

災害時のためのチェックシート

日ごろから実際に震災に直面した時のための備えを心掛けておくことが、被害の軽減につながります。いざという時にあわてず適切な行動ができるよう下記シートをお役立てください。

■非常用持出品チェックシート

避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持出品袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

貴重品類	
10円玉は公衆電話用に。通帳、カード、健康保険証、運転免許証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくといひましょう。	現金 10円玉
	預金通帳
	印鑑
	保険証
	免許証
	マイナンバーカード
避難用具	
懐中電灯はできれば一人に一つ用意したいもの。	懐中電灯
	携帯ラジオ
	予備の乾電池
	ヘルメット・防災ずきん
生活用品	
避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障害者がいる場合など考慮して揃えましょう。	マスク
	厚手の手袋・ゴム手袋
	毛布
	缶切り
	ライター・マッチ
	ナイフ
	携帯用トイレ
救急用具	
救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるといひましょう。	救急箱
	処方箋の控え
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬
	生理用品
非常食品	
最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。	乾パン
	缶詰
	栄養補助食品
	アメ・チョコレート
	飲料水
衣料品	
衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。	下着・靴下
	長袖・長ズボン
	防寒用ジャケット・雨具
その他	
	携帯用カイロ

■備蓄品チェックシート

備蓄品は、災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくといひ便利です。

食料品	
レトルト食品(ごはん・おかゆなど)・アルファ米	
インスタントラーメン・カップみそ汁	
飲料水	1日3ℓが目安です。3日分は備えましょう。
生活用品	
給水用ポリタンク	ポリタンクには日頃から水道水をためておくといひ災害時、生活用水に使えて便利です。
カセットコンロ	
マスク	
ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	ウェットティッシュは入浴できない災害時には体が拭けるなど重宝します。
ラップフィルム	食器の上に敷けば洗う必要もありません。
紙皿・紙コップ・割り箸	
簡易トイレ	
水のいらぬいシャンプー	
ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。プライバシー保護のため透けないものを。
ロープ	
工具セット	救助活動の際に使えます。
ほうきとちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。
ランタン	
長靴	瓦礫などから足を保護するために。

■常時携行品チェックシート

外出先で被災する場合もあるので、必要なものは常に身に付けておきたいものです。コンパクトで軽いものが理想的です。

懐中電灯	
携帯ラジオ	
笛・ホイッスル	閉じ込められたときなど、場所を知らせます。
避難カード	
避難用マップ	
マスク	

地域防災力向上シンポジウム in 青森 2021

地域・家庭・学校が一体となって学ぶ防災 ～未来へつなぐ地域防災～



青森県防災ハンドブック
公式マスコットキャラクター
「おまもりス」

日時 **2021年12月15日(水)** 開場13:00
開会13:30
閉会16:20(予定)

会場 **ウェディングプラザアラスカ**
4F **ダイヤモンド** 青森市新町1-11-22

アーカイブ動画

当日の様子は後日、下記URLより視聴できます。
<https://www.chiikibousai-fdma.go.jp>



新型コロナウイルス感染拡大防止に関するお願い

- マスクの着用、咳エチケットへのご協力をお願いいたします。
- 開会中、周りのお客様との会話はご遠慮いただくようお願いいたします。また、マスクの着用がないお客様につきましては、ご退場いただく場合がございます。
- お手洗いをご利用の際など、待機列にお並びの場合、他のお客様との間隔を空けてソーシャルディスタンスの確保をお願いいたします。
- 会場入口にアルコール消毒液を設置しておりますので入場時は必ず、手の消毒にご協力いただけますようお願いいたします。
- 開会中、体調が優れなくなった場合はすぐにスタッフにお伝えください。
- 再入場をご希望の方は、会場入口にて入館パスをスタッフへご提示をお願いいたします。
- 公演後の退場について、密集防止の為会場スタッフによる退場規制を行います。入口近くのお客様から順番にご案内いたしますので、係員の案内があるまで、お席でお待ちいただけますようお願いいたします。
- イベント参加後14日以内に、新型コロナウイルス感染症への感染が確認された場合は、下記へご連絡ください。

