

防災ナマズンの 防災カレンダー



2021 April ▶ 2022 March

やってみよう!

実践! 防災アクション

- 4月 ハザードマップを見てみよう
- 5月 家族防災会議を開こう
- 6月 食品や日用品の備蓄をしよう
- 7月 防災教育施設に行ってみよう
- 8月 室内の家具を固定しよう
- 9月 シェイクアウト訓練に参加してみよう
- 10月 家の耐震性をチェックしよう
- 11月 避難ルートを確認しよう
- 12月 災害時に役立つ知識を身につけよう
- 1月 災害用伝言ダイヤル「171」を体験してみよう
- 2月 避難するときの注意点を確認しよう
- 3月 心を落ち着ける「10秒呼吸法」をやってみよう





4 防災ナマズンの 防災カレンダー

3							5						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	1	2	3	4	5	6	25	26	27	28	29	30	1
7	8	9	10	11	12	13	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31	1	2	3	23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	30	31	①	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 <small>2016年 熊本地震</small>	⑮ <small>2016年 熊本地震</small>	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 <small>昭和の日</small>	30	1

● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション

ハザードマップを見てみよう

愛知県防災学習システムでは、インターネット上で簡単に地域の防災マップを見たり、防災情報を入手することができます。

パソコンで
見てみよう！



防災マップ

地域周辺の防災マップ
を見ることが出来る
よ！



建物倒壊シミュレータ

自宅の様子をシミュ
レーションすること
が出来よ！



地域防災の広場

地域の防災情報や安全
情報について、みんな
で書き込めるよ！



ビデオ教材

防災に関する各種ビ
デオコンテンツを閲覧
できるよ！



愛知県防災学習システム 🔍

<https://www.quake-learning.pref.aichi.jp/>



5 防災ナマズンの 防災カレンダー

4							6						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1	2	3	30	31	1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	1	27	28	29	30	1	2	3

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
25	26	27	28	29	30	①
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
9	10	11	12	13	14	⑮
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション

家族防災会議を開こう

災害はいつ起きるかわからないので、いろんな場面を想定して話し合っておく必要があります。

話し合っ
てメモ
しておこう！



家族が一緒の時

役割分担

持ち出し品の準備
担当

火の始末
担当

出口の確保
担当

()
担当

()
担当

家族がばらばらの時

連絡先

携帯

職場

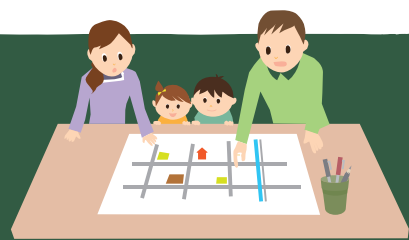
学校

()

集合場所

一時避難場所

避難所（開設後）



6

防災ナマズンの

防災カレンダー



5							7						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
25	26	27	28	29	30	1	27	28	29	30	1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
23	30	24	25	26	27	28	25	26	27	28	29	30	31

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
		1896年 明治三陸地震			2018年 大阪府北部を震源とする地震	
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
	1948年 福井地震 2018年 平成30年7月豪雨 (~7月8日)					

● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション

食品や日用品の備蓄をしよう

ローリングストック法がおすすめ!
日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法



食料と飲料水、医薬品等を1週間分程度（最低3日分程度）日頃から用意しておきましょう。



Check!

※下の枠にし点でチェックしてみよう!!

- | | | |
|--|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> 救急セット |
| <input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日3ℓ） | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> マスク など |
| <input type="checkbox"/> 携帯・簡易トイレ | <input type="checkbox"/> ろうそく | |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ライター | |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 毛布 | |
| <input type="checkbox"/> 充電式ラジオ | <input type="checkbox"/> 歯磨きシート | |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 抗菌・消臭剤 | |





7 防災ナマズンの 防災カレンダー

6							8						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	1	2	3	29	30	31	1	2	3	4

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	①	2	3 <small>2020年 令和2年7月豪雨 (~31日)</small>
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	⑮	16 <small>2007年 新潟県中越沖地震</small>	17
18	19	20	21	22 <small>海の日</small>	23 <small>スポーツの日</small>	24
25	26	27	28	29	30	31

● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション

防災教育施設に行ってみよう

体験・体感できる
コーナーがたくさん！



防災・減災を学ぶ展示や模型、地震を体験できる設備などを通して、知識を身につけることができます。

愛知県防災教育センター

名古屋大学減災館



家具固定展示



地震体験装置



模型・展示



長周期振動台 BiCURI

住所 尾張旭市大字新居 5182-1393

TEL 0561-53-2015

住所 名古屋市千種区不老町

TEL 052-789-3468

※新型コロナウイルス感染症の影響等により休館する場合がございます。

8 防災ナマズンの 防災カレンダー



7							9						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1	2	3	29	30	31	1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	1	2

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

— 8月30日～9月5日：防災週間 ● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション

室内の家具を固定しよう！

みんなの家の
家具は固定してる？



いざという時に、命を守り、避難の妨げにならないように、家具の配置を見直したうえで固定することが大切です。



Check!

