



ふじのくに ジュニア 防災士

家族防災会議 で備えを再確認!

この資料を参考に
家族で話し合きましょう!



- 1 // 南海トラフ地震
- 2 // ハザードマップ
- 3 // 避難場所
- 4 // 家具固定・配置
- 5 // 食料等の備蓄
- 6 // 心得3カ条

チェックシート

我が家の 災害リスク

地震 津波 洪水 火災 地震区域 内・外

我が家の 避難場所

地震 洪水

我が家の 家具固定・配置状況

家具固定 冷蔵庫 テレビ 食器棚

ドアの閉鎖確保 就寝スペースの安全確保

我が家の 備蓄状況

備蓄 食料 1日分 3日分 7日分

飲料水 1日分 3日分 7日分

備蓄トイレット 1日分 3日分 7日分

記入後、家族みんなが見える場所に提示しましょう!



チェックシートに
話し合い結果 を
記入しよう!

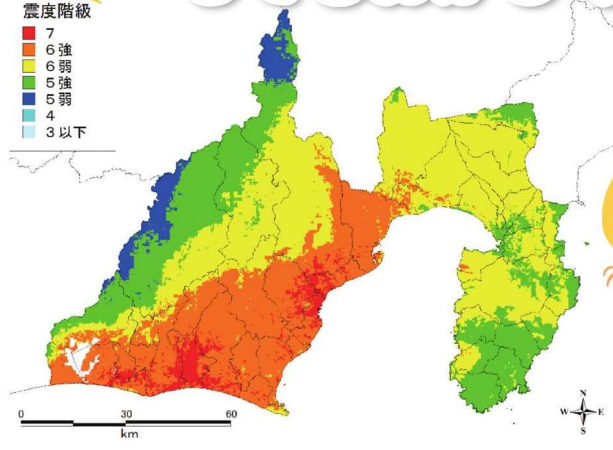
1 南海トラフ地震

100~150年に一度発生



大規模地震はいつ発生してもおかしくない!!

震度階級
7 強
6 弱
5 強
4 弱
3 以下



「震度分布図(南海トラフ巨大地震(基本ケース))」

静岡県第4次地震被害想定

	第4次地震被害想定概要		駿河トラフ・南海トラフ沿いで発生する地震	
	マグニチュード	震度7の地域	最大津波高	人的被害(死者数)
Level レベル.1	8.0~8.7程度	344km ²	11m	地震… 約16,000人 うち津波… 約9,000人
Level レベル.2	9程度	344km ² ~732km ²	33m	地震… 約105,000人 うち津波… 約96,000人



2 ハザードマップ



家庭内の防災対策は
まず、地域の災害リスクを知ること!!



市役所・町役場で入手
市町HPでも閲覧可能



ハザードマップ

静岡県総合防災アプリ

静岡県防災



もしものために **今!**
ダウンロード!

QRコードを読み込んでアクセス



沼津市

磐田市

3 避難場所



災害種別ごとの避難場所を事前に確認して迅速な避難を!

避難場所



指定緊急避難場所

災害の危険から命を守るために緊急的に避難をする場所

(地震、津波、土砂災害等の災害種別ごとに市町が指定)

津波避難ビル、津波避難タワー、命山(津波避難マウンド)、学校のグラウンド、駐車場等



避難経路の確認も忘れずに!

避難場所はハザードマップや防災アプリなどで確認できます。

例 災害種別ごとに確認!

災害	避難場所
地震	〇〇中学校
洪水	□□小学校

4 家具固定・配置

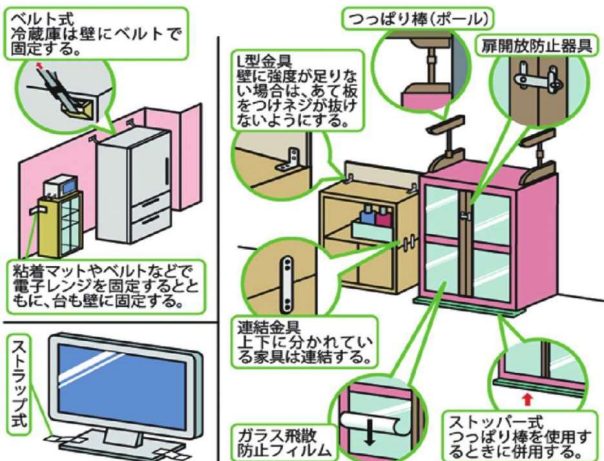


自宅で命を落とさないケガをしないための備えを!



家具固定

家具配置の工夫



*家具転倒防止器具は、ホームセンターや量販店などで販売しています。
*壁にキズをつけずに、取り付けられる器具もあります。

チェックポイント

家具が倒れてもドアが開くように!

チェックポイント

寝ている時もベッドに倒れないように!

5 食料等の備蓄



災害で生き残った後のために！
家庭に合ったものを備える



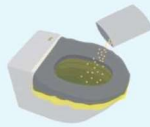
携帯トイレ

※内閣府(防災担当)
「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」より

1人1日
5回分

[1週間]
7日分

家族分
の人数



停電対策



停電のための備え



懐中電灯・蓄光テープ 等



ラジオ・予備の電池 等

参考資料



食料・飲料水

家庭での備蓄例

1週間分
大人2人の場合

必需品



水
42ℓ



カセットコンロ



カセットボンベ
※1本で約90分

各項目ごとにいずれかの備蓄を必要分用意しましょう

主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)



米
※1食ひとり75g程度



乾麺 (うどん・パスタ)
※1食ひとり100g程度



レトルトご飯



カップ麺類



レトルトご飯



シリアル



食パン

あわせて
42食分

主菜 (タンパク質の確保)



