

今改めて考える 身近に起こりうる地震と対策

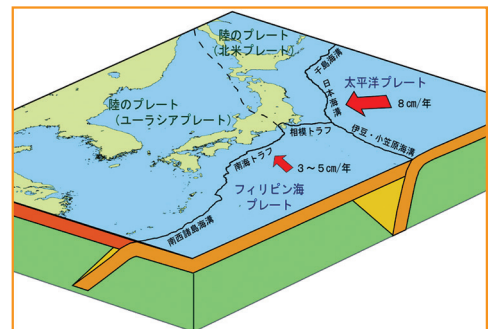
地震は日本のどこの場所でも発生する可能性があり、ひとたび大きな地震が発生すると、多くの人命や財産が失われます。この資料は、各地での地震被害が多発する今、改めて身近に起こりうる地震について考え、対策を見直すきっかけとしていただくことを目的としています。

I 地震の基礎

1 日本は世界でも有数の地震国

地球の表面は、厚さ数10~200km程度の10数枚のプレートに覆われています。このプレートは毎年少しずつ動き続けており、プレート同士のぶつかりや重なりでかかった力が解放されることで地表が揺れ、地震が発生します。これは「プレート境界型地震」と呼ばれ、陸側のプレートの下に海側のプレートが沈み込んでいる場所で起こるプレート境界型地震を「**海溝型地震**」と言います。海溝型地震では、津波が発生する可能性があります。

日本列島は、4枚のプレートに囲まれています。このため、日本は世界でも特に地震が発生しやすい国の一つで、世界で発生するマグニチュード6以上の地震の約20%が日本付近で発生しています。



図表1 日本付近のプレートの模式図

出典：気象庁

2 地震は日本中どこでも起こりうる

地震が起こるのは、プレートの境目だけではなくありません。プレートの動きによってプレート内部に大きな力が加わり、地表近くの岩盤に割れ目が生じることにより地震が発生する場合があります。これを「**内陸型地震**」と言い、過去から繰り返し活動し、将来も地震を引き起こす可能性のある割れ目を「**活断層**」と言います。

活断層は日本の広い地域で確認されています(右図の赤線)。また、これまでに発見されていない活断層も多数あり、実際に約半分の地震が未発見の活断層で発生しています(鳥取県西部地震(2000)、新潟県中越地震(2004)等)。このため、地震は日本中どこでも起こりうると言えます。



図表2 日本列島の活断層分布図

出典：地震調査研究推進本部

	海溝型地震	内陸型地震
発生場所	陸側のプレートと海側のプレートが接する地点	陸側のプレートの内部
周期	比較的短い(100~200年 等)	比較的長い(数千~数万年 等)
被害の特徴	揺れに加え、津波による被害が発生する可能性がある。	震源が近い場合が多く、緊急地震速報が遅れることもある。直下で発生した場合、被害が大きくなりやすい。
地震の例	関東地震(関東大震災:1923)、東北地方太平洋沖地震(東日本大震災:2011)	兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災:1995)、新潟県中越地震(2004)、熊本地震(2016)、大阪北部地震(2018)、北海道胆振東部地震(2018)

図表3 海溝型地震と内陸型地震の特徴

出典：弊社作成

II-i 北海道地方で想定される地震被害

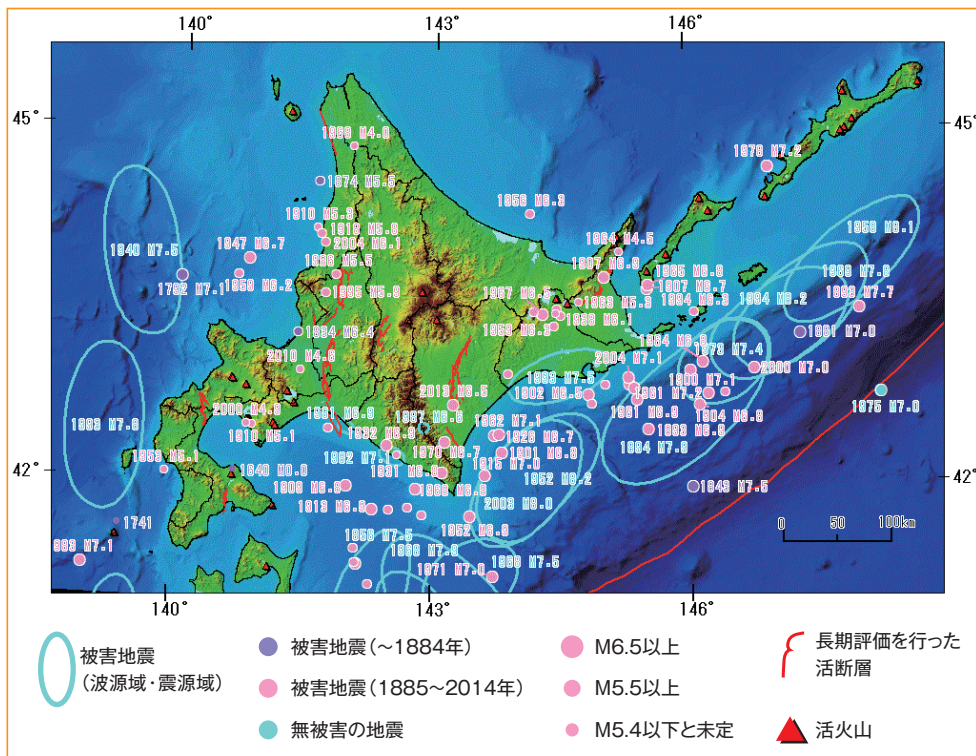
1 過去に発生した地震

右の図には、2014年までに北海道地方で人的被害を生じさせた地震の震源が示されています。太平洋側だけでなく、日本海側でも多数の地震が発生していることがわかります。また、活断層も広く分布していることがわかります。つまり、**北海道地方の広い地域において、被害地震が発生する可能性がある**のです。

2 今後想定される地震

以下の表は、将来北海道地方において被害が想定される主な地震の抜粋です。熊本地震(2016)の**マグニチュード7.3を超える大地震が、いくつも想定されている**ことがわかります。

