

防災対策チェックリスト～家族で話そう！防災のこと～

これを機に！ もしもの時の備えについて、
下表のチェックリストを参考に家族で話し合ってみましょう。

1. 普段の準備・対策（共通）

共通のチェック項目		地震	洪水	風災 雹災
☐	家族の連絡先、安否の確認方法は決まっていますか？	【連絡先・確認方法】		
☐	避難場所や避難経路は確認していますか？	・ハザードマップで確認しましょう。 ・避難経路は、坂道や階段の有無等、実際に避難をする際に困らないように、どのような道かも確認しておきましょう。		
☐	家具の置き方は工夫していますか？	・寝室や、お年寄り・こども部屋には背の高い家具は置かない。 ・玄関は非常用出口になるので物は置かないようにしましょう。		
☐	食料・飲料等の備蓄は十分ですか？	・備蓄食料は、最低3日分を目安に準備しておきましょう。		
☐	もしもの時の情報収集の手段は確認していますか？	・各ホームページ（気象庁、首相官邸、総務省、消防庁、防衛省、内閣府等）、SNS、テレビ放送視聴等で確認しておきましょう。		
☐	非常用持ち出しバックの中身は確認していますか？ 家族の状況に合わせて準備しましょう。	・罹災時における情報収集には、携帯電話が命綱になります。 携帯電話の充電器だけでなく、モバイルバッテリーも準備しましょう。		
持出バックの中身	☐ 食料品、飲料水	☐ 救急用品（絆創膏、常備薬等）	☐ 貴重品	☐ 防災用ヘルメット
	☐ 懐中電灯、携帯ラジオ	☐ 携帯電話のモバイルバッテリー、充電器	☐ マスク、うがい薬	☐ ブランケット
	☐ 衣類、下着、タオル	☐ 洗面用具、ウェットティッシュ、携帯トイレ	☐ カセットコンロ	☐ 軍手
	【その他、家族の状況にあわせて必要なもの】			
自動車をお持ちの方のチェック項目		地震	洪水	風災 雹災
☐	自動車の駐車スペース付近に風で飛ばされるような物（植木鉢等）を置いていませんか？	・飛来物対策にはボディカバーを掛けましょう。 段ボールや古い毛布等で車をガードしてからボディカバーをかぶせれば傷つき防止力はさらに高まります。		
☐	屋外に駐車している、もしくは低地等冠水する可能性がある場所に駐車していませんか？事前に避難移動先を確認していますか？	・冠水被害を免れる場所（近所の高台等）へ車を移すことが必要です。事前に移動先を確認しましょう。		
☐	ロードサービス（JAF、販売店等）の連絡先は確認していますか？	【連絡先】		
地震に対する備え		地震		
☐	家屋や塀等の強度を確認していますか？	・家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておきましょう。 ・ブロック等の塀・策は崩れないように確認しておきましょう。		
☐	家具の固定はしていますか？	・転倒防止金具等で固定し、倒れにくくしておきましょう。 ・開き扉は、掛金等により扉が開かないように固定しましょう。		
☐	地震による火災の対策はしていますか？	・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しましょう。 ・普段使用しないものは、プラグをコンセントから抜いておきましょう。		

2. ご加入されている保険の確認

補償内容は正確に把握していますか？		地震	洪水	風災 雹災
☐	いつでも連絡がとれる携帯番号を登録していますか？	・自宅電話番号だと災害発生後、保険会社や代理店からの連絡がとれない場合もあります。必ず携帯番号の登録をしましょう。		
☐	自動車保険の車両保険を付帯していますか？	・車両保険に加入していれば、自然災害による損害が補償対象になる場合があります。		
☐	火災保険の補償対象（建物・家財）をご存じですか？	・補償対象が、「建物のみ」「家財のみ」「建物+家財」のどれに当てはまるか確認しておきましょう。 ・地震保険加入有無もあわせて確認しましょう。 ・基本補償（「火災、落雪、破裂・爆発」「風災、雹災、雪災」の補償）以外についても確認しましょう。		
☐	火災保険に「水災」の補償はついていますか？	・水災補償は、台風等による洪水で床上浸水した際の建物や家財の損害、土砂崩れによる家屋の倒壊等、水災によって生じた損害を補償します。		
☐	火災保険に「盗難による盗取・損傷・汚損」「外部から物体の落下・飛来、水濡れ、騒擾等」の補償はついていますか？	・盗難や漏水による水濡れ、自動車の飛び込み等による損害も補償します。		
☐	火災保険に「不測かつ突発的な事故（破損・汚損等）」の補償はついていますか？	・日々の暮らしのなかで起こりがちな建物・家財の思わぬ破損・汚損等不測かつ突発的に生じた損害を補償します。		
☐	THE すまいのハザードマップは確認しましたか？	・公的機関等から入手した各種データおよび損害保険ジャパンが保有している保険金支払データ等から分析・作成したオリジナルのハザードマップです。損保ジャパンの代理店で発行可能ですので詳細は代理店へお問い合わせください。		

