

防災ナマズンの 防災カレンダー



2024 April ▶ 2025 March

やってみよう! 実践! 防災アクション

- ① 家族で防災会議を開こう
- ② ハザードマップを見てみよう
- ③ 避難ルートを確認しよう
- ④ 避難情報と防災気象情報を学ぼう
- ⑤ 避難する時の注意点を確認しよう
- ⑥ シェイクアウト訓練に参加してみよう
- ⑦ 地域の防災訓練に参加してみよう
- ⑧ 室内の家具を固定しよう
- ⑨ 家の耐震性をチェックしよう
- ⑩ 災害用伝言ダイヤル「171」を体験してみよう
- ⑪ 非常持ち出し品を用意しよう
- ⑫ 備蓄品を用意しよう





3

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

4

5

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

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

●災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション① 家族で防災会議を開こう

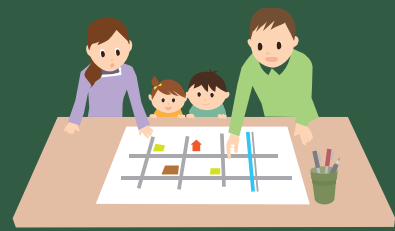
話し合ったことを
メモしておこう！



災害は、いつ起きるかわからないので、いろいろな場面を想定しておく必要があります。
非常時の連絡方法（参考：実践！防災アクション⑩）や集合場所を確認しましょう。

連絡方法	
名前	連絡先
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

集合場所





4

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

5

6

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

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

ハザードマップを見てみよう

自宅周辺の災害リスクを「ハザードマップ」で確認してみましょう。
ハザードマップは、お住まいの市町村で作成しています。また、愛知県のホームページ「愛知県防災学習システム」でも確認することができます。

学校や職場の周辺も確認してみよう！



地震

- ・想定震度： _____
- ・液状化の危険度： 高い ・ 低い

津波

- ・危険性： あり ・ なし
- ・到達時間： _____ 分
- ・津波高： _____ m

土砂災害

- ・危険性： あり ・ なし

その他の災害リスク

愛知県防災学習システム

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



5

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

6

7

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	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

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

1896年 明治三陸地震

1948年 福井地震

● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション③

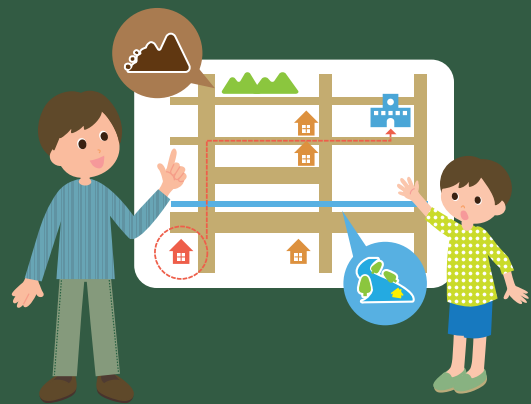
避難ルートを確認しよう

危険な場所を確認しておこう！



いざという時に備え、自宅から避難場所までの安全なルートを確認しておきましょう。

- ・ 倒れてきそうなブロック塀のある場所や、早い段階から浸水しそうな低い土地など、避難所や避難場所までの間に危険な場所がないか調べておきましょう。
- ・ 災害が発生したときをイメージして、安全にたどり着ける経路を考えておきましょう。
- ・ 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。





