

わが家の耐震度&防災度自己診断リスト1

簡単な一戸建て（木造を中心とした）の耐震診断

（該当する□に✓を入れて、そのポイントを合計する）

ポイント

①【建てた時期が問題】

- 建築確認申請または売買契約書を見る
- 戦前から1950年(昭和25年)以前の建物 .....5
  - 1951～1970年(昭和45年)の建物 .....3
  - 1971～1980年(昭和55年)の建物 .....2
  - 1981年(昭和56年)以降の建築だが、建て売り分譲で建築中のことがわからない .....2
  - オイルショック前後〈1972年(昭和47年)～ 1974年(昭和49年)〉の建築 .....3

②【地盤および敷地の状況】

- 雨の後、敷地やヨウ壁を見してみる
- 隣の敷地または道路より2m以上高いか低い.....2
  - ヨウ壁が転んだり膨らんでいるか、亀裂が入っている .....5
  - 段差側の地盤にひび割れがある.....3
  - 高い側のヨウ壁または地層から地下水がけっこう出ている .....2
  - 敷地がいつもジクジクしていて、雨が降ってもなかなか水がはけない.....2

③【建物の状況】

- 雨の後、雨の染み込みを見ながらチェック
- 基礎がうねっているか割れている .....5
  - 基礎にクリップなどの針金が3cm以上入る亀裂 がある.....4
  - 土台あたりがいつも湿気ているか、白アリがいる.....4
  - 外壁（モルタルなど）に針金が2cm以上入る亀裂があるか、多くの染み込みが残る .....3
  - 雨漏りがするか、住まいがいつもカビ臭い .....3

④【建物の形態と間取り】

- 確認申請の平面図と立面図を2、3枚コピーする
- 昔ながらの葺き土瓦の屋根.....5
  - 一階に店舗か大きな部屋がある二階建て .....4
  - 一階の角にガレージがあって、一本の柱で支えている .....3
  - 一階に大きな窓があったり、あるいは窓が多い（壁の少ない構造）.....3
  - 二階が飛び出ているか頭でっかちの外観の建物 ..... 2

⑤【増改築リフォームの経緯】

- リフォームの図面や請求書を探す
- 古い(築20年以上の) 平屋の上に二階を乗せた御神楽普請 .....5
  - 二階を乗せた御神楽普請だが、通し柱で補強はした。基礎は昔のまま .....3
  - 壁を壊して二方向以上の増築を重ねている。特別な補強はしていない .....4
  - 外壁に面する壁を取り、大きな窓に入れ替えるかサンルームなどを付けた .....3
  - 内部の柱を取り、大きな部屋にするなどのリフォームをした .....3

【診断】

合計が**25ポイント以上**の場合は超ワースト! 建て替えか大幅な補強工事が必要。  
合計15ポイント以上、または5ポイントか4ポイントが一つでもあれば早急に専門家に調査依頼をして補強工事の指示を仰ぐ!

簡単なマンション(あるいは住まい方)の耐震診断

(該当する□に✓を入れて、そのポイントを合計する)

ポイント

①【建てられた時期が問題】

建築説明書または売買契約書か建築確認申請を見る

- 資料がなく不明。なんとなく築50年以上の感がする .....3
- 1951～1970年(昭和45年)の建築 .....4
- 1971～1980年(昭和55年)の建築 .....3
- 1981年以降の建築だが、分譲会社も施工者もメジャーではない .....1
- オイルショック前後<1972年(昭和47年)～1974年(昭和49年)>の建築 .....5

②【建物の構造】

建物全体の設計図を閲覧する

- 設計図などの資料もなく、管理人も特定されていない .....3
- 鉄筋コンクリート構造で柱間(スパン)が7m 以上で、柱が50～60cm以内と細い .....4
- 敷地が急な斜面か大きな段差の上に立っている .....3
- 一階が駐車場で見るからに壁が少ない .....4
- 一階がコンビニや店舗あるいはオフィスなど、ロングスパンで壁が少ない .....4

