

（一般用） 予備チェックリスト

本リストは、高齢者や障害者の住宅での火災、地震及び日常生活事故に関する危険を簡易的にチェックしていただくためのツールです。チェック後は解説をお読みいただき、危険箇所等の改善にご活用ください。消防職員による住まいの防火防災診断をご希望の方は、最寄りの消防署にご連絡ください。（住まいの防火防災診断とは、消防職員が自宅等を訪問し、住まいに潜む危険等について、その改善方法のアドバイス等を行う事業です。）

項 目	内 容	チェック
たばこ①	たばこの吸殻は水につけてから捨てていますか？	
	はい	
	いいえ	
たばこ②	寝たばこをしますか？	
	はい	
	いいえ	
ストーブ	ストーブの近くに燃えやすいものを置いていますか？ （例：洗濯物、布団など）	
	はい	
	いいえ	
こんろ①	こんろの周りに燃えやすいものを置いていますか？ （例：キッチンペーパー、ふきんなど）	
	はい	
	いいえ	
こんろ②	換気扇、魚グリルなどに油汚れが付着していますか？	
	はい	
	いいえ	
コード①	コードが劣化・損傷していますか？ （例：導線が剥き出しになっているなど）	
	はい	
	いいえ	
コード②	コードは折り曲げずに使用していますか？	
	はい	
	いいえ	
ろうそく①	ろうそくや線香の周囲に燃えやすいものがありますか？ （例：座布団、仏壇マット、マッチなど）	
	はい	
	いいえ	
ろうそく②	ろうそくや線香をつけたまま、その場を離れることがありますか？	
	はい	
	いいえ	
コンセント・プラグ①	コンセントにホコリが溜まっていますか？	
	はい	
	いいえ	
コンセント・プラグ②	プラグがしっかりと差し込まれていますか？	
	はい	
	いいえ	

コンセント・プラグ③	たこ足配線にするなど、タップの許容電流を超えて使用していますか？	
	はい	
	いいえ	
住宅用火災警報器	住宅用火災警報器は電池を交換していますか？	
	はい	
	いいえ	
家具転対策①	家具類は、倒れた時に出入口をふさがないように置いていますか？	
	はい	
	いいえ	
家具転対策②	家具類が対策器具等で固定されていますか？ (例：つっぱり棒、L型金具など)	
	はい	
	いいえ	
転倒①	階段に手すりがありますか？	
	はい	
	いいえ	
転倒②	足を取られやすいものが床にありますか？ (例：コード、段差、滑りやすいカーペットなど)	
	はい	
	いいえ	
熱中症①	夏場、室内の温度・湿度は高いですか？	
	はい	
	いいえ	
熱中症②	水分・塩分をこまめに補給する習慣がありますか？	
	はい	
	いいえ	

予備チェックリスト （解説）

項 目	内 容	適切な回答
たばこ①	たばこの吸殻は水につけてから捨てていますか？	
選択肢	はい	○
	いいえ	
解説	灰皿に吸殻をためる、吸殻を直接ゴミ箱に捨てるなど廃棄状況が悪いと、火災につながる恐れがあります。 喫煙する際は、灰皿を準備しましょう。灰皿に吸殻をためてはいけません。水をかけ、完全に消火してから、こまめに捨ててください。	
たばこ②	寝たばこをしますか？	
選択肢	はい	
	いいえ	○
解説	寝たばこは大変危険です。絶対にしないでください。たばこを吸いながらのうたた寝も大変危険です。	
ストーブ	ストーブの近くに燃えやすいものを置いていますか？ (例：洗濯物、布団など)	
選択肢	はい	
	いいえ	○
解説	ストーブの周りに燃えやすいものがあると、接触して燃え出す恐れがあります。 布団や洗濯物、生活用品など、燃えやすいものを近くに置いてはいけません。 外出時には必ず消してください。就寝中に布団が接触して出火する事案も多く発生しています。 寝る前に必ず消してください。	
こんろ①	こんろの周りに燃えやすいものを置いていますか？ (例：キッチンペーパー、ふきんなど)	
選択肢	はい	
	いいえ	○
解説	こんろの周りに燃えやすいものがあると、接触して燃え出す恐れがあります。 こんろ周りは整理整頓しましょう。 調理中はこんろから絶対に離れてはいけません。 着衣への着火を防ぐために、鍋底から火がはみ出さないよう調節しましょう。防災品のエプロンやアームカバーを使用しましょう。	
こんろ②	換気扇、魚グリルなどに油汚れが付着していますか？	
選択肢	はい	
	いいえ	○
解説	こんろの周りに燃えやすいものがあると、接触して燃え出す恐れがあります。 油などの汚れは定期的に掃除しましょう。 調理中はこんろから絶対に離れてはいけません。 着衣への着火を防ぐために、鍋底から火がはみ出さないよう調節しましょう。防災品のエプロンやアームカバーを使用しましょう。	

