（乾パン・レトルト食品・缶詰）	完了日: _____
□ 常備薬・救急セット・マスク	完了日: _____
□ 現金・印鑑・保険証・身分証明書	完了日: _____
□ 下着・タオル・雨具・軍手	完了日: _____
□ 懐中電灯・ラジオ・電池・モバイルバッテリー	完了日: _____
□ ロープ・ライター・ナイフ・カイロ	完了日: _____
□ 防災頭巾・予備メガネ・地図	完了日: _____
□ 衛生用品（歯ブラシ・トイレットペーパー・除菌グッズ）	完了日: _____
□ サバイバルシート（体温低下防止）	完了日: _____
4. 自宅待機用備蓄（10日分目安）	
□ 水：1人1日3L × 10日分	完了日: _____
□ 米・パスタ・レトルト食品・缶詰などを多めに常備	完了日: _____
□ カセットコンロ・ガスボンベ	完了日: _____
□ トイレットペーパー・ラップ・ごみ袋	完了日: _____
□ 懐中電灯・ランタン・モバイルバッテリー	完了日: _____
□ 簡易トイレ（凝固剤15年保存可）	完了日: _____
5. 警戒レベル別 行動	
□ レベル2：入浴・浴槽に水・充電満タン	完了日: _____
□ レベル3：高齢者や子どもは避難開始	完了日: _____
□ レベル4：全員避難	完了日: _____
□ レベル5：命を守る行動を最優先	完了日: _____