北海道地方は、その歴史的背景から江戸時代以前の資料が限られており、過去発生した大地震について記録が十分ではありません。最近の調査により、札幌市直下においてこれまでに発見されていない活断層(伏在活断層)が存在する可能性が明らかとなりました。これにより、**札幌市内でも最大震度7の地震が発生する可能性がある**とされています。



図表4 北海道地方の地震活動

出典：地震調査研究推進本部「北海道地方の地震活動の特徴」

※図には、2014年までに発生した地震が示されている。2015年以降も、北海道胆振東部地震(2018)をはじめとする被害地震が発生している。

海溝型地震	マグニチュード
超巨大地震(東北地方太平洋沖型)	9.0程度
青森県東方沖から房総沖にかけての海溝寄り	Mt8.6~9.0
沈み込んだプレート内のやや浅い地震	8.4前後
色丹島沖及び択捉島沖	7.7~8.5前後
北海道北西沖	7.8程度

図表5 北海道地方で被害が想定される主な地震

出典：地震調査研究推進本部(Mtは津波マグニチュード)

内陸型地震	マグニチュード
十勝平野断層帯(主部)	8.0程度
増毛山地東縁断層帯	7.8程度
標津断層帯	7.7程度以上
サロベツ断層帯	7.6程度
沼田一砂川付近の断層帯	7.5程度
函館平野西縁断層帯	7.0~7.5程度

海溝型地震	マグニチュード
苫小牧沖	7.5

内陸型地震	マグニチュード
石狩低地東縁断層帯(主部)	8.0
野幌丘陵断層帯	7.5
月寒背斜に関連する断層	7.3
西札幌背斜に関連する断層	6.7

図表6 札幌市域で想定される伏在活断層による内陸型地震

出典：札幌市

参考 **北海道の地域防災計画**(詳細な地震被害想定等が確認できます)

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/bousaieikaku.htm>



II-ii 東北地方で想定される地震被害

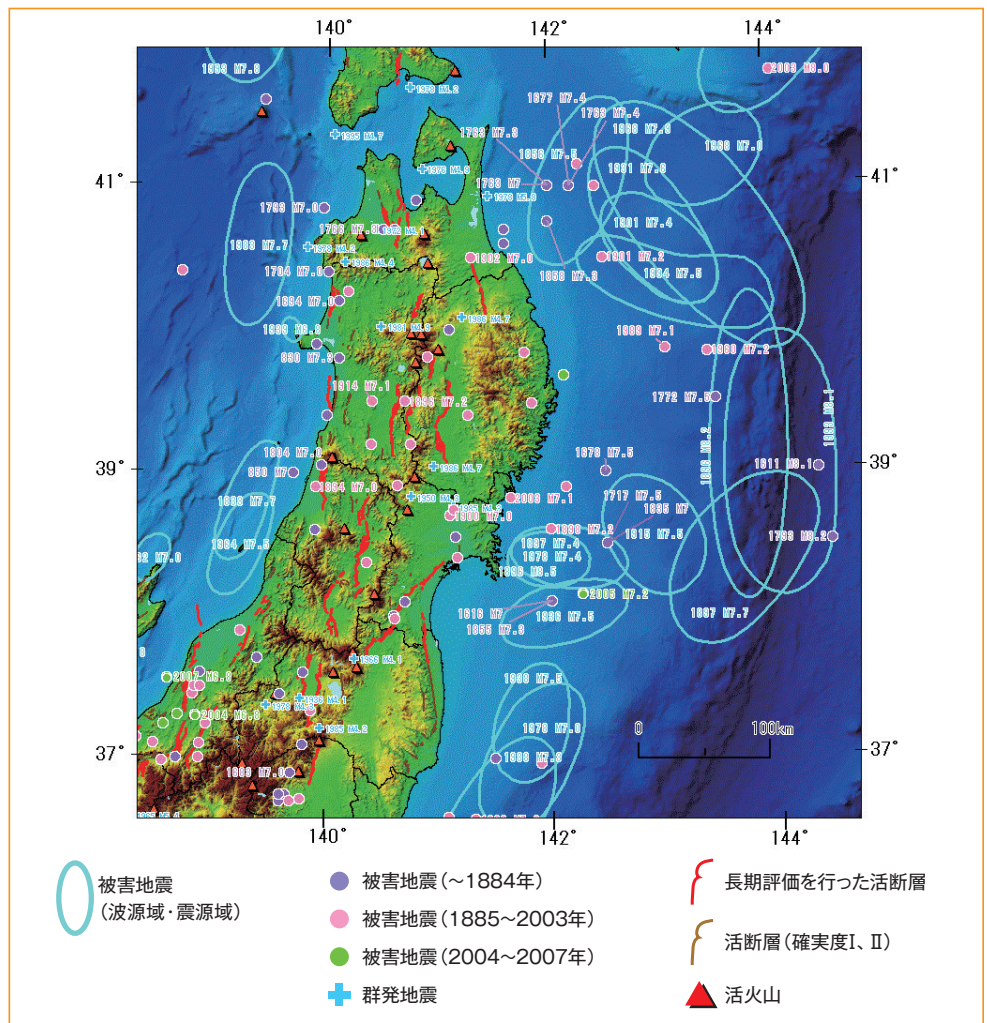
1 過去に発生した地震

右の図には、2007年までに東北地方で人的被害を生じさせた地震の震源が示されています。太平洋側だけでなく、日本海側や内陸部でも多数の地震が発生していることがわかります。

また、活断層も全域に広く分布していることがわかります。つまり、**東北地方のどこでも、被害地震が発生する可能性がある**のです。

2 今後想定される地震

以下の表は、将来東北地方において被害が想定される主な地震の抜粋です。熊本地震(2016)のマグニチュード7.3を超える大地震が、いくつも想定されていることがわかります。



図表7 東北地方の地震活動

出典：地震調査研究推進本部「東北地方の地震活動の特徴」

※図には、2007年までに発生した地震が示されている。2008年以降も、岩手・宮城内陸地震(2008)や東北地方太平洋沖地震(2011)をはじめとする被害地震が発生している。

