

いつもから、  
もしものために、  
できること。

その

1

# あるこう。

ち いき ある とき こう どう  
地域を歩き、いざという時の行動のイメージを。



日ごろから「まち」についてよく知り、実際に歩いてみるのが、もしものときに身を守る行動につながります。

- 自宅や職場、学校のある地域が持つ歴史を調べ、魅力を発見しましょう。
- 過去に地域で発生した災害や、どんな被害があったのかを知りましょう。
- ハザードマップを見て、地域の洪水、土砂災害、津波などの危険性のある場所について知りましょう。
- 散歩やまち歩きをしながら、避難場所や避難経路を確認しましょう。
- まちの中に危険な場所がないか、よく確認しておきましょう。
- 防災備蓄倉庫や消火栓など、災害発生時に役立つ設備の場所を知っておきましょう。

もしもから、いつもを守る。

その行動が、自然災害からあなたと家族と地域を守る「国土強靱化」につながります。

「国土強靱化」のSNSを、フォローしてください。

#もしもからいつもを守る #内閣官房国土強靱化推進室



強国  
靱  
化土  
NATIONAL  
RESILIENCE

いつもから、  
もしものために、  
できること。

その

## ② かたづけしておこう。

いつも<sup>せいりせいとん</sup>の整理整頓で、避難<sup>ひなん</sup>しやすい家<sup>いえ</sup>に。



日ごろから家の中を片付け、整理整頓をしておくことが、もしものときの安全につながります。

- 家の中を片付け、すっきり快適な空間を保ちましょう。
- 身分証や印鑑など、大事なものをすぐに取り出せるようにしておきましょう。
- 廊下や玄関に物を置かないようにしましょう。
- タコ足配線を解消し、配線回りはすっきりとさせておきましょう。
- 地震発生時に家具類の転倒や落下物の危険性がないか、家の中や周辺の安全を確認しましょう。
- 家の耐震診断、家具の固定、屋根やブロック塀などの点検を実施しましょう。

もしもから、いつもを守る。

その行動が、自然災害からあなたと家族と地域を守る「国土強靱化」につながります。

「国土強靱化」のSNSを、フォローしてください。

#もしもからいつもを守る #内閣官房国土強靱化推進室



強国  
靱  
化土  
NATIONAL  
RESILIENCE

いつもから、  
もしものために、  
できること。

その

3

# はなそう。

いざという時のために、<sup>とき</sup>連絡手段<sup>れんらく しゅ だん</sup>の相談<sup>そう だん</sup>を。

171



災害は、家にいるときや、家族が揃っているときに発生するとは限りません。もしものときの行動について、日ごろから話し合っ規則を決めておくことが大切です。

- 大切な人と、電話やSNSなど、複数の手段で連絡を取れるようにしておきましょう。
- 災害用伝言ダイヤル171を利用するなど、災害時に連絡が取れない場合の連絡手段について家族などと話し合い、決めておきましょう。
- 災害用伝言ダイヤル171をはじめとする災害伝言サービスは、年に数回の体験利用期間が設けられています。ぜひ実際に使ってみましょう。
- 家族がよく立ち寄る場所はどこか、日中何をしていることが多いか家族で話しあきましょう。
- 会社や学校から帰宅できない場合を想定し、留まる場所や避難場所についても決めておきましょう。

もしもから、いつもを守る。

その行動が、自然災害からあなたと家族と地域を守る「国土強靱化」につながります。

「国土強靱化」のSNSを、フォローしてください。

#もしもからいつもを守る #内閣官房国土強靱化推進室



強国  
靱  
化土  
NATIONAL  
RESILIENCE

いつもから、  
もしものために、  
できること。

その **4**

# もっておこう。

かばんと家<sup>いえ</sup>に、いつも防災グッズ<sup>ぼうさい</sup>を。



もしものときは水、電気、ガスなどのライフラインが停止する可能性があります。日ごろから家族の暮らしに必要なものを備蓄するだけでなく、持ち歩く習慣をつけましょう。

- 簡易トイレや食料などの生活用品（できれば1週間分）を備蓄しましょう。
- ある程度の量を蓄えて順々に古いほうから使い、買い足していくローリングストック（回転備蓄）を日ごろから進めましょう。
- 美味しく食べられて保存がきく食べ物を探してみましょう。
- 避難するときに必要なものをリュックなどに詰めて、いざというときにすぐに持ち出せるようにしましょう。
- 乳幼児・妊婦・介護の必要な方・アレルギーのある方・ペットがいる家庭に役立つものや、女性特有のニーズに合った備えを用意しておきましょう。
- すぐ食べられるお菓子や飲み物をいつも持ち歩きましょう。
- 困ったときにすぐ使ったり貸したりできるよう、衛生用品やモバイルバッテリーなどを入れたポーチを持ち歩きましょう。

