

防災かんたんチェックリスト

保存版



安心コンサル株式会社

東京海上事故受付: 0120-119-110
安心コンサル株式会社: 077-522-1018

非常用 持出品

すぐに持ち出すもの

すぐに持ち出せるよう、取り出し易く安全な場所に保管しましょう。(リュックサック等に入れて準備しておきましょう。)

飲料水 非常食	<input type="checkbox"/> 飲料水 (年 月までOK) <input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り	<input type="checkbox"/> 乾パン・クラッカー (年 月までOK) <input type="checkbox"/> マグカップ	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品 (年 月までOK) <input type="checkbox"/> 粉ミルク	<input type="checkbox"/> 缶詰 (年 月までOK) <input type="checkbox"/> ペットフード
防災用品	<input type="checkbox"/> ミニ懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 布テープ	<input type="checkbox"/> 携帯ランタン <input type="checkbox"/> 電池(新品) <input type="checkbox"/> 太マーカーペン	<input type="checkbox"/> ロウソク <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 緊急笛	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ヘルメット
日用品	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ドライシャンプー <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> レインコート	<input type="checkbox"/> チリ紙 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 鉛筆・メモ帳	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 紙オムツ <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> デジカメ	<input type="checkbox"/> 石鹸 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ビニル袋・ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 携帯充電器
緊急医療品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> かせ薬・解熱剤	<input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> 胃腸薬	<input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 常用薬処方箋写し	<input type="checkbox"/> キズ薬・消毒薬 <input type="checkbox"/> 入れ歯・補聴器
貴重品 (保管注意)	<input type="checkbox"/> 預貯金通帳 <input type="checkbox"/> 現金(10万円程度) <input type="checkbox"/> 小銭(多めに)	<input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 罹災証明書申請書 <input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー <input type="checkbox"/> 運転免許証のコピー <input type="checkbox"/> 保険証券のコピー	

非常用 備蓄品

職場にも運動靴、動きやすい服装、経路図、軽保存食、タオル、手袋等を準備しておきましょう。

復旧までに数日間必要なもの

救援活動が受けられるまで、家族が3日間程度自活できる量を目安に準備しましょう。

飲料水 非常食	<input type="checkbox"/> 飲料水 3ℓ×人数 (年 月までOK) <input type="checkbox"/> 米	<input type="checkbox"/> インスタント食品 (年 月までOK) <input type="checkbox"/> 乳幼児用食料品	<input type="checkbox"/> レトルト食品 (年 月までOK) <input type="checkbox"/> お年寄用食料品	<input type="checkbox"/> 缶詰 (年 月までOK) <input type="checkbox"/> ペットフード
防災用品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 消火剤	<input type="checkbox"/> 携帯ランタン <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ポリタンク	<input type="checkbox"/> ロウソク <input type="checkbox"/> 予備ガスボンベ <input type="checkbox"/> 防災スリッパ	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> 防寒着
日用品 (取り出しやすく整理し、そろえておくもの)	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ドライシャンプー <input type="checkbox"/> アルミホイル <input type="checkbox"/> 浴槽に生活用貯水 <input type="checkbox"/> バール	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 割りばし <input type="checkbox"/> 予備のメガネ <input type="checkbox"/> 金づち	<input type="checkbox"/> ティッシュ(箱) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> ブルーシート <input type="checkbox"/> 避難用ロープ	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 紙コップ <input type="checkbox"/> のこぎり <input type="checkbox"/> スコップ

◆被災した時に優先すべき3つのこと

- ①安全の確保(非常持ち出し袋、財布持参) ②被害の証拠写真を撮影 ③罹災証明の申請

家族の安全確保のための情報整備

避難先・緊急連絡先情報

避難メモ	避難場所	緊急連絡先	電話番号
緊急時の最寄りの避難場所 ()	※市区町村指定の避難場所・連絡先 住所: TEL:	勤務先①:	
		勤務先②:	
		役所・役場:	
緊急時の広域避難所 ()	※市区町村指定の広域避難場所・連絡先 住所: TEL:	ガス会社:	
		電力会社:	
		水道局:	
緊急時の家族との連絡方法と集合場所 ()	※連絡方法・・・ 住所: TEL:	タクシー等交通機関	
		郵便局・ハローワーク 等	