海溝型地震	マグニチュード	内陸型地震	マグニチュード
超巨大地震(東北地方太平洋沖型)	9.0程度	北上低地西縁断層帯	7.8程度
青森県東方沖から房総沖にかけての海溝寄り	Mt8.6~9.0	福島盆地西縁断層帯	7.8程度
宮城県沖	7.9程度	長井盆地西縁断層帯	7.7程度
佐渡島北方沖	7.8程度	会津盆地東縁断層帯	7.7程度
山形県沖	7.7前後	北由利断層	7.3程度

図表8 東北地方で被害が想定される主な地震

出典：地震調査研究推進本部(Mtは津波マグニチュード)

参考 各県の地域防災計画(詳細な地震被害想定等が確認できます)

- 青森県 <http://www.bousai.pref.aomori.jp/DisasterFireDivision/preventionplan/>
- 岩手県 <http://www2.pref.iwate.jp/~bousai/shiryu/gakusyuu/bousaikeikaku.html>
- 宮城県 <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kikitaisaku/kb-huusui-tiiki.html>
- 秋田県 https://www.bousai-akita.jp/pages/?article_id=478
- 山形県 https://www.pref.yamagata.jp/kurashi/bosai/bosai/8020072bousai_plan.html
- 福島県 <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/16025b/chiikibousaikeikaku310128.html>



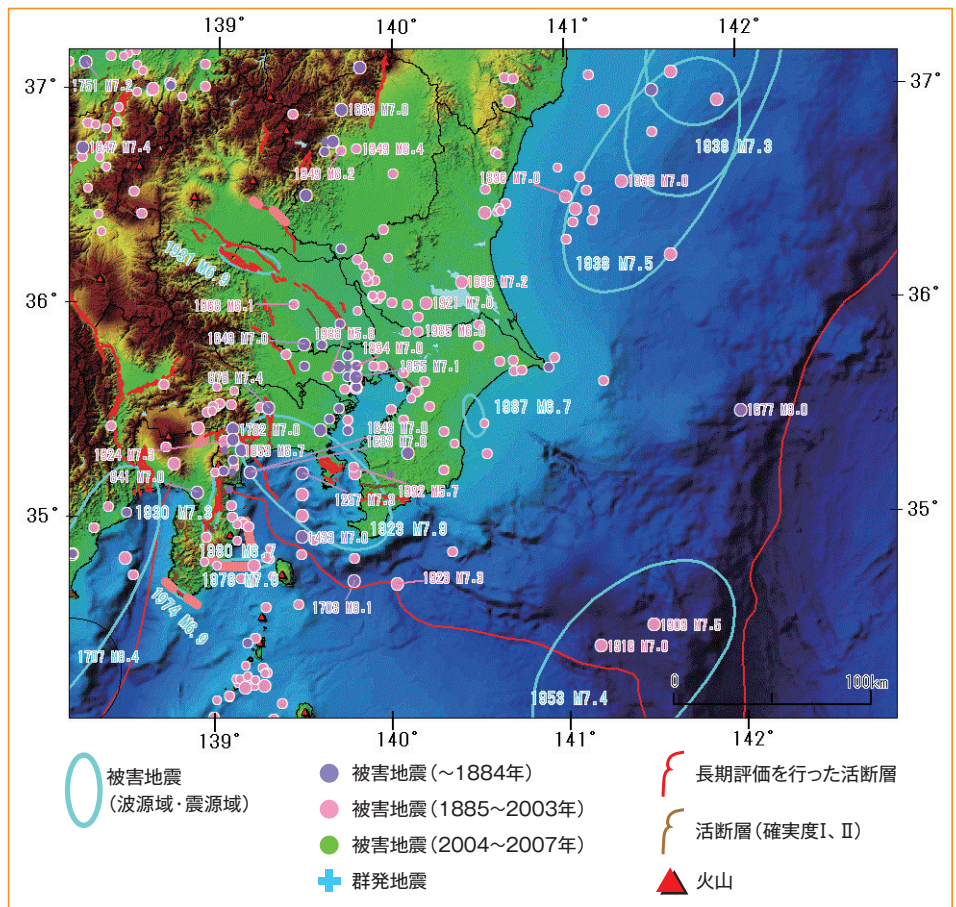
II-iii 関東地方で想定される地震被害

1 過去に発生した地震

右の図には、2007年までに関東地方で人的被害を生じさせた地震の震源が示されています。山間部の一部を除いて、多くの地震が発生していることがわかります。また、活断層も広く分布していることがわかります。つまり、関東地方のほとんどの地域において、被害地震が発生する可能性があるのです。

2 今後想定される地震

以下の表は、将来関東地方において被害が想定される主な地震の抜粋です。熊本地震(2016)のマグニチュード7.3を超える大地震が、いくつも想定されていることがわかります。これらに加え、東京湾北部を震源としたマグニチュード7.3の地震など、首都圏に大きな被害を及ぼす首都直下地震も政府により想定されています。



図表9 関東地方の地震活動

出典：地震調査研究推進本部「関東地方の地震活動の特徴」

※図には、2007年までに発生した地震が示されている。2008年以降も、千葉県東方沖での地震(2012年)をはじめとする被害地震が発生している。

海溝型地震	マグニチュード	内陸型地震	マグニチュード
超巨大地震(東北地方太平洋沖型)	9.0程度	関谷断層	7.5程度
青森県東方沖から房総沖にかけての海溝寄り	Mt8.6~9.0	長野盆地西縁断層帯(飯山-千曲区間)	7.4~7.8程度
南海トラフで発生する地震	8~9クラス	深谷断層帯	7.9程度
相模トラフ沿いのM8クラスの地震	8クラス(7.9~8.6)	立川断層帯	7.4程度
茨城県沖	7.0~7.5程度	糸魚川-静岡構造線断層帯	7.4~7.7程度

図表10 関東地方で被害が想定される主な地震

出典：地震調査研究推進本部(Mtは津波マグニチュード)

