

# 備えの 12 ステップ

## — 段階的に防災力を高めるアクションプラン —

- STEP 1  緊急情報を確実に受け取る
- STEP 2  自宅・生活圏の危険を知る
- STEP 3  身を守る行動を決めておく
- STEP 4  家族の連絡・集合ルールを決める
- STEP 5  すぐ持ち出せる備えを用意する
- STEP 6  数日分の備蓄を整える
- STEP 7  医療・配慮が必要なことを整理する
- STEP 8  大切な書類・資産を守る
- STEP 9  子ども・ペットの備えを整える
- STEP 10  信頼できる情報源を決める
- STEP 11  状況（フェーズ）に応じて行動する
- STEP 12  定期的に見直し、共有する

## STEP 1 緊急情報を確実に受け取る

目的：危険をいち早く知る

対応

- ・スマホの緊急速報（Jアラート等）を有効にする
- ・防災アプリを最低1つ入れる
- ・家族全員の設定を確認する

対応シート

- ・警報・通知の理解ガイド（日本版・災害対策用）
  - ・公式情報ソース・ホワイトリスト
- 

## STEP 2 自宅・生活圏の危険を知る

目的：逃げ遅れを防ぐ

対応

- ・ハザードマップを確認する
- ・起こり得る災害（地震・水害等）を把握する
- ・夜間・外出時など不利な状況を想定する

対応シート

- ・避難経路・施設記入シート
- 

## STEP 3 身を守る行動を決めておく

目的：考えずに動けるようにする

対応

- ・地震・津波・武力事態時の基本行動を決める
- ・屋内・屋外それぞれの行動を整理する
- ・家族共通のルールとして共有する

対応シート

- ・緊急時行動計画シート
-

## STEP 4 家族の連絡・集合ルールを決める

目的：混乱と分断を防ぐ

対応

- ・連絡手段の優先順位を決める
- ・集合場所を複数設定する
- ・連絡が取れない場合の行動を決める

対応シート

- ・家族連絡計画シート
- 

## STEP 5 すぐ持ち出せる備えを用意する

目的：安全に避難する

対応

- ・非常持出品をチェックする
- ・家族構成に合わせて内容を調整する
- ・すぐ手に取れる場所に置く

対応シート

- ・持ち出し品チェックリスト
- 

## STEP 6 数日分の備蓄を整える

目的：生活を維持する

対応

- ・水・食料・トイレ用品を確認する
- ・保管場所を明確にする
- ・定期的な入替・補充を行う

対応シート

- ・備蓄・保管場所・メンテナンスシート
-

## STEP 7 医療・配慮が必要なことを整理する

目的：適切な支援を受ける

対応

- 持病・アレルギーを整理する
- 常用薬・医療機器を確認する
- 要配慮者への対応を決める

対応シート

- お薬・医療機器管理シート
- 

## STEP 8 大切な書類・資産を守る

目的：生活再建を早める

対応

- 重要書類の所在を整理する
- データのバックアップ方法を決める
- 家族で保管場所を共有する

対応シート

- 資産・書類管理シート
- 

## STEP 9 子ども・ペットの備えを整える

目的：守る対象を明確にする

対応

- 子どもの引き渡しルールを確認する
- ペットの同行避難可否を把握する
- 個別の備蓄・対応を準備する

対応シート

- キッズ・エマージェンシーカード
  - ペット・プロフィールカード／備蓄リスト
-

## STEP 10 信頼できる情報源を決める

目的：誤情報に惑わされない

対応

- ・国・自治体・気象庁の公式情報を確認する
- ・利用するアプリ・サイトを決める
- ・SNS情報は補助情報と理解する

対応シート

- ・公式情報ソース・ホワイトリスト
- 

## STEP 11 状況（フェーズ）に応じて行動する

目的：正しいタイミングで動く

対応

- ・注意・警戒・緊急の違いを理解する
- ・フェーズごとの行動を整理する
- ・安否確認の方法を決める

対応シート

- ・簡易 BCP 策定フォーマット
  - ・安否確認・緊急連絡網ひな形
- 

## STEP 12 定期的に見直し、共有する

目的：備えを続ける

対応

- ・年1回以上の見直し日を決める
- ・家族・関係者と情報を共有する
- ・変更点を記録・更新する

対応シート

- ・備えチェック・更新管理シート
-