



# 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
-