

# 災害対応計画・準備と心構え（地震対応チェックリスト）

作成 2019.04.05



<b>1. 避難経路を確保</b>	
1) 非常口扉を開閉する90度及びその周辺には、ものを置かない	
2) 棚など転倒する恐れがあるものを置かない	
3) 物置がやむを得ない場合、転倒防止を施す	
<b>2. 枕元に懐中電灯、シューズを置いておく</b>	
1) 揺れを感じたら即刻シューズを履くクセを付けておく	
2) シューズは履き慣れたものを	
<b>3. 会社・自宅の周りの避難場所を知り、実際に歩いて確認しておく</b>	
1) 避難場所は一カ所に限らず数カ所を知っておく	
2) ペットがいる場合、受け入れてくれる避難場所を知っておく	
3) 避難場所の水、食料などの確保状況を知っておく	
<b>4. 外出先では、非常口・非常階段の位置を確認するクセを付けておく</b>	
1) 外出先は不特定多数、常に避難経路を確認するクセを付けておく	
2) 定期的に行く外出先では、実際に避難経路を歩いておく	
<b>5. ホテルに宿泊する時は、日中のうちに非常階段を降りてみる</b>	
1) 非常階段扉に鍵が掛かっている場合がある	
2) 有事の際、鍵の解除を確認しておく	
3) 非常階段を降りる際、照明の有無、非常灯の有無を確認しておく	
4) 出口の場所や扉開閉付近を確認しておく	
<b>6. 天ぷら油や石油ストーブなど油火災の時、水を使うのは厳禁</b>	
1) 必ず消火器または砂で消火すること	
2) 火災リスクがある箇所には、消火器または砂を備えておく	
<b>7. 電気タップによる火災も水かけは厳禁</b>	
1) 水をかけると感電の恐れがある	
2) コンセントを抜きブレーカーを落とし電気の流れを止めること	
3) 止めたうえで水消火が可能となる	

<b>8. 揺れを感じたらまず上を見ること</b>	
1) ヘルメットがあればかぶること	
2) なければ座布団やバッグなどで頭を守る	
3) 室内で落下物の多い場所では、机の下にもぐる	
<b>9. 揺れが収まってから次に出口に向かう</b>	
1) ブレーカーを落としてから外にでること	
2) 余裕があればガスの元栓を閉める	
3) まだ余裕があれば水道の元栓を閉める	
<b>10. ガスコンロやストーブは、揺れ感知式かを確認しておく</b>	
1) 自動消火する機能付きであるか確認しておく	
2) 消火器は、ガスコンロやストーブの近くに備えておく	
3) ガスコンロやストーブ近くに居た時に揺れを感じたら火を消すこと	
<b>11. 寝てる最中に揺れを感じたらシューズを即刻履くこと</b>	
1) その次にドアを開けるクセを付けておくこと	
2) できれば普段から部屋のドアを半開きにしておくのがよい	
<b>12. 入浴時</b>	
1) 緊急地震速報が聞こえるよう風呂場入口にスマホを置いておく	
2) 風呂場に閉じ込められないよう即刻ドアを開け出口を確保すること	
<b>13. お風呂の水</b>	
1) お風呂の水を空にしないクセを付けておく	
2) トイレ用水、洗濯、消火用や食料の温めに利用する	
<b>14. 会社や自宅に居る時、揺れを感じたら</b>	
1) 3秒以内にヘルメットをかぶるクセを付けておく	
2) 落下物(天井、照明など)の恐れがある為、まず上を確認する	
3) パソコン、テレビ、コピー機や食器も飛んでくるので注意する	
4) 上を見ながら注意してドアを開けて出口を確保する	
5) 揺れが激しい場合、机の下にもぐって身を守る	
6) 揺れが激しい場合、揺れが収まってから避難すること	

<b>15. エレベーター内で揺れを感じたら</b>	
1) すべての階のボタンを押すこと	
2) 止まった階で降り階段を利用する	
3) 閉じ込められたら非常ボタンを押し管理会社と連絡をとる	
4) つながらない時、スマホから警察や消防に通報する	
<b>16. スーパーやコンビニで揺れを感じたら</b>	
1) 即刻出口、非常口に向かうこと	
2) 前述のようにまず上を向き落下物の注意、陳列品に注意する	
<b>17. 街の中で揺れを感じたら</b>	
1) 前述のように上を向き落下物に注意する	
2) 他の歩行者、車や自転車、壁、立て看板に注意する	
3) 身を守りながら安全な広場に避難する	
<b>18. 揺れが強かったり激しい時</b>	
1) 身を守ろうと体を低くかがめて下を向くことは厳禁	
2) まず上を向き、次にサイドへ注意することを繰り返す	
<b>19. 電車に乗っていたら</b>	
1) 立っていたら両手でしっかりと吊り革につかまる	
2) 座っていたら進行方向に近い座席のポールにつかまること	
3) 他の席に座っていた場合、常に進行方向と逆を向くこと	
<b>20. 地下街に居た場合</b>	
1) 係員の指示に従うこと	
2) 停電になっても非常用バッテリーで照明は確保される	
3) 地下に入ったら常に非常口の場所を確認するクセを付けておく	
<b>21. 運転中に揺れを感じたら</b>	
1) 急ブレーキを踏まず徐々にスピードを落とし路肩に停止すること	
2) ラジオで地震情報を聞き情報を知ること	
3) 避難する場合、連絡先を書いた紙をフロントガラス内に置く	
4) ドアは施錠せず車を置いておく	