参考 各都県の地域防災計画(詳細な地震被害想定等が確認できます)

- 茨城県 <https://www.pref.ibaraki.jp/seikatsukankyo/bousaikiki/bousai/bosaikeikaku.html>
- 栃木県 <http://www.pref.tochigi.lg.jp/kurashi/bousai/kekaku/>
- 群馬県 <https://www.pref.gunma.jp/05/am4900003.html>
- 埼玉県 <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0402/chiikibo.html>
- 千葉県 <https://www.pref.chiba.lg.jp/bousai/keikaku/chiikibousai/zenbun.html>
- 東京都 <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1000061/index.html>
- 神奈川県 <http://www.pref.kanagawa.jp/docs/j8g/cnt/f5150/>



II-iv 中部地方で想定される地震被害

1 過去に発生した地震

右の図には、2007年までに中部地方で人的被害を生じさせた地震の震源が示されています。太平洋側・日本海側・内陸部の各地域において、多数の地震が発生していることがわかります。また、活断層も全域に広く分布していることがわかります。つまり、**中部地方のどこでも、被害地震が発生する可能性があるのです。**

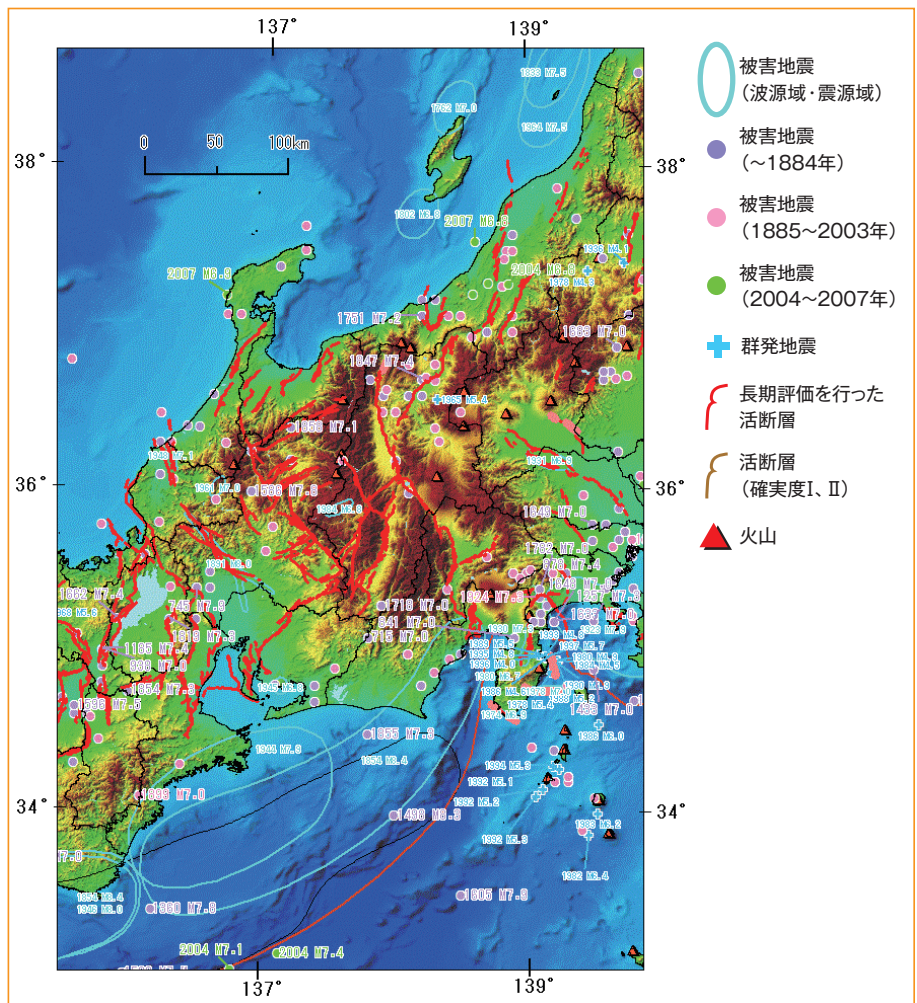
2 今後想定される地震

以下の表は、将来中部地方において被害が想定される主な地震の抜粋です。熊本地震(2016)のマグニチュード7.3を超える大地震が、いくつも想定されていることがわかります。

図表11 中部地方の地震活動

出典：地震調査研究推進本部「中部地方の地震活動の特徴」

※図には、2007年までに発生した地震が示されている。2008年以降も、駿河湾での地震(2009)や長野県・新潟県県境付近での地震(2011)をはじめとする被害地震が発生している。



海溝型地震		マグニチュード		内陸型地震		マグニチュード	
南海トラフで発生する地震		8~9クラス		長岡平野西縁断層帯		8.0程度	
相模トラフ沿いのM8クラスの地震		8クラス(7.9~8.6)		富士川河口断層帯		8.0程度	
佐渡島北方沖		7.8程度		跡津川断層帯		7.9程度	
新潟県北部沖		7.5前後		屏風山・恵那山断層帯及び猿投山断層帯		6.8~7.7程度	

図表12 中部地方で被害が想定される主な地震

出典：地震調査研究推進本部

参考 各県の地域防災計画 (詳細な地震被害想定等が確認できます)

新潟県 <https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/bosaikikaku/1348002103309.html>

富山県 http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1004/kj00004459.html

石川県 https://www.pref.ishikawa.lg.jp/bousai/bousai_g/bousaieikaku/

福井県 <https://www.pref.fukui.lg.jp/manabi/bousai/cat0206/index.html>

山梨県 <https://www.pref.yamanashi.jp/bousai/76895065930.html>

長野県 <https://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kurashi/shobo/kekaku/bousaieikaku.html>

岐阜県 https://www.pref.gifu.lg.jp/kurashi/bosai/bosai-taisei/c111117/index_23819.html

