



おうちのそなえチェックシート

だいじしん じじょ
大地震にそなえる3つの自助

しりつもとぶとしょうがっこう
さいたま市立本太小学校

ねん 年	くみ 組	なまえ 名前
---------	---------	-----------



だい じ しん

大地震にそなえる

いのちを守る3つの自助

さいが い じ
災害時のそなえを、ふだんから家族や身近な
ひと はな あ じゅん び
人と話し合う。準備する。それを継続する。
おうちのそなえチェックシートを使って、
それぞれ何点になるのか確認をしてみよう！
じ ぶん
自分のおうちに、なにが不足しているかな？
おうちの人と一緒に、まずはやってみよう！

じ じょ 3つの自助	とく てん 得 点
か ぐ こてい 家具を固定する	/100
さいが い じ れんらく 災害時の連絡	/100
みず しょくりょう 水と食料をそなえる	/100

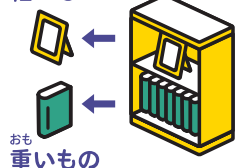


[おうちのそなえ チェックシート]

かぐこてい 家具を固定する ①

せ たか かぐほん だな たい さく 背の高い家具（本棚、タンスなど）の対策

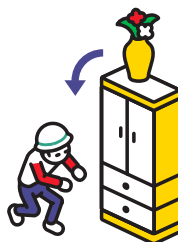
かる
軽いもの



おも
重いもの

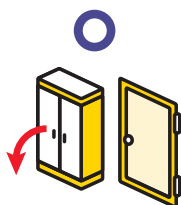
かる うえ
軽いものは上に、
おも した
重いものは下に
おく。

できていれば 10点 ☒



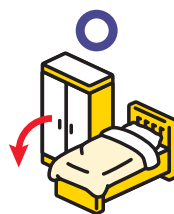
お あぶ
落ちると危ない
ものを、高いところ
におかない。

できていれば 10点 ☒



たお
倒れたとき、
でぐち
出口をふさがない
む
向きにおく。

できていれば 10点 ☒



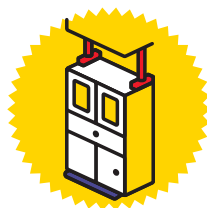
ね ばしよ
寝ている場所に
たお
倒れてこない
む
向きにおく。

できていれば 10点 ☒

きぐ つか かぐ と
器具などを使って家具を止める。

できていれば 10点 ☒

【おすすめの方法】 器具を組み合わせる



かぐ
家具の
うえ した
上にも下にも
きぐ
器具をつける

【お手軽な方法】 ダンボールをつめる



はこ そこ ねんちゃく
箱の底に粘着マット
をつける。

すべり止め
シートをしく。



てんじょう
天井と
はこ あいだ
箱の間は
いない
2cm以内。

うち
お家でまだできていないことを書いてみよう！



[おうちのそなえ チェックシート]

かぐこてい 家具を固定する 2

ほかへやなかたいさく
その他の部屋の中対策



テレビ

ベルトやマットで
だいこてい
台と固定する。

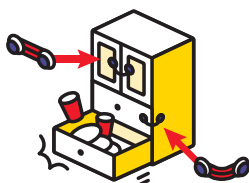
できていれば 10点 ☒



れいぞうこ 冷蔵庫

ベルトで
かべこてい
壁に固定する。

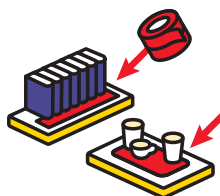
できていれば 10点 ☒



しょつきだな 食器棚

とだぼうし
飛び出し防止
きぐ
器具をつける。

できていれば 10点 ☒

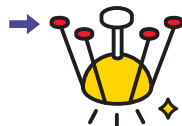


ほんしょつき 本・食器

したど
下にすべり止め
テープやマットをしく。

できていれば 10点 ☒

しょうめい 照明



きぐつか
器具を使って
てんじょうこてい
天井に固定する。



てんじょう
天井につける
か
ものに替える。

できていれば 5点 ☒

ガラス



レースやカーテン
ひ
を引いておく。



まどあ
窓に当たらない
む
向きにおく。

できていれば 5点 ☒



けいさん
計算してみよう! 「家具を固定する」

ごうけい
合計

てん
点 / 100点

うち
お家でまだできていないことを書いてみよう!

