

自分らしい防災をつくろう

あなたはどこまで災害に備える？

防災意識確認チャート



カインズ防災特集へ

自宅で夕飯を食べているときに、大きな地震（震度6強）が発生しました。
ライフライン（電気・水道・ガス）も止まった。あなたならどうする？

問1 自宅内で避難生活を送れると思いますか？
※自宅の被災状況を想像して考えてみよう

A 自宅内には入れない

B 自宅内で避難生活を送る

問2 自宅以外のどこで避難生活をすることになると思いますか？
※同居家族のことも想像して考えてみよう

A 自宅の庭先
（駐車場での車中泊含む）

B 親せきや知人宅に身を寄せる

C 避難所で車中泊

D 避難所(建物内)で避難生活

問3 避難生活中の不便をどこまで受け入れられますか？

A 不便は無理
（高齢者等ケアが必要な家族あり）

B 災害時はある程度の不便は仕方ない

問4 自宅以外の場所にいるときの備えも考えておきますか？

A 職場など、外出先の被災時を考えたい

B まずは自宅の被災時だけ考えたい

レベル 1

最低限の備えになるけど、ま、いいよね？

自宅や親せき・知人宅で避難生活を送ることを考えているあなたは、『普段使いを災害時にも活用する備え』を考えてみませんか？

レベル 2

不便があるかもしれないけど、3日間をのりきればいいよね？

避難所/車中泊で避難生活を送ることの不便を受け入れる覚悟があるあなたは、『災害発生後3日間を乗り切るための備え』を考えてみませんか？

レベル 3

不便は無理だから、がっつり備えることになるよね？

被災後の不便を減らす必要があったり、不便が嫌なあなたは、『家族の事情に応じた備え』をする必要があります。お財布にも合わせてどこまで行くかを考えてみませんか？

レベル MAX

あなたは、レベルmax「防災キャプテン」を目指そう！

防災意識レベルに合わせた備え

レベル 3 家族の事情に応じた備え

●水・食糧

『栄養バランスやアレルギーも考慮』

レベル1に加え、7日分を備蓄。栄養バランスや食物アレルギーも考え、いろいろな非常食を用意して、家族が口にしやすいものを準備。

保存水 × ____ L

非常食 × ____ 食分



●居住空間

『車中泊、アウトドアグッズを活用』

レベル1、2に加え、車中泊・アウトドアグッズを活用。プライベート空間を確保するなど、少しでも快適な居住空間を構築。

車中泊用品(目隠し、インバーターなど)

テント



ランタン

BBQセット

発電機/ポータブル電源

レベル 2 災害後 3 日間を乗り切る備え

●水・食糧

『3日分の備蓄を』

レベル1に加え、3日分を備蓄。
(水は1人1日2〜3リットル、食糧は1日3食)

保存水 × ____ L

非常食 × ____ 食分



●居住空間

『床で寝るための備えを』

レベル1に加え、体育館など避難所の床で寝起き生活するために準備。

懐中電灯

アウトドアマット



毛布

カセットコンロ・ボンベ

●収納方法

『どうやって持ち出す?』

災害時に大量の物資の持ち運びをどうするか。いろいろ工夫して準備。

リュック/キャリーバッグ



車のトランク

防災セット

レベル 1 普段使いを災害時にも活用する備え

●水・食糧『普段使いを少し多めに』

災害用ではなく、普段使いのものを少し余分に買い置き(ローリングストック)。

飲料水

菓子

バックごはん

レトルト食品

カップ麺(お湯の準備が必要)

●居住空間『普段使いのグッズでOK』

災害用ではなく、普段使っているものを災害時にも有効活用。

カイロ

ブランケット

モバイルバッテリー

ハンディファン

冷感タオル

電池



●衛生用品①『普段から多めの備えを』

水が使えなくなる可能性大。普段使いのものを多めに備蓄。

マスク

ウェットティッシュ

おむつ

除菌シート・スプレー

ティッシュペーパー

●衛生用品②『トイレの準備は必須』

トイレが使えなくなる可能性を考え必ず用意。

簡易トイレ

トイレトイレットペーパー



●収納方法『どこにどうやってしまっておく?』

買いだめした水・食糧をどうやって収納するか。正解はないので、いろいろ工夫して準備。

収納ボックス

玄関

パントリー

納戸

物置

●ペット対応『災害への備えは、ペットオーナーの責務』

ペットは避難所に連れていけない可能性大。普段使いのグッズを多めに備蓄し、災害時の行動を具体的に検討。

ペットシート

ペットフード

ケージ

ペットホテル

