①

の防災ブック

ライフスタイル	作成日
家族構成（　） 年齢（　）	年　月　日
家族構成（　） 年齢（　）	年　月　日
家族構成（　） 年齢（　）	年　月　日
家族構成（　） 年齢（　）	年　月　日

② (参照P8)

住んでいる地域の安全を確認

(　　　　　　) 校区 (　　　　　) 町内

● **自宅からの避難場所** (参照P47「避難所選定」)

地震時 ＿＿＿＿＿＿、大雨時 ＿＿＿＿＿＿

● **インターネットで安全確認**
(参照P46「災害時の被害状況を知る」)

確認した日付と項目をチェック

災害	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
地震 どれくらい ゆれるか				
洪水 どれくらい 浸かるか				
土砂災害 発生する危険性が あるかどうか				

③ (参照P32、P38)

私のスケジュール

時間

④ (参照P26)

日常使っているもの ⇨	これがないと生活できないもの

⑤ (参照P34、P36)

滞在場所の連絡先	滞在場所近くの避難場所

✂キリトリ

⑥ (参照P28)

災害後、一週間の献立を考える

	朝	昼	晩
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

足しておきたい食材

⑦ (参照P34)

連絡を取りたい人と連絡先

だれ	何に	連絡先
[例] お父さん	会社	000-000-0000

119…火事・救急
110…警察
171…災害用伝言ダイヤル

⑧ (参照P6)

私の情報

名前
生年月日
血液型
住所
アレルギー
病気
使っている薬

ココに連絡して下さい

につながります。

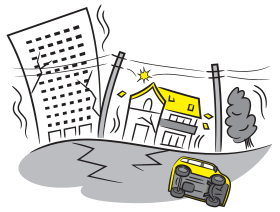
切って、合わせて、記入して

パーソナルシートを活用しよう!

7枚のカードを
切りぬいて
防災ブック裏面の
カードと合わせ
備えを確認しよう!

✂キリトリ

地 震



大雨・豪雨

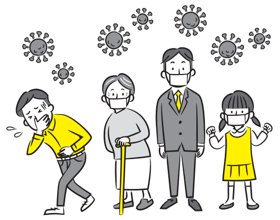
台風

洪水

土砂災害

火災

感染症



001

備蓄

～あなたにとって必要なものを準備しよう～

（していること）

（これからすること）

□ （ / ）

□ （ / ）

□ （ / ）

P26

002

食事

～ 1週間分の食事を考えてみよう～

（していること）

（これからすること）

□ （ / ）

□ （ / ）

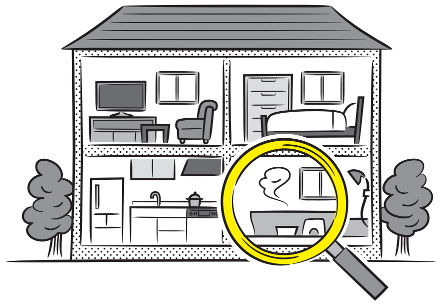
□ （ / ）

P28

003

住まい

～日頃から整理・整頓しよう～



（していること）

（これからすること）

□ （ / ）

□ （ / ）

□ （ / ）

P30

004

家族のスケジュール

～大切な人の毎日をまず知ろう～

（していること）

（これからすること）

□ （ / ）

□ （ / ）

□ （ / ）

P32

005

連絡先を決める

～複数の手段で、安心をつなげよう～

（していること）

（これからすること）

□ （ / ）

□ （ / ）

□ （ / ）

P34

006

避難所の選定

～避難に対する考えを共有しよう～

（していること）

（これからすること）

□ （ / ）

□ （ / ）

□ （ / ）

P36

007

タイムライン作成

～いつ、どう行動するかを考えよう～

（していること）

（これからすること）

□ （ / ）

□ （ / ）

□ （ / ）

P38

008

地域とつながる

～日頃の関わりを大切にしよう～

（していること）

（これからすること）

□ （ / ）

□ （ / ）

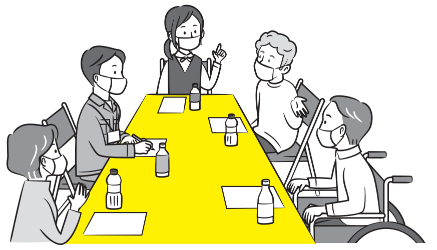
□ （ / ）

P40

009

避難所運営のルールをつくる

～みんなでつくるみんなのルール～



（していること）

（これからすること）

□ （ / ）

□ （ / ）

□ （ / ）

P42

010

避難所での過ごし方

～自分ごととして考えよう～

（していること）

（これからすること）

□ （ / ）

□ （ / ）

□ （ / ）

P44