静岡県 <https://www.pref.shizuoka.jp/bousai/seisaku/keikaku.html>

愛知県 <https://www.pref.aichi.jp/bousai/boukei/boukei.htm>



新潟県



長野県



富山県



岐阜県



石川県



静岡県



福井県



愛知県



山梨県

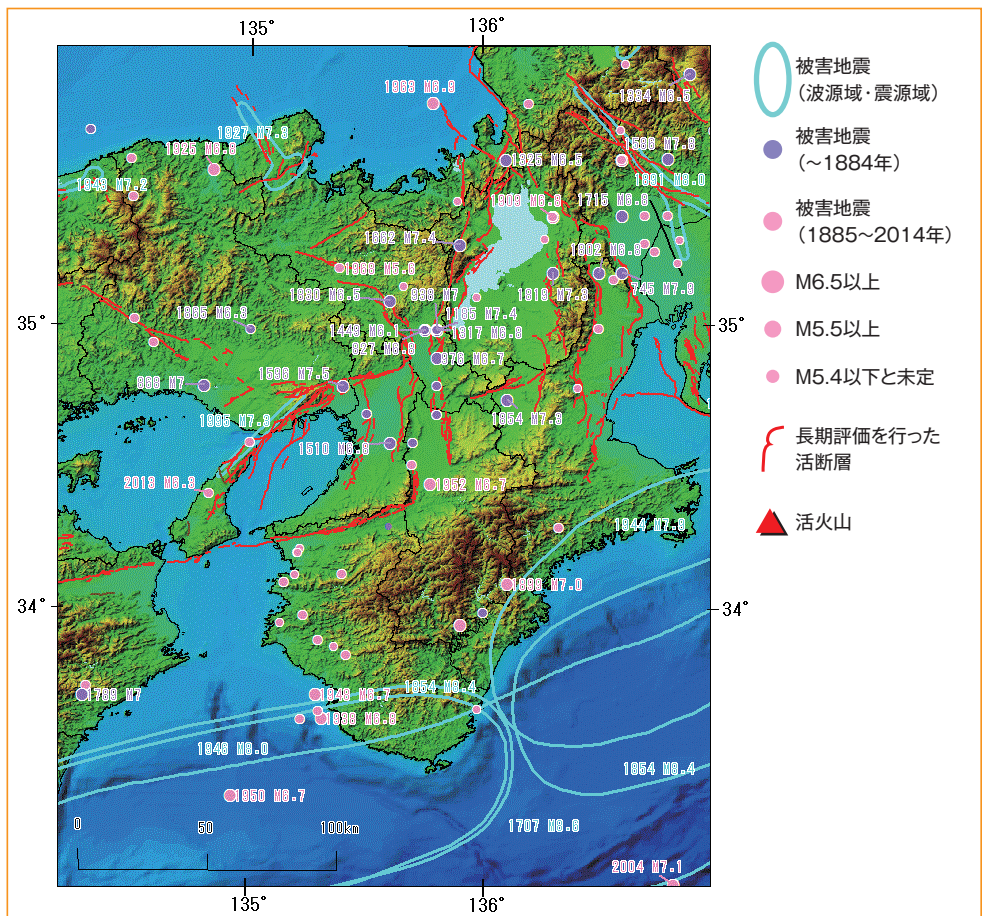
Ⅱ-v 近畿地方で想定される地震被害

1 過去に発生した地震

右の図には、2014年までに近畿地方で人的被害を生じさせた地震の震源が示されています。太平洋側・日本海側・瀬戸内海側・内陸部の各地域において、多数の地震が発生していることがわかります。また、活断層も全域に広く分布していることがわかります。つまり、**近畿地方の広い地域で、被害地震が発生する可能性がある**のです。

2 今後想定される地震

以下の表は、将来近畿地方において被害が想定される主な地震の抜粋です。熊本地震(2016)のマグニチュード7.3を超える大地震が、いくつも想定されていることがわかります。



図表13 近畿地方の地震活動

出典：地震調査研究推進本部「近畿地方の地震活動の特徴」

※図には、2014年までに発生した地震が示されている。2015年以降も、大阪北部地震(2018)をはじめとする被害地震が発生している。

海溝型地震	マグニチュード	内陸型地震	マグニチュード
南海トラフで発生する地震	8～9クラス	中央構造線断層帯	6.8～7.5程度
		柳ヶ瀬・関ヶ原断層帯	6.6～7.6程度
		鈴鹿西縁断層帯	7.6程度
		大阪湾断層帯	7.5程度
		養老-桑名-四日市断層帯	8程度
		六甲・淡路島断層帯(主部：六甲山地南縁-淡路島東岸区間)	7.9程度
		上町断層帯	7.5程度

図表14 近畿地方で被害が想定される主な地震

出典：地震調査研究推進本部

参考 各府県の地域防災計画(詳細な地震被害想定等が確認できます)

三重県 <http://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/68294007976.htm>

滋賀県 <https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/bousai/sougo/12559.html>

京都府 <http://www.pref.kyoto.jp/kikikanri/keikaku.html>

大阪府 http://www.pref.osaka.lg.jp/kikikanri/keikaku_higaisoutei/bousaikeikaku.html

兵庫県 <http://web.pref.hyogo.lg.jp/kk37/hyougokenchiikibousaikeikaku.html>

奈良県 <http://www.pref.nara.jp/39847.htm>

和歌山県 <https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/011400/d00153903.html>