3. 近づく台風・大雨に対する備え

チェック項目		洪水	風災 雹災
☐	家屋（屋根・壁・窓・玄関ドアの隙間等）の備えと点検はしましたか？		
☐	屋外の吹き飛ばされそうなものは、室内に移動するかロープやネットで固定する。		
☐	鉢植え・ゴミ箱等、風で飛ばされそうなものは、固定したり、家の中に格納したりする。		
☐	庭木や塀等、風で倒れそうなものは補強しておく。自転車はあらかじめ倒しておく。		
☐	窓や雨戸はしっかりと閉める。必要に応じて外から板を打ち付ける等して補強する。		
☐	窓ガラスの飛散を防ぐために、ガムテープ（飛散防止フィルム）で補強したり、カーテンを閉めておく。		
☐	玄関の隙間や、ガラス窓のサッシの上下の溝に古新聞を詰める（隙間から室内に吹き込むのを防ぐ）。		
☐	充電式家電や携帯電話の充電はしましたか？		・あわせて非常用持ち出しバックのモバイルバッテリーがフル充電されているか確認しましょう。
☐	各種ライフラインが寸断された場合に備えて生活水等は確保しましたか？		・断水に備えて浴槽に水を溜めておきましょう。
☐	非常用持ち出しバックはすぐに使える場所にセットしましたか？		・空のペットボトルや鍋、段ボールの内側にごみ袋を入れて水を溜めることも有効です。
☐	外出中の高齢者や幼児・児童を迎えに行きましたか？		・非常用持ち出しバックはいつでも持ち出せるように目の届くところに置いておきましょう。
☐	常に最新の防災情報（注意報・警報・警戒レベル）に注意していますか？		・靴も手元に用意しておくほうが安全です。
☐	どの時点で避難するか、家族全員が理解していますか？		
☐	避難するときの服装（長袖・長ズボン・運動靴）は準備できていますか？		
☐	長靴は水が入ってしまうため、脱げにくいスニーカー等がオススメ！		

警戒レベルについて

テレビやラジオの防災放送等をチェックして、状況を確認しましょう。

<レベル1> 早期注意情報
 <レベル2> 洪水注意報・大雨注意報等
 <レベル3> 避難準備・高齢者等避難開始
 <レベル4> 避難指示（緊急）
 <レベル5> 災害発生情報

4. 災害後のチェックリスト

チェック項目		地震	洪水	風災 雹災	参考
☐	LINEや伝言ダイヤル、伝言サービス等を使って無事を知らせましょう。				
☐	各地の被害状況を確認したうえで行動しましょう。				
☐	強風の吹き返し・吹き戻しに注意しましょう。				
☐	家屋に落下物や損壊の危険がないか調べましょう。				
☐	断線した電線が家屋等に触れていないか調べましょう。				
☐	家屋に落下物や損壊の危険がないか調べましょう。				
☐	保険の請求手続きのために、被害状況が分かるよう写真等で記録しておきましょう。				

【NTT災害用伝言ダイヤル】 171

【携帯災害用伝言サービス】
 NTTドコモ KDDI (au) ソフトバンク





【損保ジャパン事故受付 連絡先】

火災保険 : 0120-727-110
 自動車保険 : 0120-256-110
 ※24時間365日受付（通話料無料）

災害時の情報取得について

災害時には、テレビやラジオ、インターネット等で情報収集をしましょう。表紙に記載の東京都防災アプリや東京防災ホームページで紹介されている各サイトも活用しましょう。

災害時の各種情報サイト
 東京防災ホームページ



避難場所・施設	名称（お住まいからの距離）	所在地
 最寄の避難場所		
 2 番目に近い避難場所		
 最寄の消防署		
 最寄の警察署		
 最寄の病院		

※このご案内は概要を説明したものです。詳しい内容につきましては、取扱代理店または損保ジャパンまでお問い合わせください。

【引受保険会社】 営業時間 平日 9時から17時まで（年末年始は除きます。）

〒190-0012 東京都立川市曙町2-41-19
 損害保険ジャパン株式会社
 西東京支店 立川第一支社
 TEL : 042-526-8000

文書作成部署：損害保険ジャパン株式会社 西東京支店法人支社
 〒190-0012 東京都立川市曙町2-41-19 TEL : 042-526-8036

お問い合わせ先

【取扱代理店】

〒196-0022 東京都昭島市中神町2-37-11
 株式会社三栄
 TEL : 042-519-5755