

備えない防災を、いつもの暮らしの中に

家族で話し合おう！ わが家の防災習慣チェック

防災は特別なことをするのではなく、いつもの暮らしの中でできることを続けることが大切です。家族みんなでできていることにチェックを付けてみましょう。話し合うことがいざというときの安心につながります。

1 暮らしの備え いつもの暮らしがそのまま防災につながる

- ☐ 飲み物や食料を少し多めに買い、使った分を買い足している。
- ☐ レトルト食品や缶詰などを日常的に食べている。
- ☐ 懐中電灯や電池など、すぐに使える場所に置いている。
- ☐ 日用品（トイレトペーパー・ティッシュなど）を切らさないようにしている。
- ☐ 家の中の危険な場所をチェックし、対策している（家具の固定など）。

2 行動の備え いざというときに慌てず行動するために

- ☐ 避難所・避難場所と避難経路を家族全員が知っている。
- ☐ ハザードマップを見て、危険な場所を確認したことがある。
- ☐ 土のうステーションの場所を知っている。
- ☐ 避難所・避難場所まで実際に歩いたことがある。
- ☐ 大雨や台風が近づく前に、早めに備えることを知っている。

3 情報の備え 正しい情報をすぐに受け取れるように

- ☐ 「ありだがわ防災・行政ナビ」を利用している。
- ☐ 防災行政無線の放送内容を確認できる方法を知っている。
- ☐ 天気予報や気象情報を日頃から確認している。
- ☐ 避難情報の種類や意味を知っている。
- ☐ 家族で災害時の情報の集め方を話し合ったことがある。

4 つながりの備え 地域や近所とのつながりが助け合いの力に

- ☐ 近所の人とあいさつや声掛けをしている。
- ☐ 町内会や自主防災組織の活動を知っている、またはその活動に参加している。
- ☐ 困ったときに助け合える人を地域で考えている。
- ☐ ご近所で高齢の方や支援が必要な方を把握している。
- ☐ 防災訓練や防災の学習会に参加したことがある。

5 家族の備え 家族を守るため話し合っておくこと

- ☐ 家族の連絡先や集合場所を決めている。
- ☐ 災害用伝言サービスの使い方を知っている。
- ☐ 小さな子どもや高齢の家族への配慮について話し合っている。
- ☐ 持ち出し品を家族で準備している。
- ☐ 定期的に防災について家族で話し合っている。

チェックの結果は？

20～25個 すばらしい！
わが家は「備えない防災」を実践中。
この調子で、続けていきましょう。

10～19個 あと一歩！
できていない項目は、今日から少しずつ始めてみましょう。

0～9個 これから始めよう！
まずは、できそうなことを一つだけでもいいのでやってみましょう。

わが家のメモ

次に取り組むことや家族で決めたことを書きましょう。

.....

.....

.....

できていない項目は、今日から取り組んでみましょう。全部を一度にする必要はありません。小さな一歩の積み重ねが、家族の安心につながります。

チェックした日

年 月 日