

高齢者向け 防災対策チェックシート

国や自治体は自宅の耐震性に問題が無ければ、在宅避難（自宅で避難生活すること）を進めています。

自宅を安心できる在宅避難場所にするために！

■ 家具類の転倒防止補助具の備え

- 大型の家具の転倒防止器具の設置
- 食器戸棚の扉開放防止器具の設置
- 冷蔵庫・電子レンジ・テレビ等の家電の転倒防止器具設置
- ガラス飛散防止フィルム対応
- 火災報知機・けむり探知機の設置と定期点検
- 消火具の準備と定期点検

※出入口に物を置かない

※居間や寝室などに大型の家具置かない

■ 停電に対する備え

- 懐中電灯（予備電池含む）
- ランタン（予備電池含む）
- 携帯電話用の充電器（予備電池含む）
- カセットガスコンロ（カセットガス）調理用
- 冷風扇（電池）・うちわ
- カイロ
- 蓄電池（扇風機・テレビ・パソコンなど）

■ 断水に対する備え

- 簡易トイレ 1人1日5回×3日分以上（推奨は7日分 35回以上）
- ドライシャンプー
- 体拭き用ウェットタオル
- ウェットティッシュ
- 口腔ケア
- 入歯洗浄剤
- アルコール消毒剤

■ 食糧・飲料・その他防災用品の備え

- やわらかいお粥などのレトルト食品
- お湯を注いで食べられる即席スープやアルファ化米
- 食べなれた乾物
- 栄養バランスを考えた食品
- 1人最低3日分の食糧（1日3食×3日＝9食）と飲料水（1日3L×3日＝9L） 推奨は7日分（21食）
- 避難所や親戚宅への避難先で使用する避難セット
- 常備薬・メガネなどをセットに入れておく