<b>22. 車のガソリンを半分以下にしないことを厳守</b>	
1) 待機場所として利用することがある	
2) 緊急で車を利用することがある	
3) 一時的に冷房を使用することがある	
4) スマホの充電に使用することがある	
5) ガソリンが半分まで減ったら補給するクセを付けておく	
<b>23. 車内の備え</b>	
1) 懐中電灯と合致した電池	
2) ろうそく	
3)ライター、マッチ	
4) 手ぬぐい	
5) 防寒着	
6) 毛布	
7) 手袋	
8) 厚手靴下	
9) シャベル	
10) 笛	
11) 少量の食料	
12) レジ袋の大サイズを数枚・・・トイレ代わりに使用する	
13) ホカロン	
14) 以上の備えをトランクに入れておく	
<b>24. 避難時は</b>	
1) 上着は、防水仕様でフード付きがよい	
2) 軽量、保温性、燃えにくい素材(木綿)の服がよい	
3) ヘルメットをかぶる	
4) 底が厚く履き慣れたシューズを履く	
<b>25. 避難時のリュックの中身</b>	
1) マスク	
2) 軍手	
3) 笛	
4) 食べ物	

5) 常備薬	
6) 懐中電灯	
7) 手ぬぐい	
8) 濡れナプキン	
9) 保険証	
10) 小銭	
<b>26. 足や腕などを怪我した場合</b>	
1) 傷口より心臓に近い位置をタオルなどで締め付ける	
2) そうすることで血液の流れを止められる	
3) 傷口は、清潔なタオルで直接強く押さえてしばらく圧迫する	
4) 小さな傷口でも血液が止まるまで10分ほどかかる	
<b>27. 腕や足を骨折した場合</b>	
1) 固い段ボールや添え木を使いガムテープやネクタイで固定する	
2) 腕の場合、指先に痛みが出るので指先まで固定する	
3) 足の場合、傷口と反対側の2カ所をしっかりと締め付ける	
<b>28. 簡易的な寝袋</b>	
1) 100円ショップで購入できるブルーシートがよい(3m四方)	
2) 広げた状態からシート中心に人が横になり両サイドから包み込む	
3) 芋虫の殻のように足下、頭上を紐で締める	
4) 中に新聞紙を敷けば保温効果がある	
<b>29. 公衆電話</b>	
1) 固定電話、スマホは通信規制が実施される	
2) 公衆電話は、規制対象外、停電時でも使用できる	
3) 赤色、緑色は使用できるが灰色は使用できないことを知っておく	
4) 予め公衆電話のあるところを確認しておく	
<b>30. わき水</b>	
1) 飲めるかどうかは、水が流れている周りに緑色の青々としたコケが生えていれば、そのわき水に毒性がない証拠となる	
飲み水として利用できる	

<b>31. 火をおこす</b>	
1) 新聞紙を棒状に細長く絞めるように丸める → 5分程燃焼	
2) 角切りバター上部の銀紙を剥がし、剥がした箇所には爪楊枝で穴を開ける	
バターの長さに切った綿紐やティッシュペーパーのこよりを入れる	
穴を詰めて綿紐にバターを塗ったら火をつける	
100gで4時間程燃焼	
3) バター同様の方法でシーチキン缶詰も可能	
<b>32. 静電気感電を防ぐ</b>	
1) ブレーカーを落とす時・入れる時、コンセントを抜く時・入れる時、	
乾燥時期では静電気が発生し感電する恐れがある	
土や砂、アスファルトに両手をつけるとよい	
壁でも放電が可能	
<b>33. 暗闇で目を慣らすには</b>	
1) 急な停電に見回れた時、急に暗いところへ入った時は、	
視線を上、あるいは上目遣いをする素早く目を慣らすことが可能	
2) 上目遣いの状態で「うー！」と唸ってもよい	
<b>34. 暗闇で階段を降りる時は</b>	
1) 後ろ向きになり両サイドに手すりがあれば利き手を体より上に手すりを	
持ち、逆の手は体より下を持って一段ずつ降りる	
2) 手すりが片方にしかない場合は、両手を体より上につかまる	
3) 手すりが無い場合は、後ろ向きになり階段に両手をついて、	
両手をついたまま一段ずつ降りる	
<b>35. 遠い距離を歩く場合</b>	
1) 足にベビーパウダーやシャンプーを塗り込んでから靴を履く	
靴擦れが起りにくい	