三重県



兵庫県



滋賀県



奈良県



京都府



和歌山県



大阪府



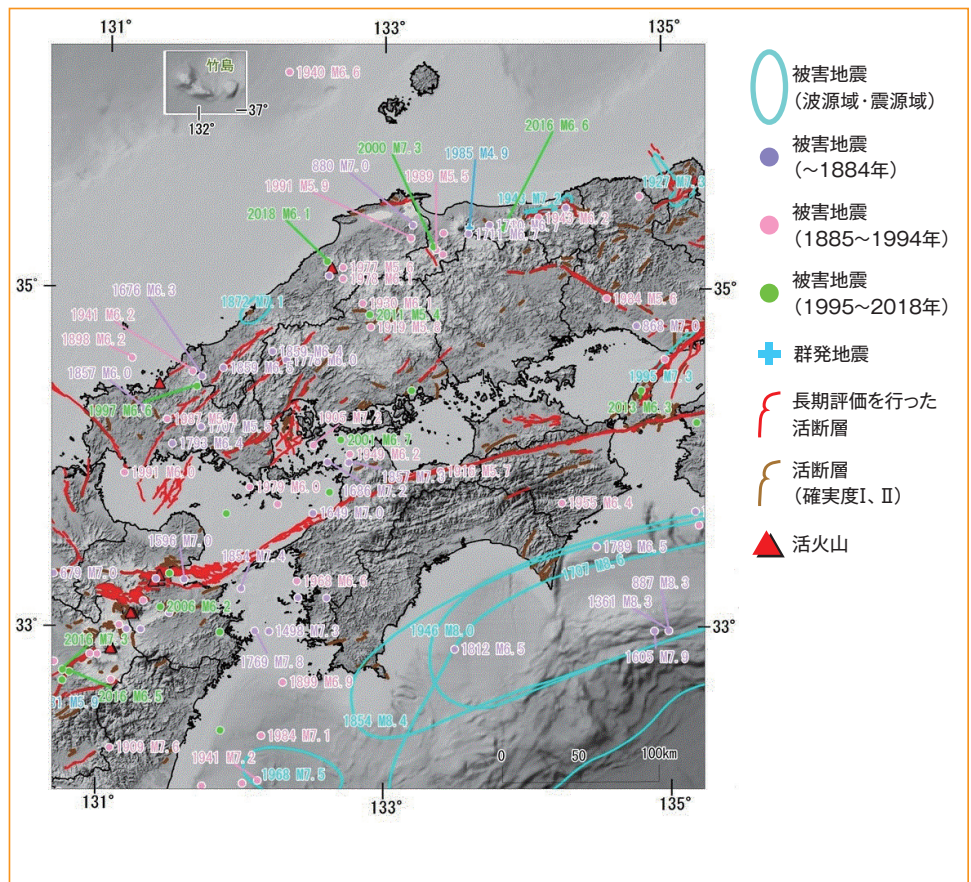
II-vi 中国・四国地方で想定される地震被害

1 過去に発生した地震

右の図には、2018年までに中国・四国地方で人的被害を生じさせた地震の震源が示されています。太平洋側・日本海側・瀬戸内海側の各地域において、多数の地震が発生していることがわかります。また、活断層も東西に広く分布していることがわかります。つまり、**中国・四国地方の広い地域において、被害地震が発生する可能性があるのです。**

2 今後想定される地震

以下の表は、将来中国・四国地方において被害が想定される主な地震の抜粋です。熊本地震(2016)のマグニチュード7.3を超える大地震が、いくつも想定されていることがわかります。



図表15 中国・四国地方の地震活動

出典：地震調査研究推進本部「中国・四国地方の地震活動の特徴」

海溝型地震		マグニチュード	内陸型地震		マグニチュード
南海トラフで発生する地震		8~9クラス	中央構造線断層帯	伊予灘区間	8.0程度以上
日向灘プレート間地震		7.6前後		讃岐山脈南縁西部区間	8.0程度以上
安芸灘~伊予灘~豊後水道		6.7~7.4		石鎚山脈北縁西部区間	7.5程度
日向灘プレート間のひとまわり小さいプレート間地震		7.1前後	岩国一五市氏断層帯	岩国断層区間	7.6程度
			安芸灘断層帯		7.2程度

図表16 中国・四国地方で被害が想定される主な地震

出典：地震調査研究推進本部

参考 各県の地域防災計画 (詳細な地震被害想定等が確認できます)

鳥取県 <https://www.pref.tottori.lg.jp/bosaikeikaku/>

島根県 https://www.pref.shimane.lg.jp/bousai_info/bousai/bousai/bosai_shiryu/bousaikeikaku.html

岡山県 <https://www.pref.okayama.jp/page/detail-17978.html>

広島県 <https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/4/1195191197424.html>

山口県 <https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a10900/bousai/26bousaikeikaku.html>

徳島県 <https://anshin.pref.tokushima.jp/docs/2020012000018/>

香川県 https://www.pref.kagawa.lg.jp/content/dir8/dir8_1/dir8_1_3/wyn85j190214191136.shtml

愛媛県 <https://www.pref.ehime.jp/bosai/bosaikeikaku/bousaikeikaku.html>

高知県 <https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010101/tiikibousaikeikaku.html>