東奥アドシステム内「地域防災力向上シンポジウム」係

TEL017-776-3771 (平日9:00~17:00)

主催：消防庁、青森県、青森市、公益財団法人青森県消防協会 共催：東奥日報社
後援：公益財団法人日本消防協会、一般財団法人日本防火・防災協会、全国消防長会、青森県市長会、青森県町村会、青森県消防長会、日本赤十字社青森県支部、青森県幼・少年女性防火委員会、青森地域防災協会、青森県PTA連合会、全国地方新聞社連合会

開催趣旨

東日本大震災以降も毎年のように人命を脅かす災害が発生している一方、人口減少や少子化、高齢化が進行しており、これまで以上に地域防災の担い手の育成が求められています。

こうした状況を踏まえ、教育現場や家庭、地域において、将来の地域防災を担う子どもたちに対する防災教育・防災学習がより一層充実して実施されるための機会とするとともに、関係者の防災意識の更なる向上を推進し、地域防災力の強化を図るために開催するものです。

当日プログラム

※プログラム内容は変更になる場合がございます。

13:30 開会
主催者挨拶 (消防庁 青森県 青森市)

13:45 基調講演

基調講演①

「東日本大震災等の経験・教訓を地域の防災に活かす」

今村 文彦氏 (東北大学災害科学国際研究所 所長)

基調講演②

「いのちてんでんこ

～防災教育の重要性と取り組みについて～」

菊池 のどか氏 (株式会社8kurasu)

15:15 休憩

15:25 パネルディスカッション

「青森県において学校と地域が
一体になった防災教育を広めるために必要なこと」

【パネリスト】 菊池 のどか氏 (株式会社8kurasu)

佐保 美幸氏 (青森市立荒川中学校 校長)

下山 善久氏 (青森県教育庁スポーツ健康課 指導主事)

田邊 隆氏 (八戸市江陽地区自主防災会 会長)

外崎 浩司氏 (青森県PTA連合会 顧問)

【コーディネーター】 小岩 直人氏 (弘前大学教育学部 教授)

16:15 閉会挨拶 (公益財団法人青森県消防協会)

16:20 閉会

● 司会 外崎 禎子氏 (フリーアナウンサー)

Memo



出演者プロフィール／「地域防災」に係る活動・取組

基調講演

今村 文彦氏 (東北大学災害科学国際研究所 所長)

ープロフィールー

山梨県出身。東北大学大学院博士後期課程修了。同大学院工学研究科助教授、同教授を経て、平成26年より現職。専門は津波工学・自然災害科学で、津波被害の軽減を目指し、津波予警報システムの開発や太平洋での防災対策等の研究を数多く実施。内閣府中央防災会議専門調査会委員などを務める。

ー「地域防災」に係る活動・取組ー

東日本大震災の発生後に設立された災害科学に関する研究所所長として勤務。現在、災害が起きた時にどうやって自分の命を守るのか、今からどうやって災害に備えたらよいかなどについて、分かりやすくまとめた青森県版防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」や学校で活用いただく「あおりおまもりノート」の作成・監修を担当。



菊池 のどか氏 (株式会社8kurasu)

ープロフィールー

岩手県釜石市出身。岩手県立大学総合政策学部卒業。平成31年株式会社かまいしDMC入社。令和3年5月より現職。釜石東中学校2年生の時に、防災担当の整美委員長となる。3年生の3月11日に東日本大震災が発生し、隣接する小学校の児童とともに避難する。その経験をもとに、平成31年4月より、いのちをつなぐ未来館職員として語り部・ガイドを行う。令和3年5月より、誰でもわかる・取り組むことができる防災教育の推進を目指し活動中。

