

# いつものくらしに、防災を

## 1. 家庭によって異なる備え

備えには、1つだけの**正解はありません**。あなたのくらしに必要なものを準備しましょう。  
防災教育コレクションには、さまざまなケースの備えのヒントがあります。



### シニアがいる 家庭の備え

- シニア① シニアのための防災手帖、三平洵監修、産業編集センター（2019）
- シニア② シニアのための防災バイブル：被災したシニアのリアルな声で作りました、宝島社（2019）
- シニア③ 一緒に助かるために：高齢者・障がい者等と支援者のための防災マニュアル、鍵屋一 監修、東京法令出版（2023）

### 赤ちゃんや、小さな子どもが いる家庭の備え

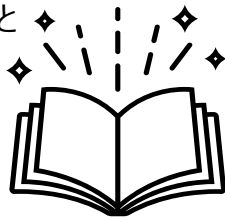


- 乳幼児① 子どもを守る防災手帖、MAMA-PLUG 編・著、KADOKAWA（2016）
- 乳幼児② 被災ママに学ぶちいさな防災のアイデア40、アベナオミ著、学研プラス（2017）
- 乳幼児③ 最新子連れ防災BOOK：全災害対応！、富川万美著、祥伝社（2024）



### ひとり暮らしの備え

- ひとり暮らし① 防犯・防災ひとり暮らしのあんしんBOOK、セコム・女性の安全委員会著、大和書房（2019）
- ひとり暮らし② FRaU SDGs MOOK DISASTER PREVENTION：まいにちの、防災手帖。、講談社（2023）
- ひとり暮らし③ 命を守る防災GUIDE、[Hanako編集部]、マガジンハウス（2022）



### ペットがいる家庭の備え



- ペット① いぬとねこのためのペット防災BOOK、Rina. 作・イラスト；鈴木正芳 監修、三笠書房（2025）
- ペット② 猫と暮らしている人のやさしくわかる防災と避難、小林元郎監修；かねまつかなこイラスト、ナツメ社（2020）
- ペット③ 犬と一緒に生き残る防災BOOK：犬種別アドバイス付き、犬防災編集部編、日東書院本社（2021）

## 2. リスクによって異なる備え

リスクは土地によって異なります。温泉地では火山の備え、海が近い場所では津波の備えも必要です

### 地震

- 地震① 地震がきたらどうすればいいの？、あかぎかんこさく：mittyえ、埼玉福祉会（2017）
- 地震② おおじしん さがして、はして、まもるんだ：子どもの身をまもるための本、清永奈穂文・監修；石塚ワカメ絵、岩崎書店（2023）
- 地震③ 明日のキミを震災から守る10の質問 全3巻、木村玲欧（監修）、Gakken（2025）

### 風水害

- 風水害① どちらを選ぶ？クイズで学ぶ！自然災害サバイバル2水害、小松亜紗美イラスト、日本図書センター（2020）
- 風水害② これからの防災身につけよう！自助・共助・公助 台風・大雨、ポプラ社（2022）



# いつものくらしに、防災を

## 3.施設によって異なる備え

### 病院

病院① 変わりゆく災害時医療まるごとブック、阿南英明編著、メディカ出版（2024）

病院② 被災しても医療を止めない病院「業務継続」実践ガイド、中島康著、日総研出版（2022）

医療施設の災害対応のための事業継続計画（BCP）、厚生労働省、Web公開中

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuleza/kenkyu\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuleza/kenkyu_00001.html)



### 福祉施設

福祉施設① 介護・障害福祉BCP作成ガイド、小濱道博，小林香織，小林柔斗著、翔泳社（2024）

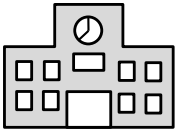
福祉施設② 福祉施設・事業所における事業継続計画（BCP）のポイント：利用者と地域を守り抜くために、全国社会福祉法人経営者協議会、全国社会福祉法人経営青年会編著、全国社会福祉協議会（2023）

### 学校

学校① 今すぐできる学校の防災管理、廣内大助，佐々木克敬編著、東京法令出版（2024）

学校② 小学校教員のための安全管理、濱名陽子編著、昭和堂（2024）

学校安全参考資料、文部科学省、web公開中 [https://anzenkyouiku.mext.go.jp/mextshiryuu/index\\_publications.html](https://anzenkyouiku.mext.go.jp/mextshiryuu/index_publications.html)



### 保育施設

保育施設① 災害・感染症対応から学ぶ子ども・保護者が安心できる園づくり、佐藤純子編著；田村美由紀編著、ぎょうせい（2022）

保育施設② 園と保育者の防災防犯大全：子どもと保育を守る！、国崎信江著：令和版、Gakken（2024）

## 避難や備え方を知ろう

避難① どっちを選ぶ？クイズで学ぶ！自然災害サバイバル4避難生活、AUN幸池重季イラスト、日本図書センター（2020）

在宅避難① 安心して在宅避難するためのおうち防災アイデア、Misa[著]、オレンジページ（2025）

在宅避難② マンション防災の新常識：逃げずに留まる「在宅避難」完全ガイド、釜石徹著、合同出版(発売)（2020）

備え方① やっとこっかな：近い未来のためにちよっぴり備える、わたなべぼん著、幻冬舎（2024）

備え方② 家族や大切な人を守る書き込む！防災ノート、草野かおる著、講談社(発売)（2025）

備え方③ 読んでみよう！もしものときの防災ブックガイド：小中学生のための500冊、船木伸江監修、日外アソシエーツ（2024）

## フェーズフリーを意識しよう

フェーズとは、平時、災害発生直後、復旧、復興それぞれの時期を区分する言葉です。

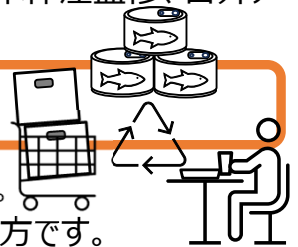
フェーズフリーな備えとは、日常から災害時まで、どの時期にも使えることを意識した備え方です。