※下の枠にレ点でチェックしてみよう!!

- 廊下や玄関（避難路）をふさがない
- ガラス（窓や家具）の飛散防止対策
- 寝室にはできるだけ家具を置かない
- 食器棚などの扉の固定
- キャスター付き家具の移動防止

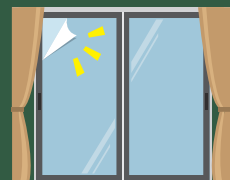
すべりにくい素材でできた
専用のストッパーを下に敷こう！



食器棚も
しっかり
ロック！



窓にはガラスの飛散を
防ぐシートを貼ろう！



家具の転倒に
注意！
しっかり固定！





9 防災ナマズンの 防災カレンダー

8							10						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7	26	27	28	29	30	1	2
8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31	1	2	3	4	24 ³¹	25	26	27	28	29	30

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1 <small>防災の日 1923年 関東大震災</small>	2	3 <small>2018年 平成30年 台風第21号(～5日)</small>	4
5	6 <small>2018年 平成30年 北海道胆振東部地震</small>	7	8	9 <small>救急の日 2019年 令和元年房総半島台風</small>	10	11 <small>2000年 東海豪雨(～12日)</small>
12	13	14	15	16	17	18
19	20 <small>敬老の日</small>	21	22	23 <small>秋分の日</small>	24	25
26 <small>1959年 伊勢湾台風</small>	27	28	29	30	1	2

— 8月30日～9月5日：防災週間 ● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日
— 9月5日～9月11日：救急医療週間

実践！防災アクション

シェイクアウト訓練に参加してみよう

HPから
参加表明しよう！



あいちシェイクアウト訓練は、9月1日正午の時報を合図に1分間、地震から身を守る安全行動1-2-3を県内一斉に実施する防災訓練です。

① しせいを低く



② あたまをまもり



③ じっとする



あいちシェイクアウト



<https://aichi0901.pref.aichi.jp/>



10 防災ナマズンの 防災カレンダー

9							11						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1	2	3	4	31	1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	1	2	28	29	30	1	2	3	4

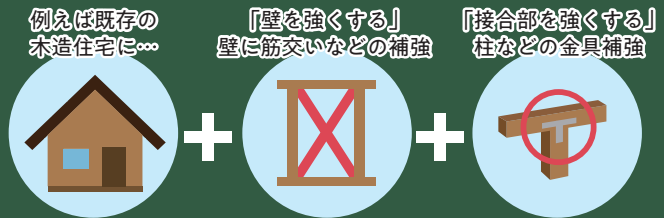
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	①	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 <small>2019年 令和元年 東日本台風</small>	13	14	⑮	16
17	18	19	20	21	22	23 <small>2004年 新潟県中越地震</small>
24 31	25	26	27	28 <small>1707年 宝永地震 1891年 濃尾地震</small>	29	30

● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション

家の耐震性をチェックしよう

古い耐震基準で建築された建物は、まず耐震診断を行って耐震性能を調べて、それが不足する場合は耐震改修により耐震性能を向上させる必要があります。



木造住宅の無料耐震診断
(市町村と連携した補助)

昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅を対象

木造住宅耐震改修費補助
(市町村と連携した補助)

「倒壊の危険性がある」と診断された木造住宅を対象に耐震改修費の一部を補助

まずは確認！

お住まいの市町村問い合わせ先一覧

愛知県建築物地震対策推進協議会



<http://www.aichi-jishin.jp/before/mokuzo.html> (トップページより、木造住宅(無料)耐震診断へ)



11 防災ナマズンの 防災カレンダー

10							12						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	1	2	28	29	30	1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25
²⁴ 31	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31	1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	①	2	3 文化の日	4	5 津波防災の日	6
7	8	9	10	11	12	13
14 あいち地震防災の日	⑮	16	17	18	19	20
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

— 11月9日～15日：秋の火災予防週間 ● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション 避難ルートを確認しよう

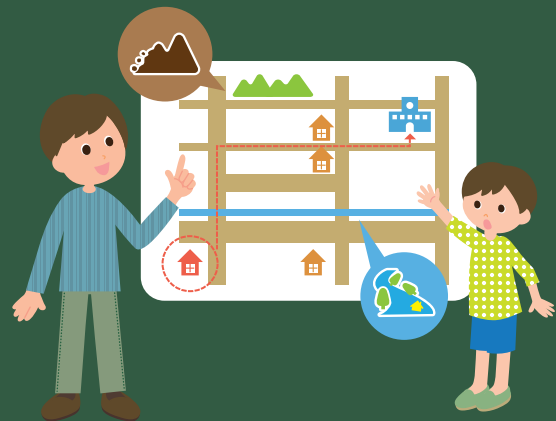
あらかじめ
確認しておこう！



いざという時に安全に避難するため、避難先までのルートを確認しておきましょう。

<津波避難の3原則>

- ① 想定にとらわれるな
ハザードマップで「安全」とされた地域が危険になることもある。
- ② 最善をつくせ
「もう大丈夫だろう」と思い込まず、状況に応じて、さらに安全な場所を目指すべき。
- ③ 率先避難者たれ
いざという時は、まず自分から行動に移すべき。他の人に惑わされない。



