

日頃からしっかり話し合しましょう！

家族で防災会議

災害はいつ襲ってくるか分かりません。

被害を最小限に食い止めるためには、日頃からの準備が大切です。

定期的に家族で防災会議を開き、災害から身を守る方法を話し合っておきましょう。

家族で役割分担を決めておきましょう

いざという時に「誰が」、「何を」するのか、災害時の家族の役割分担を決めておくと慌てずに全員が行動できるでしょう。

役割分担の例

事前の役割	実施者
非常持出品の定期点検	母
家の危険箇所のチェック	父

発災直後の役割	実施者
地震時の避難口の確保	父
避難時の火元の確認	母
非常持出品の用意	子
初期消火	父



家の危険箇所をチェックしましょう

- ✓ 家の内外の危険箇所を確認！
- ✓ 危ない箇所については、事前に対策を！（家具の転倒防止など）

家具の転倒防止等について詳しくはこちら



ポール式

災害時の連絡手段を確認しましょう

- ✓ 家族と離ればなれになった場合の連絡方法や集合場所を決めておく！
- ✓ 家族でSNSのグループなどを作成し、普段から活用する！
- ✓ 連絡方法は複数考えておく！
- ✓ 災害時伝言ダイヤルなどの使い方を確認する！



安否確認手段について詳しくはこちら



非常持出品や備蓄品をチェックしましょう

- ✓ 家族構成や家族事情を考え、必要なものが揃っているかチェック！
- ✓ 非常持出品の置き場所を確認！（すぐに持ち出せる場所）
- ✓ 食料、飲料水は一週間分程度を目安に用意し、賞味期限の確認や入れ替えを！
- ✓ 期限の近い食料は、ローリングストック方式で今日の晩御飯に！
災害食のレシピをみんなで考えると楽しいかも！？

非常持出品や備蓄品について詳しくはこちら



【非常持出品】



【備蓄品】



災害時の行動を確認しましょう

- ✓ ハザードマップで、自宅周辺の災害危険を確認！
- ✓ マイ・タイムラインを準備し、災害時の行動や避難方法を確認！
（在宅避難も検討）
- ✓ 実際に避難ルートの下見をして、道中の危険個所を確認！

マイ・タイムラインについて詳しくはこちら



情報収集手段を確認しましょう

- ✓ 家族で情報収集手段を議論する！
- ✓ 市や県の防災ネットにみんなで登録する！
- ✓ 複数の情報収集手段が使えるように、家族みんなで確認する！

情報収集手段について詳しくはこちら



地域の防災活動について考えましょう

- ✓ 災害時に助け合えるよう、日ごろから地域で顔の見える関係づくりを！
- ✓ 自分たちの住む地域で行われている防災活動をチェック！
- ✓ 避難訓練などの行事などには、家族で積極的に参加を！

地域の防災活動について詳しくはこちら



他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」

