



自分でつくる 安心防災帳

開発：国立障害者リハビリテーションセンター研究所 福祉機器開発室

自分でつくる安心防災帳とは？

大規模災害に対応した備えがどの程度できているか、振り返るためのキットです。

- ① 今、自分で用意している備えをチェック
薬や眼鏡、補聴器など、個々の身体状況に応じた備えもチェック
- ② 現在の備えが大規模災害で実際に機能するか、機能するためには何を準備したらよいか、考える

例えば・・・通信手段



普段、主に使っている通信手段を挙げる

停電時に、スマホの充電が切れたらどうするか？

電話が繋がらない時、インターネットやSNSを使ってやりとりできるか？



大規模災害でも、通信手段が確保できるか、想定してみる

乾電池が使える充電器を用意しておく

普段からSNSに慣れておく



災害時にスムーズに通信ができるよう、必要な備えを考える

藤沢市
防災フェア

サンライズ広場に体験ブース設置！

実際に安心防災帳を作成し、お持ち帰りできます。
(所要時間1時間～1時間30分程度)

【作成体験】 各回につき定員3名まで（先着順）

① 10:30～ ② 12:00～ ③ 13:30～

サンライズ広場「地域共生社会推進室」ブース前で予約受付しています。

災害への備え チェック表 (簡易版)

あてはまるものに✓印、または直接書き込んでください

自身・家族の住まい・身体 の 状況 を チェック

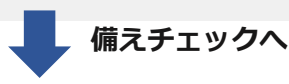
各家庭で独自に必要なものがあれば、書き足してください

住まいについて

住宅構造	<input type="checkbox"/> 木造 <input type="checkbox"/> 鉄骨造 <input type="checkbox"/> 鉄筋コンクリート
築年数	約 () 年
居住階	() 階
エレベータ	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
ペット	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし

ご自身やご家族のこと

ご自身・家族の身体状況	身体状況から必要なもの
<input type="checkbox"/> 高齢	<input type="checkbox"/> めがね <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 障がい ()	<input type="checkbox"/> 補聴器 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 乳幼児	<input type="checkbox"/> 薬 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 疾病 ()	<input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> つえ <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 車いす <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



大規模災害を想定した 備え を チェック

例えば・・・このような災害をイメージしてみてください (「自分でつくる安心防災帳」における災害想定)

「夕方、自宅に帰宅直後、最大震度7の地震が発生し、電気、ガス、水道が止まりました。これから7日間、ライフラインが停止した状態のまま、自宅で過ごすものとします。」

	① 現在の備えを チェック	② 大規模災害時の課題を イメージ	③ 今後必要な備えを 考える
安全確保	<input type="checkbox"/> 自宅の耐震チェック <input type="checkbox"/> 家具の転倒防止 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 必要な量があるか? <input type="checkbox"/> 災害時でも機能するか?	<input type="checkbox"/> それぞれの課題を補うための方法をあげてみる
必要な手助け・人的支援	<input type="checkbox"/> 家族で事前の取り決め <input type="checkbox"/> 地域の防災訓練参加 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
コミュニケーション・情報収集	<input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
移動・交通	<input type="checkbox"/> 歩きやすい靴 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
飲食・排泄・健康	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 食料備蓄 <input type="checkbox"/> 救急箱・衛生用品 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

できれば7日分、難しければ、まずは3日分の備えが必要です！