6

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

7

8

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

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

●災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション④

避難情報と防災気象情報を学ぼう

みんなで
逃げ遅れゼロへ！



水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報は、5段階※1の警戒レベルを用いて提供されます。

避難情報等(警戒レベル)			河川水位や雨の情報(警戒レベル相当情報)	
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報など	防災気象情報(警戒レベル相当情報)
				浸水の情報(河川)
				土砂災害の情報(雨)
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保	5 相当
				氾濫発生情報
				大雨特別警報 (土砂災害)
~~~~~〈警戒レベル4までに必ず避難!〉~~~~~				
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示	4 相当
				氾濫危険情報
				土砂災害 警戒情報
3	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	3 相当
				氾濫警戒情報
				洪水警報
				大雨警報
2	気象状況 悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報	2 相当
				氾濫注意情報
1	今後気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	1 相当
				---

※1 各種の情報は、警戒レベル1~5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

(内閣府(防災担当)「避難勧告に関するガイドライン 令和3年5月」より)



**7**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	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

**8**

**9**

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

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

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⑤

避難する時の注意点を確認しよう

避難する時は  
忘れずに！



避難する時に、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。

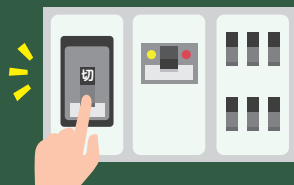
避難する時の確認ポイント

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



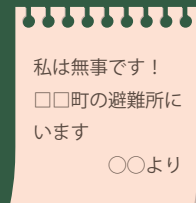
電気が復旧した際の  
通電火災の防止

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



8

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

9

10

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>1</b> 防災の日 1923年 関東大震災	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b> 救急の日	<b>10</b>	<b>11</b> 2000年 東海豪雨	<b>12</b> 2000年 東海豪雨	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b> 敬老の日	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b> 秋分の日	<b>23</b> 振替休日	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> 1959年 伊勢湾台風	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

— 8月30日～9月5日：防災週間 — 9月8日～9月14日：救急医療週間 ● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション⑥

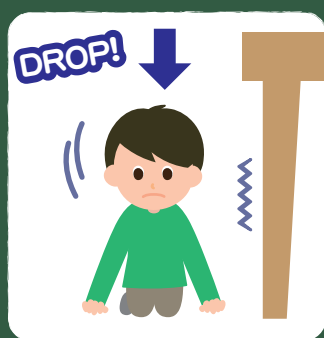
シェイクアウト訓練に参加してみよう

HPから参加登録しよう！



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 しせいをひくく



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/>



9

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

# 10

11

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

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

● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

## 実践！防災アクション⑦

### 地域の防災訓練に参加してみよう

いざという時に  
行動できるように  
訓練しよう！



災害に対する正しい知識があっても、いざ直面した時は、自分自身が被災をしたり、ケガなどで動揺したりして、なかなか頭で思うような行動は取れないものです。災害時に適切な行動をとるためには、普段からの訓練で体を動かして実践しておくことが大切です。

自宅にいくら備えがあっても、隣近所が出火すれば類焼してしまいます。また、近隣には高齢者や乳幼児、身体に障害を持つ方々など、あなたの助けを必要としている人がいるかもしれません。日ごろから地域の人々との交流を深めましょう。

### 防災訓練の予定を調べて記入しよう！

日付	訓練名	場所
____/____/____	_____	_____
____/____/____	_____	_____





**10**

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

**11**

**12**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	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

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

— 11月9日～15日：秋季全国火災予防運動 ● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション⑧

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、家具の配置を工夫したり、家具を固定することが大切です。



Check!

※下の枠にシ点でチェックしてみよう!!

- 家具を固定し、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

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!

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!

家具の転倒に  
注意!  
しっかり固定!



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

# 12

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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	2	3	4

● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

## 実践！防災アクション⑨

# 家の耐震性をチェックしよう

みんなの家はいつ建てたかな？



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。



耐震診断の結果

例えば既存の木造住宅に...



「壁を強くする」  
壁に筋交いなどの補強



「接合部を強くする」  
柱などの金具補強



**木造住宅の無料耐震診断**  
(市町村と連携した補助)

1981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

あいち耐震改修ポータルサイト



[aichi-nbai.com/madoguchi.html](http://aichi-nbai.com/madoguchi.html)



12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	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

1

2

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	① 元日 <small>2024年 能登半島地震</small>	②	③	④
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日 <small>1945年 三河地震</small>	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	24	25
26 <small>文化財防火デー</small>	27	28	29	30	31	1

— 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⑩

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、8・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

ど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！





**1**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	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**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	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

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

●災害用伝言ダイヤル「171」体験日

実践！防災アクション⑪

非常持ち出し品を用意しよう

すぐに持ち出せる場所に保管しよう！



災害が発生して自宅が損傷、焼失した場合などは、命を守るため、必要最低限の物を持って素早く避難しなければなりません。これらの物は、非常持ち出し品として、リュックサックなどに分けて備えておきましょう。何を必要とするかは、家族状況やお住まいの地域によっても異なります。日ごろから家族で話し合っておくことが大切です。



Check!

※下の枠にし点でチェックしてみよう!!

- 非常持ち出し品リストを作成した
- 非常持ち出し品を用意した

保管場所

何が必要か考えてみよう！





**2**

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

# 3

**4**

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
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

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

— 3月1日～7日：春季全国火災予防運動 ● 災害用伝言ダイヤル「171」体験日

## 実践！防災アクション⑫ 備蓄品を用意しよう

みんなの家の備蓄を確認しよう！



大きな災害が発生すると、電気や水道が止まることがあります。また、地震などの広域災害の場合、救援物資がすぐ被災地に届くわけではありません。

3日分以上（可能な限り1週間分程度）の食料、飲料水や

携帯トイレ（1人1日5回分程度）等を備蓄しておきましょう。

### ローリングストック法がおすすめ！

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を自宅に備蓄しておくことができます。

保存期間を確認！

