



仙台防災 推進リーダー うさ防

防災 チェックリスト

チェック
01

自宅や家の周りの安全確認

- 「感震ブレーカー」を設置しよう
- 家具・家電の固定や、棚上の落下防止、扉の飛び出し防止、ガラスの飛散防止など室内の安全対策をしよう
- 玄関など出入り口に倒れやすいものや避難の障害となるものを置かないようにしよう
- すぐ取り出せる場所に消火器を備えよう
- 自宅の耐震性を確認し必要な場合補強などをしよう



チェック
02

家族の安否や避難場所の確認など

- 「災害用伝言ダイヤル171」など、家族との連絡方法を確認しよう
- ハザードマップなどで自宅周辺の災害リスクを確認し危険区域や避難場所、避難方法を把握しよう
- 風水害に備え、家族構成や生活環境に合わせた自分自身の避難計画「マイ・タイムライン」を作成しよう

“マイ・タイムライン”とは？

災害に備えたご家族一人ひとりの「避難計画」のことです。
詳しくは仙台市WEBサイトをチェック!



チェック
03

家庭内での食料水などの備え

- 枕元には懐中電灯や割れたものでケガをしないようにスリッパなどを準備しよう
 - 食料品や飲料水(1人1日3リットル)、ライフライン停止に備えた生活用品(カセットコンロや携帯トイレ)を準備しよう
 - 防災バッグに非常持出品(ラジオ、懐中電灯、電池、お薬手帳等、常備薬)を準備しよう
- 裏面で非常持出品を確認しよう!
- 自動車などへのこまめな給油や季節に応じた準備(防寒用品や熱中症対策)をしよう



チェック
04

地域での備えや助け合い

- ケガをしたときの応急手当の方法を知ろう
- 危険な場所や避難経路、避難所などが記入された防災マップを作成しよう
- 地域の防災備蓄倉庫の場所や中に備えられているものを知ろう(発電機・救助資機材・炊飯装置など)
- 地域で過去にどんな災害が発生したのか把握しよう
- 普段から近所づきあいや防災訓練への参加を通じて安否確認や要配慮者支援、避難所運営などの役割について地域で共有しよう




地震火災の
危険性

過去の大規模地震で発生した火災の内、過半数は**電気が原因**。
地震の揺れを検知し自動で電源ブレーカーをOFFにする**感震ブレーカー**の設置が重要!



防災を特別なことにせず、毎日の暮らしの中へ。

日ごろのローリングストックを活かしながら、今の「そなえ」をチェックしよう！

防災バッグは
半年に1回
必ず点検！



非常持出品 & 防災情報



- マスク
 - 体温計
 - 手洗い用せっけん
 - 応急医療品
 - 洗面用具
 - 現金
 - マイナンバーカード
 - 携行食
 - 飲料水
 - 着替え
 - タオル
 - 雨具
 - 防寒用品
 - 筆記用具
 - ラジオ
 - 懐中電灯
 - 電池
 - モバイルバッテリー
 - ティッシュ
 - ウェットティッシュ
 - ポリ袋&ビニール袋
- 上記以外にも自分や家族、
人数や年齢・性別にあわせて
必要なものを確認しましょう
- 眼鏡(コンタクトレンズ)
 - 携帯トイレ
 - 生理用品
 - 入れ歯
 - お薬手帳
 - 障害者手帳
 - 常備薬
 - 介護用品
 - 母子健康手帳
 - ミルク(ほ乳瓶)
 - 離乳食
 - おむつ&おしりふき

最新情報を受け取る

●仙台市LINE公式アカウント

市政に関するさまざまな情報を
LINEで発信します



●仙台市危機管理局X(旧Twitter)

仙台市内の気象情報や避難情報などの
防災・災害情報を発信します



●杜の都防災メール

災害に関する情報を、
登録した方にメールでお知らせします



防災について詳しく知る

●気象庁ホームページ

各種気象情報を確認できます
<https://www.jma.go.jp/>



●仙台市避難情報ウェブサイト

避難情報や最寄りの避難場所を確認できます
<https://hinan.city.sendai.jp/>



●仙台防災ナビ

各種ハザードマップや避難する際のポイントなど
日頃からの備えを確認できます
<https://www.sendaibousai.com/>



緊急連絡先 家族や職場・学校の連絡先を記入し保管しておきましょう



あなたの備えが、大切な人と、地域を守る
仙台防災では、市民・企業・まちが一体となって防災行動を推進しています。

詳しくは公式サイトをチェック！ <https://xi-bosai.jp/sendai-bosai/>