もしもから、いつもを守る。

その行動が、自然災害からあなたと家族と地域を守る「国土強靱化」につながります。

「国土強靱化」のSNSを、フォローしてください。 →  
#もしもからいつもを守る #内閣官房国土強靱化推進室



強国  
靱  
化  
土  
NATIONAL  
RESILIENCE

いつもから、  
もしものために、  
できること。

その

# ⑤ あいさつしよう。

き がる たす あ かん けい  
気軽に助け合える関係づくりを。



災害時は役所、警察、消防などの行政機関も被災します。日ごろから、地域や周囲の人と協力し合い、もしものときに共に助けあえる関係をつくりましょう。

- 地域の人と日ごろから挨拶や声かけを行うなど、地域に顔見知りを増やしましょう。
- 地域の人と誘い合って、地域のお祭りなどの行事やイベントに参加するなど、楽しく交流しましょう。
- もしものときに助けを必要とする人がどこに暮らしているかを知っておきましょう。
- 町内会や自治会に参加して、日ごろから地域の情報を得ておきましょう。
- 地域の自主防災組織に参加し、地域の人と協力して日ごろから災害に強い地域づくりを進めましょう。

もしもから、いつもを守る。

その行動が、自然災害からあなたと家族と地域を守る「国土強靱化」につながります。

「国土強靱化」のSNSを、フォローしてください。 →  
#もしもからいつもを守る #内閣官房国土強靱化推進室



強国  
靱  
化土  
NATIONAL  
RESILIENCE

いつもから、  
もしものために、  
できること。

その

# ⑥ たいけんしよう。

ふ べん けい けん とき ちから  
不便を経験し、いざという時の力に。



頭ではわかっているけど、いざという時、急には体が動かないものです。いざという時でも慌てずに行動できるように、日ごろから想像し、体験してみましょう。

- 地域やマンションの防災訓練に参加して、それぞれの場所で必要となる防災の知恵や備えを学びましょう。
- いつ、どこで災害するか分からないため、会社や学校での防災訓練にも参加しましょう。
- 過去に被災された方の体験談を聞いてみましょう。
- 「避難生活訓練」を行い、簡易トイレの使い方や必要な備品のチェックをしておきましょう。
- 水や電気・ガスが止まったときでもできる、簡単な調理方法を試してみましょう。
- 家族や友人とキャンプやアウトドア体験をしてみましょう。

もしもから、いつもを守る。

その行動が、自然災害からあなたと家族と地域を守る「国土強靱化」につながります。

「国土強靱化」のSNSを、フォローしてください。 →  
#もしもからいつもを守る #内閣官房国土強靱化推進室



強国  
靱  
化土  
NATIONAL  
RESILIENCE



いつもから、  
もしものために、  
できること。

その

# 7 アクセスしよう。

ふだんから、<sup>ぼうさい</sup>防災アプリや<sup>りよう</sup>SNSの利用を。



被災地では電話がつながりにくい状況が続きます。いざという時にも慌てずに必要な情報収集し、身を守る行動ができるように、日ごろから情報収集の習慣をつけておきましょう。

- 災害情報メールや防災アプリを登録し、いざという時に落ち着いて使えるように設定も確認しておきましょう。
- 災害情報を発信するSNSのアカウントをフォローし、日ごろから見る習慣をつけましょう。
- 役所や大規模避難所などの情報が集まりやすい場所を知っておき、自ら足を運んで情報を確認しましょう。
- 被害状況や被災地の情報は、SNSなどを活用して共有しましょう。自衛隊やボランティアの炊き出しや物資配布などの支援につながることもあるため、正確な情報発信を心がけましょう。

もしもから、いつもを守る。

その行動が、自然災害からあなたと家族と地域を守る「国土強靱化」につながります。

「国土強靱化」のSNSを、フォローしてください。 →  
#もしもからいつもを守る #内閣官房国土強靱化推進室



強国  
靱  
化土  
NATIONAL  
RESILIENCE

いつもから、  
もしものために、  
できること。

その

# ⑧ うんどうしよう。

どときんな時しん ぱいも心配たいりよくのない体力づくりを。



災害が起きても、自分や大切な人を守り、めげずに苦境を乗り越えていくため、一人ひとりの自助力を上げることが大切です。日ごろから健康な心身をつくりましょう。

- 日ごろから適度な運動で体を鍛え、規則正しい生活をしましょう。
- 怪我の応急手当の方法、消毒による風邪の予防や水分・塩分補給による熱中症予防などの知識を身につけましょう。
- なるべく前向きな気持ちですごせるよう心がけましょう。
- 体調管理を行い、バランスの良い食生活をしましょう。

もしもから、いつもを守る。

その行動が、自然災害からあなたと家族と地域を守る「国土強靱化」につながります。

「国土強靱化」のSNSを、フォローしてください。 →  
#もしもからいつもを守る #内閣官房国土強靱化推進室



強国  
靱  
化土  
NATIONAL  
RESILIENCE