コード①	コードが劣化・損傷していますか？ (例：導線が剥き出しになっているなど)	
選択肢	はい	
	いいえ	○
解説	コードが劣化、損傷していると、電流の負荷が強くなることで出荷する危険性があります。 コードを家具等で踏みつけたり、束ねて使用したり、折れ曲がったまま使用してはいけません。	
コード②	コードは折り曲げずに使用していますか？	
選択肢	はい	○
	いいえ	
解説	コードが劣化、損傷していると、電流の負荷が強くなることで出火する危険性があります。 コードを家具等で踏みつけたり、束ねて使用したり、折れ曲がったまま使用してはいけません。 コード周りはほこりが被っていないか定期的に点検・清掃しましょう。	
ろうそく①	ろうそくや線香の周囲に燃えやすいものがありますか？ (例：座布団、仏壇マット、マッチなど)	
選択肢	はい	
	いいえ	○
解説	ろうそくの周囲に燃えやすいものがあると、接触して燃えだす恐れがあります。 ろうそくを使う場所の近くに燃えやすいものを置いてはいけません。ろうそくが倒れ着火する可能性もあります。 仏壇まわりの座布団や仏壇マットを防災品にしましょう。万が一火種が落ちた際の延焼拡大を防ぎます。 仏壇で使用するろうそくや線香はＬＥＤのものもあります。	
ろうそく②	ろうそくや線香をつけたまま、その場を離れることがありますか？	
選択肢	はい	
	いいえ	○
解説	ろうそくの周囲に燃えやすいものがあると、接触して燃えだす恐れがあります。 ろうそくを使用中に少しでも別の部屋に行ったり、その場を離れる場合は、必ず消してください。 仏壇まわりの座布団や仏壇マットを防災品にしましょう。万が一火種が落ちた際の延焼拡大を防ぎます。	
コンセント・プラグ①	コンセントにホコリが溜まっていますか？	
選択肢	はい	
	いいえ	○
解説	プラグにホコリが付着していると、ホコリがスパークを繰り返し、燃え出す恐れがあります。	

コンセント・プラグ②	プラグがしっかりと差し込まれていますか？	
選択肢	はい	○
	いいえ	
解説	プラグを使用する際は、しっかりと差し込んでください。 日頃使用していないプラグは抜いてください。	
コンセント・プラグ③	たこ足配線にするなど、タップの許容電流を超えて使用していますか？	
選択肢	はい	
	いいえ	○
解説	たこ足配線などにより、一度に多くの電気機器を使用し続けると、過電流によって発熱し、出火する危険性があります。 タップの許容電流を超えて使用してはいけません。	
住宅用火災警報器	住宅用火災警報器は電池を交換していますか？	
選択肢	はい	○
	いいえ	
解説	東京消防庁管内では、火災予防条例によりすべての居室、台所、階段に設置することが義務付けられています。まだ設置していない場合はすぐに設置しましょう。 すでに設置している場合も、電池切れや故障などで動かなくなる場合があります。設置から十年を目安に本体交換しましょう。	
家具転対策①	家具類は、倒れた時に出入口をふさがないように置いていますか？	
選択肢	はい	
	いいえ	○
解説	家具転対策をしていないと、地震によりタンスなどの家具類が倒れ、けがをする恐れがあります。 クローゼットや収納家具などに荷物を集中的に収納して、家具を減らし、リビングや寝室など普段過ごす場所に家具類を置かないようにしましょう。 家具類を出入口付近に置かないようにしましょう。倒れても安全な向きに配置するなど、レイアウトを工夫しましょう。	
家具転対策②	家具類が対策器具等で固定されていますか？ (例：つっぱり棒、L型金具など)	
選択肢	はい	○
	いいえ	
解説	家具転対策をしていないと、地震によりタンスなどの家具類が倒れ、けがをする恐れがあります。 対策器具等を使って、動かないように家具類を床や壁等に固定しましょう。物が落ちてこないように、家具類の上に物を置いてはいけません。	

転倒①	階段に手すりがありますか？	
選択肢	はい	○
	いいえ	
解説	家の中の小さな段差や階段で、足を取られてころぶ恐れがあります。 階段には手すりを設置しましょう。	
転倒②	足を取られやすいものが床にありますか？ （例：コード、段差、滑りやすいカーペットなど）	
選択肢	はい	
	いいえ	○
解説	家の中の小さな段差や階段で、足を取られてころぶ恐れがあります。 足を取られそうなコード類を歩行の邪魔にならない場所に移すなど、床の整理整頓をしましょう。	
熱中症①	夏場、室内の温度・湿度は高いですか？	
選択肢	はい	
	いいえ	○
解説	高齢者は、暑さに対する感覚機能や体温調節機能が低下し、熱中症になる危険性が高くなります。 エアコンや扇風機を使用しましょう。 窓に遮光を施し、直射日光を避けましょう。風通しを良くして、室温・湿度を下げましょう。	
熱中症②	水分・塩分をこまめに補給する習慣がありますか？	
選択肢	はい	○
	いいえ	
解説	高齢者は、暑さに対する感覚機能や体温調節機能が低下し、熱中症になる危険性が高くなります。 こまめに水分・塩分補給をしましょう。	