水害などでは、安全な場所まで避難する時間がない場合、建物の高層階に避難する「垂直避難」が有効な場合があります。



12 防災ナマズンの 防災カレンダー

11							1						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5	6	26	27	28	29	30	31	1
7	8	9	10	11	12	13	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	1	2	3	4	23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	①	2	3	4
5	6	7 <small>1944年 昭和東南海地震</small>	8	9	10	11
12	13	14	⑮	16	17	18
19	20	21 <small>1946年 昭和南海地震</small>	22	23 <small>1854年 安政東海地震</small>	24 <small>1854年 安政南海地震</small>	25
26	27	28	29	30	31	1

● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション

災害時に役立つ知識を身につけよう

普段使っている身近なものが、災害時に意外な方法で役立ちます。

いざという時のため
覚えておこう！



一度家で練習してみよう！

ラップ

食器に巻いて使うと
洗い物が減らせる

包帯替わりに

シーツ

物干し竿と組み合わせて
担架に

おんぶひも

(大きめのタオルでも代用可)

このほか、認定 NPO 法人レスキューストックヤードのホームページでは、「あるモノを有効に！」の精神で、ひとつの物をいかに有効に使うかを、「まめ豆知識」としてちょっとした遊び心も含めて紹介されています。

まめ豆知識 🔍

<https://rsy-nagoya.com/disaster-prevention/mame.html>





1 防災ナマズンの 防災カレンダー

12							2						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3	4	30	31	1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31	1	27	28	1	2	3	4	5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1 元日
2	3	4	5	6	7	8
9	10 成人の日	11	12	13 1945年 三河地震	14	15
16	17 防災とボランティアの日 1995年 阪神・淡路大震災	18 1586年 天正地震	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26 文化財防火デー	27	28	29

— 1月15日～21日：防災とボランティア週間 ● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション

災害用伝言ダイヤル「171」を 体験してみよう

体験利用の日に
試してみよう！



災害用伝言ダイヤル、災害用伝言版は、毎月1日と15日、正月三が日、9月の防災週間、1月の防災とボランティア週間に体験利用ができます。

<災害用伝言ダイヤル>

【伝言の録音方法】

171+1+

電話番号

【伝言の再生方法】

171+2+

電話番号

誰の電話番号を使うか、あらかじめ決めておきましょう

家族の電話番号を
わかりやすい場所に
貼っておこう！





2 防災ナマズンの 防災カレンダー

1							3						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1	27	28	1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23 30	24 31	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	1	2

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 <small>建国記念の日</small>	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 <small>天皇誕生日</small>	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション

避難する時の注意点を確認しよう

避難するために家を空ける前に、二次災害を防止するためにすべきことを覚えておきましょう。

避難する時は
忘れずに！



避難する時の確認ポイント

戸締まりをする



空き巣や火災の
延焼防止

ブレーカーを落とす



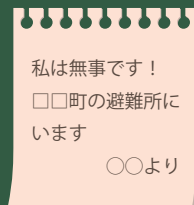
電気が復旧した際の
通電火災の防止

ガス・水道の
元栓を閉める



ガスや水道が復旧した際の
ガス漏れ・水漏れの防止

安否メモを残す



探しに来た人に無事であることや
避難先を伝える



3 防災ナマズンの 防災カレンダー

2							4						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	1	2	3	4	5	24	25	26	27	28	29	30

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	1	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
			1933年 昭和三陸地震			
<u>6</u>	<u>7</u>	8	9	10	11	12
	1927年 北丹後地震				2011年 東日本大震災	
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
	春分の日					
27	28	29	30	31	1	2

— 3月1日～7日：春の火災予防週間 ● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション

心を落ち着ける「10秒呼吸法」をやってみよう

まずは落ち着いて
深呼吸！



巨大地震などの災害が起きると、様々なストレスが降りかかります。そんな時に心と体をリラックスさせる方法の一つに「10秒呼吸法」があります。

<10秒呼吸法>

- ① 姿勢を整える、椅子の背もたれに軽くもたれる、手はおなかの上
- ② 静かに目をとじる
- ③ 口から息を全部吐き出す
- ④ 1、2、3と鼻から息を吸いながらおなかをふくらませる
- ⑤ 4、で息をとめる
- ⑥ 5、6、7、8、9、10 で、口から細く息を吐き出ししながらおなかをへこませる
- ⑦ ④～⑥を2分程度繰り返す、息を吸ったり吐いたりペースは、自分のペースで数を数えながら行う

その他、心の減災について詳しくは、名古屋大学こころの減災研究会のホームページで紹介されている「心の減災 教材セット」で学んでみてください。



こころの減災研究会キャラクター
ホッとせいで

こころの減災研究会



<http://kokoro-gensai.educa.nagoya-u.ac.jp/wordpress/>