

停電時チェックリスト①—準備編



作成日： 年 月 日

停電が起こる主な原因

台風・大雨・落雷・地震・設備の老朽化などが主な原因です。また、計画停電やメンテナンスによる一時的な停止も起こります。夜間や猛暑時は復旧に時間がかかることもあります。



台風



大雨



落雷



地震



老朽化

事前に確認

停電は起きてから準備しても間に合いません。

慌てず行動できるよう、分電盤の位置・照明や電源の保管場所を家族で共有し、このチェックリストを見ながら“停電時の流れ”をイメージしておきましょう。

● 普段から確認しておくこと

チェック	内容	備考	日付
1	☒ モバイルバッテリーを複数用意（スマホ・ライト兼用）		/ /
2	☒ 懐中電灯・ランタンを家族人数分確保		/ /
3	☒ 電池（単三・単四・ボタン電池）を補充		/ /
4	☒ 冷蔵庫に「開閉控える」メモを貼る		/ /
5	☒ 保冷剤・ペットボトル氷を常備（冷却対策）		/ /
6	☒ 夏：扇子・保冷タオル／冬：毛布・カイロ		/ /
7	☒ 情報源として乾電池式ラジオを常備		/ /
8	☒ ブレーカーの位置を家族で共有		/ /
9	☒ 停電時の避難先・集合場所を決めておく		/ /
10	☒ 重要家電の「コンセント位置」を把握しておく		/ /



- ◎ 通電火災は電気復旧後に多発。家を離れる前に**必ずブレーカーを OFF**。
- ◎ **夜間はカーテンを閉める**。光漏れ・のぞき見防止。
- ◎ 電線が切れている場合は、**絶対に近づかない・触らない**。

停電時チェックリスト②——行動編+復旧編



作成日： 年 月 日

●停電直後にやること

チェック	内容	備考	日付
1 ☒	ブレーカーを確認（自宅だけか全域か）		/ /
2 ☒	コンセントを抜く（通電火災防止）		/ /
3 ☒	ガスの元栓を閉める（引火防止）		/ /
4 ☒	懐中電灯・ランタンで明かり確保（ろうそくは使わない）		/ /
5 ☒	スマホを省電力モードに設定し、モバイル電源確保		/ /
6 ☒	冷蔵庫・冷凍庫は開けない（保冷維持）		/ /
7 ☒	近隣の状況を確認（電線には絶対に近づかない）		/ /
8 ☒	情報はラジオ・自治体アプリで確認		/ /
9 ☒	外出・避難の際はブレーカーを必ず落とす		/ /
10 ☒	冷暖房が使えない時の代替手段を準備（毛布・保冷剤など）		/ /

●復旧後にやること

チェック	内容	備考	日付
1 ☒	電気が戻ったらブレーカーを一度切ってから順に ON		/ /
2 ☒	冷蔵庫・冷凍庫の中身を確認し、傷んだ食品は廃棄		/ /
3 ☒	家電の異音・発熱をチェック（ショートの可能性）		/ /
4 ☒	使用した電池・バッテリーを補充		/ /
5 ☒	家族で原因と対策を共有し、備蓄を見直す		/ /