鳥取県



徳島県



島根県



香川県



岡山県



愛媛県



広島県



高知県



山口県



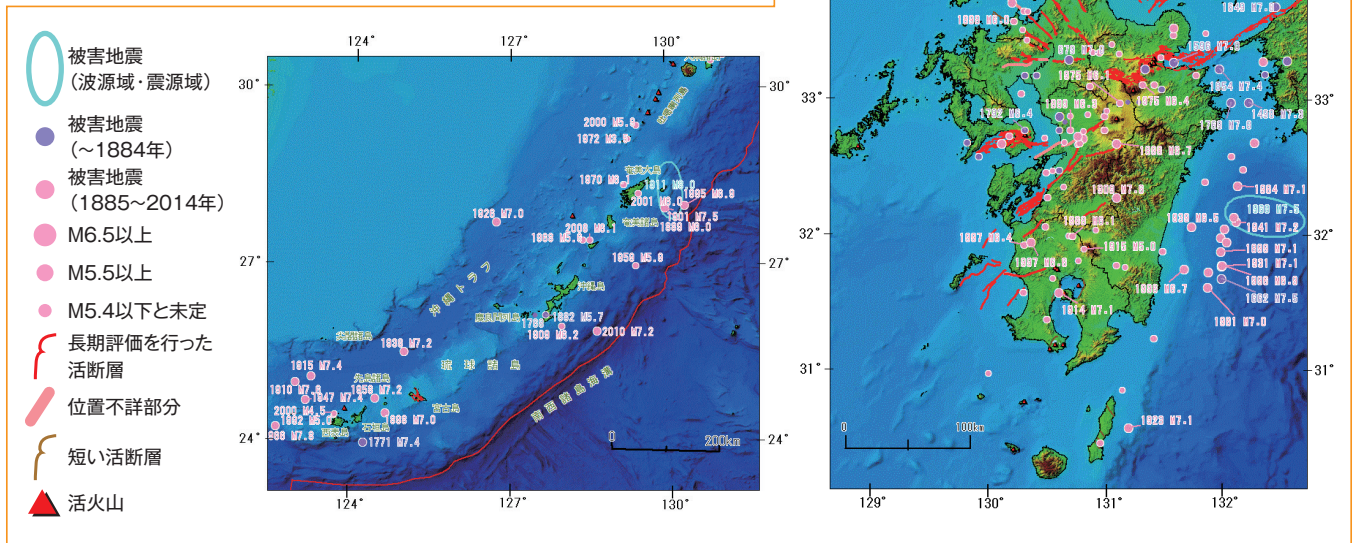
II-vii 九州・沖縄地方で想定される地震被害

1 過去に発生した地震

下の図には、2014年までに九州・沖縄地方で人的被害を生じさせた地震の震源が示されています。全域において、多数の地震が発生していることがわかります。また、活断層も広く分布していることがわかります。つまり、九州・沖縄地方の広い地域において、被害地震が発生する可能性があるのです。

2 今後想定される地震

以下の表は、将来九州・沖縄地方において被害が想定される主な地震の抜粋です。熊本地震(2016)のマグニチュード7.3を超える大地震が、いくつも想定されていることがわかります。



図表17 九州・沖縄地方の地震活動

出典：地震調査研究推進本部「九州・沖縄地方の地震活動の特徴」

海溝型地震	マグニチュード	内陸型地震	マグニチュード
南海トラフで発生する地震	8~9クラス	中央構造線断層帯	7.8程度
与那国島周辺の地震の発生領域	7.8程度	西山断層帯(西山区間)	7.6程度
日向灘プレート間地震	7.6前後	日出生断層帯	7.5程度
安芸灘~伊予灘~豊後水道の地震の発生領域	6.7~7.4	日奈久断層帯(日奈久区間)	7.5程度
		警固断層帯	7.0~7.2程度

図表18 九州・沖縄地方で被害が想定される主な地震

出典：地震調査研究推進本部

参考 各県の地域防災計画(詳細な地震被害想定等が確認できます)

福岡県 <https://www.bousai.pref.fukuoka.jp/bousaieikaku/index.html>

佐賀県 <https://www.pref.saga.lg.jp/kiji00361211/index.html>

長崎県 <https://www.pref.nagasaki.jp/sb/preparation/001/manual/plan.html>

熊本県 https://www.pref.kumamoto.jp/kiji_33898.html

大分県 <http://www.pref.oita.jp/soshiki/13550/oitakenchiikibousaieikaku.html>

宮崎県 <https://www.pref.miyazaki.lg.jp/kiki-kikikanri/kurashi/bosai/20190605134006.html>

鹿児島県 <https://www.pref.kagoshima.jp/aj01/chiikibousaieikaku.html>

沖縄県 <https://www.pref.okinawa.jp/site/chijiko/bosai/kikikanri/h27bousaieikaku.html>



Ⅲ 企業及び家庭における対策

企業でも家庭でも、まず優先的に取り組む必要があるのは、「人命を守る対策」です。併せて、大切な「財産を守る対策」や、企業の「事業を守る対策」を事前に講じることで、有事の際の被害を小さく留めることができます。

1 人命を守る対策

① 建物の耐震化、設備・備品・家具等の固定

旧耐震基準(1980年以前)で建てられた建物については、早急に耐震化を進めましょう。併せて、室内外の危険箇所を特定し、設備や備品、家具等の補強・固定・落下防止等の対策を講じることが、落下物等から人命を守るために重要です。

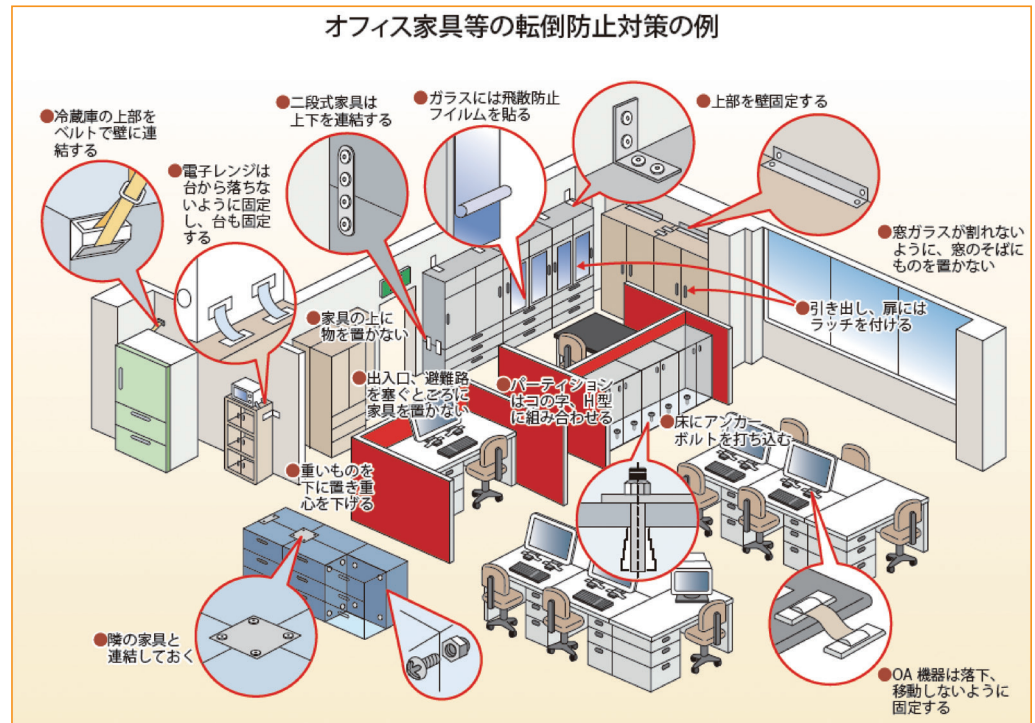
② 避難計画の見直し・具体化

地震による火災や津波発生時の避難場所、避難経路、避難手順等を検討

し、文書化しておくことが重要です。また、避難計画に基づき、定期的に避難訓練を行うことが有効です。

③ 安否確認手段の整備

被災時の社員や家族の安否確認のために、各通信会社が提供する「災害用音声お届けサービス」・「災害用伝言板」の利用手順を確認・周知しておくことが重要です。また、企業では「安否確認システム」を導入することも一案です。



