



防災チェックシート



災害はいつ発生するかわかりません。そのため、一人ひとりの災害に対する備えが重要であり、いざという時の被害軽減につながります。家族と一緒に家庭でできる備えについて点検してみましょう。

災害リスクの把握・自宅の安全確保

- 「ひたちなか市安全・安心メール」に登録していますか？
- タンスやテレビが倒れないよう固定されていますか？
- 災害が起きたときに、安全に玄関まで行けますか？
- 窓ガラスが割れないようにフィルムを貼っていますか？
- ハザードマップで自宅の場所を確認したことがありますか？



- ・「ひたちなか市安全・安心メール」は防災情報がメールで送られてくるんだね。
- ・家具・家電の下敷きにならないようにしっかり固定しておかなきゃ！ホームセンターに買いに行こう。
- ・ハザードマップは、市役所でもらえるし、市のホームページでも確認できるみたいだね。



安全・安心
メール



ハザードマップ

安否確認・避難経路の確認

- 非常時の連絡方法について家族と共有していますか？
- 避難する場所について家族と共有できていますか？
- 避難先までの経路を確認しましたか？
- 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方を知っていますか？

- ・いつも家族と過ごしているとは限らないから、連絡方法や避難場所について共有しておかなきゃ。
- ・避難先までの経路に川があったような… ほかの経路も考えておこう。
- ・災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板、Web171は体験日があるみたい！
確か毎月1日、17日、防災とボランティア週間（1/15～1/21）
防災週間（8/30～9/5）、正月（1/1～1/3）でやっていたから試してみなきゃ！



☑ 家庭での備蓄品について

- 食料品や飲料水は家族の人数に合わせた備蓄をしていますか？
- 非常用持出袋を準備し、すぐに手に取れる場所に置いてありますか？
- 常備薬、服用している薬を準備していますか？
- 携帯電話の充電器や予備の乾電池を用意していますか？
- ガスが止まったとき用のカセットコンロを準備していますか？
- 感染症対策のため、マスク、消毒液などを準備していますか？

- ・非常用持出袋は、避難するときの最小限のものを準備しておくこと。備蓄品は家庭で約1週間分の食料や飲料水、必要物資を蓄えておくことを言うんだね。
- ・最低でも1週間分の備蓄をしておく必要があるね。
- ・非常用持出袋はすぐに取り出せる場所に置いておくことが大切だね。
- ・避難所は生活環境が違うから、体調を崩さないように、マスクや消毒液、お薬も準備しなきゃ。



非常用持出袋の例

- 食料品、飲料水
- 薬、薬手帳
- 消毒液
- カップ
- 衣類
- 懐中電灯
- ティッシュ
- その他
- 粉ミルク、ほ乳びん
- 厚手の軍手
- マスク
- 現金
- 携帯ラジオ
- スリッパ
- 筆記用具

(例) 体温計 乾電池

備蓄品の例

- 食料品、飲料水
- ウェットティッシュ
- 懐中電灯
- マスク
- 体温計
- 衣類
- モバイルバッテリー
- その他
- カセットコンロ
- 携帯ラジオ
- 乾電池
- 消毒液
- 常備薬
- 紙オムツ
- 充電器

(例) スリッパ

☑ 地域での備え

- 普段から隣近所との「コミュニケーション」をとっていますか？
- 自治会（自主防災会）に加入していますか？
- 市の総合防災訓練や地域の防災訓練に参加していますか？
- 住んでる地域で過去にどんな災害が発生したか知っていますか？



- ・災害時は地域との協力が大切だから日頃から顔が見える付き合いをしないと。
- ・災害はいつ発生するかわからないから、防災訓練に参加して災害に対する準備をしておかなきゃ。
- ・自分の住んでいる場所は、昔水害があったのか！災害に対応できる準備をしなきゃ。

問合わせ：ひたちなか市市民生活部生活安全課
茨城県ひたちなか市東石川2丁目10番1号
TEL：029-273-2958 FAX：029-271-0851

作成：令和2年7月
(令和8年4月修正)