ご家族情報 ★ 薬の情報は①薬の名前、②用法用量(1日〇回△錠など)、③食前・食後等記しておきましょう。

家族の名前	続柄	生年月日	緊急連絡先	既往症・薬の情報	血液型
	世帯主				

離れた親族の名前	住所	緊急連絡先	メールアドレス

災害時の連絡 無事を伝えましょう ※下記の他、パソコンの災害用ブロードバンド伝言板もあります。

NTT災害用伝言ダイヤルの使い方	伝言を録音するには <small>ガイダンス</small> 171⇒1⇒ 市外局番からの電話番号	自宅の電話番号を入力後、伝言を吹き込みます。 <small>ガイダンス</small>	伝言を聞くには <small>ガイダンス</small> 171⇒2⇒ 市外局番からの電話番号
-------------------------	---	--	---

携帯災害用伝言板サービス	携帯各社のwebサービスのトップ画面に立ちあがっている「災害用伝言板」を選択 ⇒ 伝言の登録 ⇒ 伝言の確認	毎月1日や防災週間などに、この災害用伝言板サービスが受けられます。※サービスの日程は、携帯会社によって異なります。各社ホームページにてご確認ください。
---------------------	--	---

生活再建のための各種連絡先リスト

★災害時に知っておくべきお金まわりのこと

※もし加入している保険会社や各種保険の内容がわからないときは…

- ◎ **地震保険** : 地震保険契約会社照会センター **TEL:0120-501-331**
- ◎ **損害保険** : (財)日本損害保険協会 **TEL:0120-107-808**
- ◎ **生命保険** : 災害地域生保契約照会センター **TEL:0120-001-731**

被災後の状況	制度の名称	問合せ先	概要
世帯主が死亡し、 経済基盤を失った	災害弔慰金	市区町村	生計維持者の死亡は最高で500万円、その他の親族は最高で250万円。
	遺族基礎年金 遺族厚生年金	社会保険事務所	生活生計者の死亡に伴い、遺族に対して支払われる年金。
負傷や疾病による 障害が出た	災害障害見舞金	市区町村	生計維持者の重度の障害は最高で250万円、その他の親族は最高で125万円。
	障害基礎年金 障害厚生年金	社会保険事務所	けがや病気による障害状態で、障害の程度に応じて支給される年金。
当面の生活資金や 生活再建資金など	被災者生活再建支援制度	都道府県、市区町村	災害による住宅の被害程度(全壊等・大規模半壊)により支給される公的な支援金。
	災害援護資金	市区町村	生活の再建に必要な資金の低利での貸付制度。一定の所得制限あり。
	生活福祉資金制度の貸付	市区町村 社会福祉協議会	緊急小口資金(10万円限度)は災害の規模により無条件融資の特例あり。
	災害義援金	市区町村	主に4団体に寄せられた被災者のための義援金で、災害義援金配分委員会にて決定された基準により配分される。
	健康保険の傷病手当金	会社の健康保険を 管理する部署 健康保険組合	加入者が業務外において被ったケガや病気により仕事を休んだ場合に支給される給付金。
自力で生活を維持 できない	生活保護	役場や避難先の 生活保護窓口	困窮の程度に応じて必要な保護を行い、最低限度の生活を保障する公的制度。
勤め先が倒産して しまった	未払賃金立替払制度	労働者健康福祉機構	企業倒産等による未払い賃金の一部分を左記法人が立替え払いする制度。勤務状況等一定の条件を満たす必要あり。
一時的な離職時の 生活支援をしてほしい	雇用保険の失業等給付	公共職業安定所 都道府県労働局	災害で被災した事業所の休業・倒産等により離職や休業を余儀なくされた方に対する雇用保険の基本手当の支給。
事業継続のための 資金融資について	天災融資制度	市区町村	政令で指定された天災によって被害を受けた農林漁業者への資金の貸付。
	災害復旧貸付	日本政策金融公庫 商工組合中央金庫	災害により直接的・間接的な被害を受けた中小企業者に対する資金の融資。

◆メモ◆