③【建物の状況】

雨の後、外から雨の染み込みを見ながらチェック

- 建物から土間(敷地または道路)に5cm以上の地盤沈下が見られる.....5
- 駐車場の柱などに帯筋(フープ筋)の膨らみがうっすらと見えたり錆が浮き出ている.....4
- 外壁(モルタルやタイル)が剥離脱落しているか、針金が2cm以上入る亀裂がある .....4
- 外壁(モルタルなど)にクラックが多く、雨後 多くの染み込みが残る .....3
- 雨漏りをしているのか部屋の中がいつもカビ臭い .....3

④【建物の形態と間取り】

建物全体の平面図を見る

- 複雑な柱割りで、整然としたスパンになっていない(ジグザグなど) .....4
- 奥行が薄い建物で幅が広く13階ほどあり、L型に二棟 が廊下でつなげてあり、その間に階段がある ...5
- 非常階段が建物から取って付けたような構造になっていたり、鉄骨だがきゃしゃなつくり .....3
- 廊下や階段の幅が狭く、玄関のドアを開けると通行人に当たりそう .....2
- 隣との間仕切りがコンクリート壁ではなくコンクリートブロック薄っぺらな感じ .....2

⑤【部屋の中と住まい方】

わが家の平面図

- ベランダに物が置いてあり、隣のベランダには物置や温室がある .....5
- 部屋の中には物が多く積み上げられ、タンスや飾り棚が無造作に置かれている .....3
- 玄関ドアが旧式の鉄板ドアですでにきしんでいて、その前に冷蔵庫や本棚などがある ..... 3
- 隣に誰が住んでいるのか知らず、管理人と口を聞いたこともない .....3
- 真夜中の暗い中、非常階段で下まで降りたことがない .....2

【診断】

合計25ポイント以上の場合は超ワースト! 絶対に購入しないこと。すぐに出たほうが安心。  
出られないなら住人全員で集まって即対策を協議すること。大幅な改修工事が補強工事が必要。  
合計15ポイント以下で、または5ポイント4ポイントが一つでもあれば、まず自己防衛をし、住人で早急に管理組合を作り専門家に依頼して耐震補強計画を立てる！

自身の防災意識&減災度自己診断リスト(3)

あなたの防災度診断

(該当する□に✓を入れて、そのポイントを合計する)

ポイント

①【避難シュミレーション】

- わが家から二通り以上の避難ルートを知っている .....2
- 広域避難所に実際に歩いて行ったことがある.....3
- わが家から徒歩10分以内の避難所を決めてある.....2
- 家族とどこで落ち合うか、また第一、第二、第三ケースの避難場所を決めてある.....3
- 緊急持ち出しと避難生活用品を準備し、家族の役割を決めてある .....3

②【玄関出入り口】

- 出口をふさぎそうな大型家具は置いてない。あっても造り付けで倒れない .....3
- 割れて足を切りそうな大きなガラスや鏡はない。あっても飛散防止フィルムで防御.....4
- 危険な置物やシャンデリアなどない。あっても頑丈に固定してある.....2
- 緊急持ち出し用品のサブを玄関に置いてある.....2
- ドアに閉じ込められたときのためにボールや縄ばしごがクロゼットなどに置いてある.....3

③【寝室の状況】

- タンスや収納は造り付けし、すべて建物に金物で固定した.....5
- 寝室から廊下はバッテリー内蔵型の非常照明器具に取り替えた .....4
- エアコンは壁掛けは固定を再確認し、床置きに代えた .....3
- 仏壇やテレビなどは前を少し上げ、飛び出さないように滑り止めをしている.....2
- 額縁や照明器具など落ちそうな物は再確認し、さらにベッドで寝ている.....2