例えば、ローリングストックは災害が発生した時の備えにもなる日常の消費の仕方です。

フェーズフリー① ラクして備えるながら防災：フェーズフリーな暮らし方、CAMMOC著、辰巳出版（2024）

フェーズフリー② おしゃれ防災アイデア帖、Misa 著、山と溪谷社（2021）

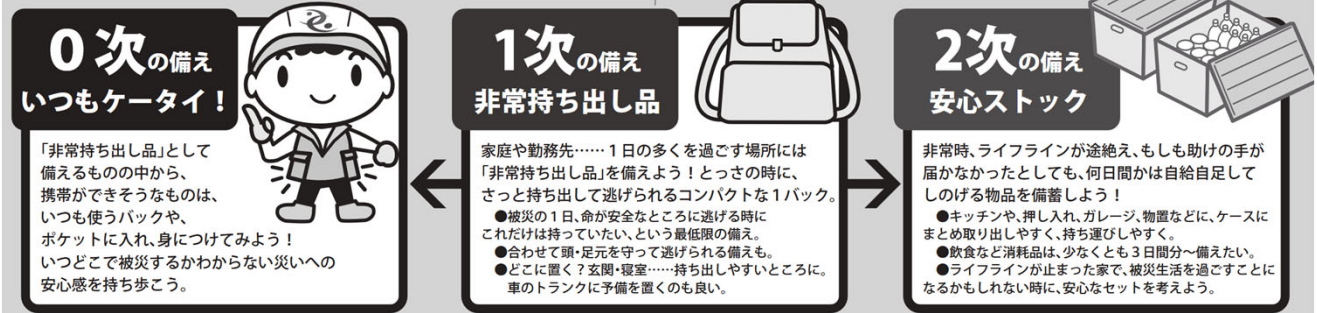
フェーズフリー③ フェーズフリー：「日常」を超えた価値を創るデザイン、佐藤唯行 著、翔泳社（2024）



# いつものくらしに、防災を

## いつも持ち歩く備えから、自給自足の備えまで考えよう

●非常時に備える3ステップ。まずは、1次から。ついで、0次・2次も。



出典:人と防災未来センター「減災グッズチェックリスト」より

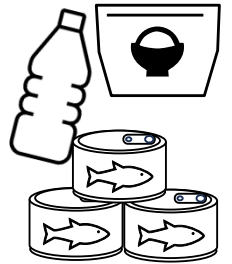
この減災グッズチェックリストは、阪神・淡路大震災記念人と防災未来センターホームページ (<https://www.dri.ne.jp/>) からダウンロードできます

## 防災グッズの本

グッズ① おまもりリュック、すなやまえみこえ；なかむらかつらぶん、ニコモ（2021）

グッズ② こどものための防災教室：防災グッズがわかる本、今泉マユ子著、理論社（2021）

グッズ③ ぼうさいバッグのちいさなポケット、たかますあやかげんあん；twotwotwoさく、神戸新聞総合出版センター(発売)（2024）



## どこに置くか考えよう

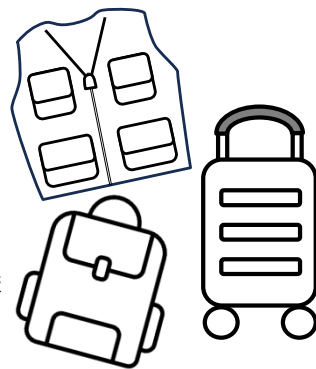
いざという時に、持ち出しやすいように準備しましょう。

## 備蓄の本

備蓄品① 食料備蓄はじめてBOOK備蓄ノウハウ55：防災リュック・在宅避難・食料危機まで完全ガイド、高荷智也著、徳間書店（2024）

備蓄品② ローリングストックで!防災にそなえるレシピ、オレンジページ（2020）

備蓄品③ 今日から始める本気の食料備蓄：家族と自分が生き延びるための防災備蓄メソッド、高荷智也著、徳間書店（2022）



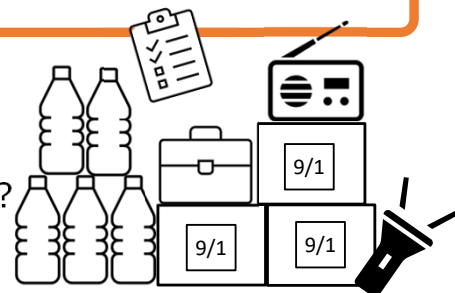
## 備えは定期的に見直そう

年に1回など、点検する日を決めて習慣にすると忘れません。

チェックポイント  **食べられますか？** 食べ物や飲み物の期限は大丈夫？

**動きますか？** 電池を使うものはまだ動く？ ライトはつく？

**足りていますか？** いつも使うものは多めに入れましょう



画像出典：<https://icooon-mono.com/>

