

あなたの防災力は？

防災なるほどチャート

ふだんから防災に対する備えがバッチリの人も、まだまだ防災について知らない人も、自分の知識レベルが今どれくらいあるか、チャートで調べてみよう！

START

自宅に「防災グッズ」や「非常持出袋」を1つ以上準備している。

詳しくは P11-12 わたしたちが考える備えておきたい防災グッズを見てね！



Yes

家族で避難場所や避難経路について話し合っていることがある。

Yes

Yes

食材はつねにローリングストックをして管理している。

詳しくは P10 くらしの中でできる「防災」ローリングストックを見てね！



Yes

防災ボランティアに参加したことがある。

Yes

Yes

近所の避難所を見学したり実際に利用したことがある。

Yes

おめでとう！あなたは **防災エキスパート** レベルです

自分や家族の情報をよく整理し、防災に関する知識も備えもバッチリ！避難所では、スタッフとして皆を引っばっていただけるリーダータイプです。

これもおこう！
P13 赤ちゃんや子どもがいる家族の災害対策のポイント
P18 多様性に配慮した避難所運営について
P19-20 避難所づくりレイアウト例

No

Yes

友達や家族と防災グッズの情報交換などをよくする。

Yes

やったね！あなたは **防災スタンダード** レベルです

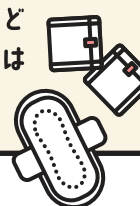
防災に対する興味や知識などはあるけれど、備えは十分でしょうか。もう少し具体的に準備ができれば、いざという時も安心ですよ。

これもおこう！
P17 もしもの時も安心！非常食レシピ
P21-22 知っておくべき災害時の防犯対策

No

No

生理用品やアレルギー対応食品、コンタクトレンズなど個人的に必要なものは多めに備えている。



Yes

「防災ピクニック」という言葉を聞いたことがある。

詳しくは P14 もしもの時も安心！防災ピクニックのススメを見てね！

Yes

Yes

防災関連の本やエッセイなどを読んだことがある。

Yes

これからのがんばりに期待！ **防災ビギナー** レベルです

防災に対する備えを始めたばかりで、もしも実際に災害が起こったら不安だな、と思っていませんか。大丈夫、今から準備すれば、家族とあなたの安全を守れますよ。

これもおこう！
P25-26 災害時の情報収集方法
P27-28 知っておくべき持ち物と服装

No

No

家族の連絡先などは覚えているか、書いたものを肌身離さず持っている。



No

No

防犯ブザー（ホイッスル）は常に持ち歩いている。（または子どもに持たせている）

詳しくは P23-24 いざという時のお役立ちアイテムを見てね！



No

ちょっと不安があるかも？ **これから防災入門** レベルです

防災について普段からあまり気にせず、いざという時の備えもあんまり…なあなた。どこから手をつけていいかわからない人は、このハンドブックを読んで準備しよう！

このハンドブックにはいろいろな情報が掲載されています。「いざ」という時に備えましょう！

No

No

ハザードマップを確認し自宅や職場の被害予想範囲や程度を理解している。

詳しくは P9 わたしたちが考える普段の心構えを見てね！

Yes

Yes

キャンプをしたことが何度もある。キャンプ用品も持っている。

詳しくは P13 赤ちゃんや子どもがいる家族の災害対策のポイントを見てね！



Yes

No

普段から近所の人とあいさつを交わしたり世間話をよくする。地域のイベントにも参加している。



No

No

No

大雨や地震などの情報が流れたら体感する被害がなくても最新情報に注意する。

Yes

No

今までに会社や地域・学校などの防災教室や防災イベントに参加したことがある。

Yes

防災グッズを試しに使ったことがある。



No

Yes

家の中の家具には転倒防止対策をしている。

詳しくは P9 わたしたちが考える普段の心構えを見てね！



No

Yes

地震などが起きた時の行動を知っている。

詳しくは P27-28 知っておこう持ち物と服装を見てね！



No



防災準備チェックリスト



非常持出品

避難所で2～3日間過ごす時に必要な持出品リストです。
非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。

- | | |
|---|---|
| ☐ 飲料水 | ☐ 洗面用具（歯磨き・洗顔セット・タオル大小など） |
| ☐ 非常食
<small>（ご飯（アルファ化米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコレート、乾パンなど3日分程）</small> | ☐ ウエットティッシュ（大判のもの） |
| ☐ 現金 ☐ 免許証 ☐ 健康保険証 | ☐ 常備薬・消毒液・体温計 ☐ 簡易トイレ |
| ☐ ビニール袋 | ☐ ヘルメット・防犯ブザー・ホイッスル |
| ☐ ラップ・新聞紙・アルミホイル | ☐ 防寒着・雨ガッパ |
| ☐ 小型ライト・ラジオ | ☐ 軍手・ビニール手袋 |
| ☐ モバイルバッテリー ☐ 万能ナイフ | ☐ 着替え ☐ 使い捨ての食器・箸など |
| ☐ マスク | ☐ 眼鏡・コンタクトレンズ ☐ 生理用品 |
| | ☐ 家族や親戚の連絡先メモ（紙） |



子どもが いる家庭

- | | | |
|---|--|-----------------------------------|
| ☐ 液体ミルク | ☐ 親子手帳や
お薬手帳のコピー | ☐ おもちゃ |
| ☐ 哺乳瓶（プラスチック） | ☐ おむつ・おしりふき | ☐ 大きめのタオル |
| ☐ 保温ポット ☐ 離乳食 | ☐ 子どもの好きなお菓子 | ☐ 身に着けるライト |
| ☐ 家族の写真 | | ☐ 迷子札 |



高齢者が いる家庭

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 成人用おむつ | ☐ 入れ歯用洗浄剤 | ☐ いつも飲んでいる薬 |
| ☐ 折りたたみできる杖 | ☐ キャリー式のバッグ | ☐ お薬手帳のコピー |



その他 （自由記入）

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ | ☐ |

非常備蓄品

自宅で7日間は過ごせるよう、備蓄品を準備しておきましょう。電気、水道、ガスといったライフラインは、利用できなくなることを覚悟しておきましょう。

- | | |
|--|--------------------------|
| ☐ 食糧や水（1週間分）×家族分 | ※食品アレルギーがある人は、対応した食糧を備蓄。 |
| ☐ 日用品（ティッシュ、トイレトペーパー、携帯用トイレ、プラスチックタンク、ラップ、カセットコンロ、ブルーシート、ゴミ袋など） | |