④【リビングダイニングの状況】

- いざとなったら身を隠せるしっかりした四本足のテーブルがある.....3
- 薄い本棚や飾り棚は造り付けか、金物で建物に留めてある .....2
- 窓ガラスやガラス棚はすべて飛散防止フィルムを張ってある .....3
- テレビやオーディオ機器類はゴムマットを敷いて飛び出さないようにしている .....1
- 重い電気スタンドや危ない石油ストーブは枕元から離し、転ばないように固定した .....1

⑤【建物周辺の防御】

- ベランダには避難の障害となる物はない .....2
- ブロック塀の控えを十分取って倒れないようにするかフェンスにした .....2
- プロパンのボンベや灯油タンクを家から離すか、コンクリートブロックなどで防御。ガス遮断機もある...3
- 大きな開口部に防火シャッターや雨戸を付けた .....3
- 庭や玄関先に防火用水を置き、消火器も屋外に2、3本置いてある.....3

【診断】

以上の合計ポイントが50以上の方は「防災の達人」です。ぜひ地域のリーダーになってください。  
反対に25ポイント以下の方は家族全員で集まって改めて防災策を再協議すること。  
合計15ポイント以下の方はもう都市や地域に住まないほうが良さそうです。他の人に迷惑です!



自身の体幹老齢度 &フレイル度自己診断リスト(4)

あなたの体幹老齢度診断

(該当する□に✓を入れて、そのポイントを合計する)

ポイント

①【屋外動作及び行動不安】

- わが家から駅またはバス停まで歩いている ..... 2
- 駅からの行き先までの行動にあまり不安がない ..... 3
- 出先から家までのルートや料金を認識している ..... 2
- 車の運転をしているが安全に注意し、車庫入れなどにさして不安がない..... 3
- 家の施錠や忘れ物など大きな失敗をしたことが余りない..... 3

②【玄関や階段、廊下】

- ドアまでの段差や階段が苦にならない、あっても手すりがあれば行動できる..... 4
- 履物の履き替えに苦はないが、あっても手すりや靴べらあれば自分でできる..... 3
- 履物の整理が自分ででき、戸締り消灯もできる ..... 2
- 玄関の段差に苦労したり転んだこともない、あっても手すりがあれば難はない ..... 2
- ドアの引き手、ノブなどにぶつかったり、ひっかかることはない、あっても回避し怪我はない..... 3

③【リビングダイニング・キッチンでの状況】

- テーブル・椅子や家具・カーペットに足を取られ転んだことはない..... 3
- 収納の高いところは苦手だが安全な脚立を使えば入れられる..... 2
- 部屋の掃除や窓ガラス吹きは何日かごとに自分で行っている ..... 2
- 自身の料理や片付けは自分で行っている ..... 3
- 火を使うが消し忘れや火傷をしたことはないが、注意している..... 2

④【水回り・階段での状況】

- トイレ・入浴は自身で行け不安はないが、いつも緊急のため携帯を携えている..... 3
- 寝室からトイレへは近くにある、廊下は暖かくしている..... 4
- 階段は手すりがあれば物を持っても苦なく上がり降りできるが、踏み外しに注意している ..... 4
- 階段はスリッパを履いていて両側手すりがあればと思っている..... 2
- 多少の段差や階段などは運動と思いでできるだけ上がり降りしている..... 3

⑤【日常生活の姿勢の状況】

- できるだけ屋外に出て空を見上げるようにしている ..... 2
- 散歩や買い物は積極的に行うようにしている ..... 3
- できるだけ外に出たり電話などで人と挨拶したり話すようにしている ..... 3
- 出かけなくても身なりに気を遣い、軽く化粧をしようと心がけている ..... 3
- 庭や窓辺で植物を育て、犬や猫、金魚などの生き物と接しようとしている ..... 2

【診断】

以上の合計ポイントが50以上の方は『若い人と同じ』です。怪我に注意をし、今の生活を持続してください。  
反対に合計25ポイント前後あるいは以下の人はかかりつけ医と相談し、生活行動と家の安全策をとることです。  
15ポイント以下の人は一人暮らしは危険です。早急に家族や医師と相談し、ケアマネージャーの指示に従った方が良さそうです。