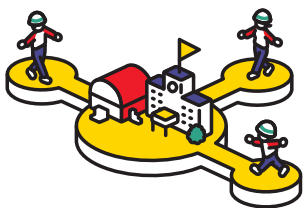


[おうちのそなえ チェックシート]

さい がい じ れん らく 災害時の連絡

はなればなれになったときの連絡方法

● ひ なん ば しょ しゅうごう 避難場所に集合する



か ぞく しゅうごう ば しょ
家族が集合する場所

きめて
おこう

できていれば 25 点 ☒

● い え の こ 家にメモを残す



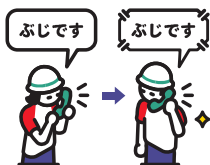
げんかん
玄関ドアの
うらがおすすめ

きめて
おこう

でんごん
伝言メモをのこす場所

できていれば 25 点 ☒

● さい がい よう でんごん 災害用伝言サービスを使う



171 に
でんわ
電話を
かける

きめて
おこう

でんごん
伝言サービスに登録する電話番号

できていれば 25 点 ☒

● とお しん し あ れんらく 遠くにいる親せきや知り合いに連絡する



と
遠くだと
つながり
やすい

きめて
おこう

しん し あ れんらく
親せきや知り合いの連絡先

できていれば 25 点 ☒



けいさん
計算してみよう! 「災害時の連絡」

ごうけい
合計

でん 点 / 100 点

か ぞく ほか き
家族で他に決めたことがあれば、書いておこう!



[おうちのそなえ チェックシート]

水と食料を備える

1

おうちのそなえ

飲み水



3リットル

×



家族の人数分

×

3~7日分

=

お家に必要な量

リットル

備えている量が
足りなければ 5点 ☒

必要な量を
備えていれば 10点 ☒

食料

備えていれば1個10点



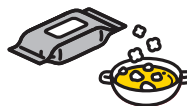
缶づめ ☒



レトルト食品 ☒



乾めん ☒



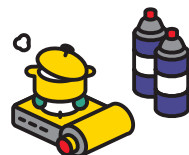
フリーズドライ食品 ☒



乾物 ☒

道具

備えていれば1個10点



カセットコンロ・ボンベ ☒

料理やお湯をわかすときに。



クーラーボックス ☒

電気が止まったとき
冷蔵庫代わりに。



ラップ ☒

お皿に置いて、
洗う水を節約。



歯みがき用
ウェットティッシュ ☒

水道が止まっても
口の中をキレイに。



計算してみよう! 「水と食料を備える」

合計

点 / 100点

用意していないもの、足りないものを書いておこう!



[おうちのそなえ チェックシート]

みず しょく りょう そな 水と食料を備える 2

た かた く ふう
食べ方の工夫

おぼえておこう た じゅんぱん
食べる順番

みつか め
1～3日目

れいぞう こ なか にく さかな
冷蔵庫の中の肉や魚など、
いたみやすいものから
た
食べる。



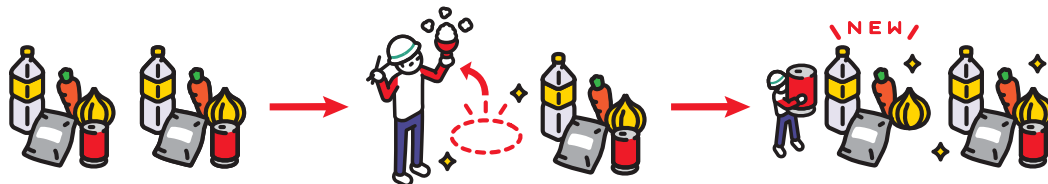
なのか め
4～7日目

「ローリングストック法」
そな ひじょうしょく
で、備えた非常食を
た
食べる。



おぼえておこう しょくりょう ほ かん
食料の保管のしかた「ローリングストック法」

ひじょうしょく と てい き て き た あたら い ほ かん
非常食をずっと取っておくのではなく、定期的に食べて新しいものに入れかえながら保管する
ほうほう
方法です。