図表19 転倒防止の対策を施したオフィスの例

出典：東京消防庁

参考 災害時に有効な通信サービス(NTTグループ)

<https://www.ntt.co.jp/saitai/171.html>



④ 備蓄品の整備

各企業・家庭において、社員・家族が最低3日間生活できるだけの備品を整備することが重要です。例えば、水(9リットル/人)、食料、医療品、毛布、トイレ(携帯・仮設)、軍手、懐中電灯、ラジオ及び予備のバッテリー等が必要です。また各企業においては、職員名簿や会社周辺の地図、ナイフ、ジャッキ等も有用です。

2 財産を守る対策

① 建物の耐震化、設備・備品・家具等の固定(Ⅲ-1. ①参照)

② 重要データのバックアップ

大切な電子データ(企業:顧客情報、営業機密情報等、家庭:家族写真等)は、クラウドサービスや外部記憶媒体等を使って定期的にバックアップを取り、安全な場所に保管することが重要です。

③ 経済的な備え

壊れた建物等の補修や生活の再建には資金が必要です。保険への加入など、経済的な備えをすることが重要です。

3 事業を守る対策

①初動対応計画の整備

災害発生時の役員・従業員の行動基準、避難手順、安否確認手順、負傷者の応急処置要領、情報収集要領等を定めておくことが重要です。また、就業時間内に加え、夜間・休日の災害発生を想定する必要があります。

②事業継続計画(BCP)の整備

BCPの策定は、まず最低限のところから少しずつ進めていきます。例えば、以下のポイントを確認・検討し、文書化してみてください。

ポイント	
被害想定	自社の主要拠点が、地震で被災し、使用できないことを前提としてBCPを検討している(建物の全壊・全焼、電気・水道等ライフラインの停止、物流の停止等を想定している)
	販売先企業など、お客様の被災を想定している
	部品供給元など、サプライチェーンの被災を想定している
重要業務	自社の製品やサービスについて、供給・提供の優先順位をつけている(重要業務の選択)
	優先する製品やサービスの供給・提供を、お客様はどれだけの日数待ってくれるか検討している(目標復旧時間の設定)
対応戦略	拠点が被災した際に製品やサービスの供給・提供を代替する手段を決めている(代替戦略:同業他社とのお互い様協定等)
	お客様が被災し受注が停止した場合の、代替の販路を確保している
	サプライチェーンが被災した場合の代替発注先を、部品やサービスごとに確保している
平時	BCPを整備し推進する組織体制を作っている
	被災した場合に必要な当座の資金を、日常から確保している
	被災した際のお客様や部品供給元、応援・受援先などの緊急連絡先リストを整理している
	計画の見直しや経営者及び従業員の教育・訓練を継続して行っている

図表20 BCP策定のポイント

出典:弊社作成

参考 中小企業BCP策定運用指針(中小企業庁)

<https://www.chusho.meti.go.jp/bcp/>



③各計画の定期的な見直し

被災シナリオを想定して計画を再検討するとともに、新しく公開された被害想定を計画に反映させていくことが重要です。

④従業員等の教育

地震・事業継続の知識の周知や意識啓発を目的としたセミナーの開催や、冊子の配布、初動対応計画・BCPの周知を継続的に行うことが重要です。

地震についてさらに知識を深めたい場合には、以下のウェブサイトが参考になります

東京海上日動 防災・減災情報サイト <https://www.tokiomarine-nichido.co.jp/world/egao/>



内閣府 防災情報のページ <http://www.bousai.go.jp>



防災チェックシート



東京海上日動



**非常用
持出品**
チェックリスト

**避難時に
持ち出すもの**

すぐに取り出せる場所に
保管することが大切です。

用意ができれば、しましょう。

品名	チェック欄
ラジオ	
くつ・スリッパ	
ソーラー手回し充電ライト（携帯充電器付き）	
着替え	
現金（硬貨も）	
笛（ホイッスル）	
保険証や免許証のコピー	

品名	チェック欄
お薬手帳	
メガネなどないと困るもの	

家族の状況に合わせて準備しておこう

品名	チェック欄
女性がいる場合	
肌着（下着）・カップ付きインナー	
生理用品	
化粧水・乳液など	
水のいないシャンプー	
防災ブザー	
乳幼児がいる場合	
おむつ	
おしりふき	
ミルク、哺乳瓶	
おもちゃや絵本	
母子健康手帳のコピー	

品名	チェック欄
高齢者がいる場合	
常備薬、服用中の薬	
老眼鏡や入れ歯など	
介護用品（折りたたみ杖など）	
大人用オムツ	
おかゆなど柔らかい非常食	

**非常用
備蓄品**
チェックリスト

**避難生活のために
用意しておくもの**

最低でも7日分は用意しておきましょう。

用意ができれば、しましょう。



品名	チェック欄
飲料水・非常食	
ティッシュ・トイレトペーパー	
予備の乾電池	
ラップ・アルミホイル	
卓上コンロ・ガスボンベ	

品名	チェック欄

出典：弊社ホームページ



TOKIO MARINE
NICHIDO

本資料記載内容についてのお問い合わせ先

東京海上日動火災保険株式会社 〒100-8050 東京都千代田区丸の内1-2-1
TEL 03-5288-6677 FAX 03-5288-6590 URL www.tokiomarine-nichido.co.jp