レトルト食品
(カレー・牛丼・パスタソース等)



缶詰
(肉・魚)



豆腐
(充填)



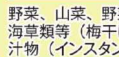
ロングライフ
牛乳



かつお節

あわせて
42食分

副菜・その他



野菜、山菜、野菜ジュース、
海藻類等 (梅干し・のり等)
汁物 (インスタント味噌汁等)



みそ汁



適宜

『農林水産省 少し多めに買いあそび』より

6 心得3カ条



ふじのくにジュニア防災士心得

1

学校の防災訓練・授業に本気で取り組む！

≫ 自分の命を守るために備えること

2

家族防災会議を主催！

≫ 家庭の防災対策を率先して考えること

3

地域の戦力になることを自覚！

≫ 地域の防災活動に参加すること





チェックシート

わが家の 災害リスク

地震	震度	津波	浸水想定	洪水	浸水想定	土砂災害	警戒区域
			メートル m				メートル m

わが家の 避難場所

地震		洪水	
----	--	----	--

わが家の 家具固定・配置状況

家具固定

冷蔵庫 テレビ 食器棚 チェック

ドアの開閉確保 就寝スペースの安全確保

わが家の課題

わが家の 備蓄状況

チェック

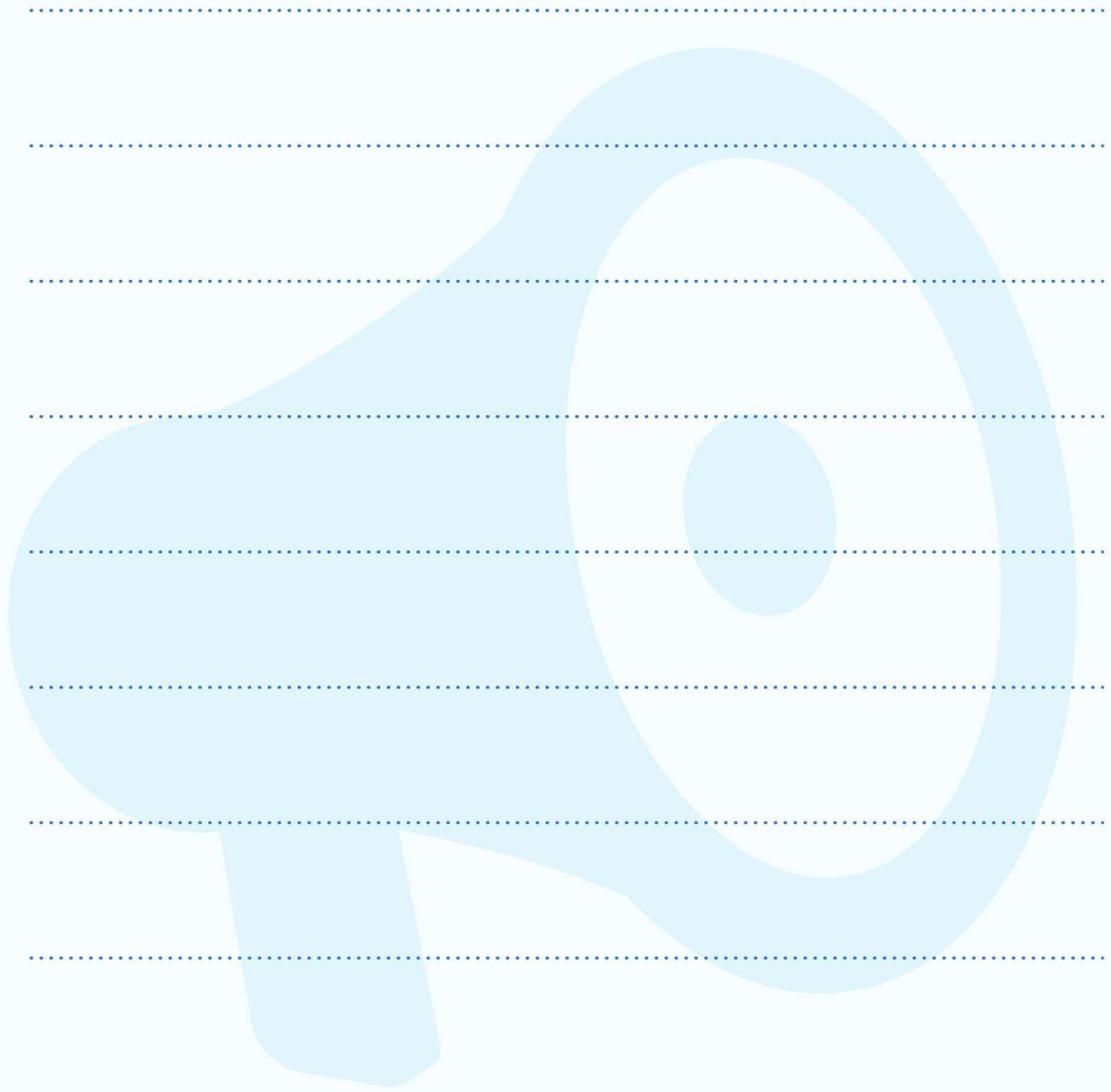
備蓄

食料	<input type="checkbox"/> 1日分	<input type="checkbox"/> 3日分	<input type="checkbox"/> 7日分
飲料水	<input type="checkbox"/> 1日分	<input type="checkbox"/> 3日分	<input type="checkbox"/> 7日分
携帯トイレ	<input type="checkbox"/> 1日分	<input type="checkbox"/> 3日分	<input type="checkbox"/> 7日分

わが家の課題

記入後、家族みんなが見える場所に掲示しましょう！

ふじのくに ジュニア 防災士



ここはメモのページです。レポートは別の指定された用紙で提出してください。