1 しょくりょう みず
食料・水を
おお そな
多めに備える。

2 ふる
古いものから
じゅん た
順に食べる。

3 た ぶん
食べた分を
か た
買い足す。

うち れいぞう こ なか た じしん ご た じゅんぱん かんが か
お家の冷蔵庫の中やキッチンなどにある食べもの。地震後に食べる順番を、考えて書いてみよう！

大地震に備える 命を守る3つの自助の取組

マグニチュード7クラスの首都直下地震は今後30年以内に70%の確率で発生し、最新の埼玉県地震被害想定調査結果では、県南東部の11市区に震度6強の揺れが発生すると想定されています。

災害対応は、まずは「自分の命、安全は自分で守る」ことが重要です。しかも、「災害対応は日頃、やっていることしかできない」と言われています。日常的な心構えや対策が大きな効果を発揮するのです。

“自分の命は自分で守る”ために、3つの取組は必ずしましょう。

1

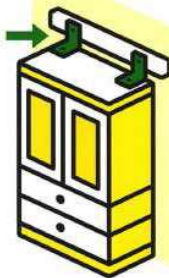
家具の固定

首都直下地震の被害イメージと近い阪神・淡路大震災では、死者数は6,434人に及び、死者の80%以上が家屋の倒壊や家具等の転倒による圧迫死でした。

“自分の命、安全は自分で守る”ためには、まずは家具や家電製品の固定をしましょう。

【家具等の固定方法】

原則は、L型金具等で壁下地にネジで固定。
それが難しければ、
ポール式（突っ張り棒）＋ストッパー式
またはマット式
※L型金具等→L型金具、ベルト式、
チェーン式等



特に重要なポイント

- ☑ ①寝ている場所
- ☑ ②よくいる場所
（ダイニング、キッチン、
子供部屋等）
- ☑ ③避難経路

は、家具や家電製品が倒れてこないようにする

2

災害用伝言サービス

災害発生直後は、電話がつながりにくい状態となるため、家族の安否を確認するには「災害用伝言サービス」を活用することが有効です。予め家族で連絡方法を決めておき、日ごろから体験しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

- ① **171**にダイヤル ➤ガイダンスが流れる
- ② 録音は「**1**」、再生は「**2**」をダイヤル ➤ガイダンスが流れる
- ③ 連絡を取りたい被災地の方の固定電話番号および携帯電話・PHS・IP電話の番号をダイヤル
(0××)-×××-×××× ➤ガイダンスが流れる
- ④ 伝言の「録音」または「再生」

災害用伝言板／NTT災害用伝言板web171

携帯電話各社が提供する「災害用伝言板」では、携帯電話番号単位で安否情報を登録・確認できます。
NTT災害用伝言板web171では、全ての電話番号（携帯電話・固定電話等）単位で安否情報を登録・確認できます。

★体験利用日：毎月1日・15日、防災週間(8/30～9/5)など

3

3日分以上の水・食料備蓄

（携帯トイレも合わせて備蓄）

災害発生直後は、支援物資が届くまで時間がかかることを想定し、最低3日分（できれば1週間分）の水と食料を備えておきましょう。

保存性のよい食料品を少し多めに『買い置き』し、その備蓄（ストック）した食料品を、日常的に食べて、食べた分を買い足す「ローリングストック」が無駄なく有効です。

特に重要なポイント

- ☑ 飲料水及び食料品は最低3日分（できれば1週間分）を確保する（水は1日1人3ℓ）
- ☑ 自分や家族が食べたいものを用意する
- ☑ 主食（米、パン等）だけでなく、副菜（野菜等）や主菜（肉、魚等）など栄養バランスも考える
- ☑ 家族構成（乳幼児・高齢者・食物アレルギー等）を考慮した食料品を用意する



皆さんの行動・備えが、自分や家族の命を守ることにつながります

彩の国 埼玉県



埼玉県危機管理防災部危機管理課

●住所：〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1

●TEL：048-830-8148 ●ホームページ：<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>

2016年3月修正（2014年8月発行）