ー「地域防災」に係る活動・取組ー

主に学校防災教育に取り組む。地域防災に大きく取り組んでいるわけではないが、地域の1人として防災活動を行っている。山間部の過疎地域や、震災で大きな被害を受けた地域で、人がつながることができる場の提供を行っている。



パネルディスカッション

【パネリスト】

菊池 のどか氏 (株式会社8kurasu)

佐保 美幸氏 (青森市立荒川中学校 校長)

ープロフィールー

青森市出身。東京学芸大学卒業。中学校教諭として勤務。平成29年4月青森市立東中学校教頭に着任し、地域主導型の避難所運営訓練に関わることとなる。令和2年4月より青森市立荒川中学校校長。

ー「地域防災」に係る活動・取組ー

令和2年度は、小学校高学年・中学生と町会長等地域の方々に参加できる形での地域合同防災訓練を実施。さらに、1、2年生に防災プログラムを体験させ、次年度につなげる活動をした。令和3年度は、避難所運営訓練を2つの小学校を会場として同時開催する計画を立て、中学生がリーダーとなり活躍する場を設定した。



下山 善久氏 (青森県教育庁スポーツ健康課 指導主事)

ープロフィールー

弘前市出身。筑波大学卒業。県立高等学校の保健体育科教員を経て、平成31年4月より現職。スポーツ健康課では、学校安全に関する業務を担当。

ー「地域防災」に係る活動・取組ー

青森県教育委員会では、令和3年度から「命を守る!防災教育推進事業」を実施。県内6地区の研究指定校において、地域住民・自治体・外部専門機関などと連携し、学校が所在する地域で想定される災害に応じた防災訓練を行っている。今後、この事業を事例集としてまとめ、防災訓練に関するノウハウを県内全域に普及させる。



田邊 隆氏 (八戸市江陽地区自主防災会 会長)

ープロフィールー

五所川原市出身。弘前大学卒業。昭和50年から小学校教員として勤務し、平成22年定年退職。退職後は、八戸市江陽児童館館長、平成29年から八戸市立江陽公民館館長として勤務し現在に至る。地域活動においては、自主防災会会長として、地区防災活動の推進を担っている。

ー「地域防災」に係る活動・取組ー

平成23年東日本大震災後、自主防災会の必要性が叫ばれ、翌年、江陽地区自主防災会が設立された。「私の命は我が守る」をスローガンとし、地震・津波等自然災害への防災意識向上のために毎年防災活動に取り組んでいる。また、避難場所となる中学校と連携し、避難者受入態勢作り、給水、消火、土嚢作り、炊き出し、心肺蘇生(AED使用)等の防災避難訓練を実施している。



外崎 浩司氏 (青森県PTA連合会 顧問)

ープロフィールー

青森市出身。東海大学大学院修了。これまで、小学校、中学校、青森市、青森県、東北のPTA会長を務め、日本PTAの全国大会では三度登壇するなど、子どもたちの健やかな成長を願い活動してきた。本職は防犯屋。

ー「地域防災」に係る活動・取組ー

青森県内のPTA役員に対して、避難所運営ゲーム(HUG)をメインとした講習会を2月と7月に実施し、各都市町村のPTAへ普及を促進した。また、コロナ禍前はPTA主催による防災キャンプ等で、起震車体験、アルファ化米試食、段ボールハウス就寝、炊き出し等、子どもたちと保護者、先生方、地域住民が体験を通じ災害時に備える活動を実施した。



【コーディネーター】

小岩 直人氏 (弘前大学教育学部 教授)

ープロフィールー

岩手県出身。東北大学大学院理学研究科修了。平成9年富士大学に赴任、平成13年から弘前大学教育学部。「気候変化に伴う地形発達」を主な研究テーマとするとともに、巨大津波後の地形変化の調査も継続的に実施している。

ー「地域防災」に係る活動・取組ー

饒ヶ沢町の小中学校において自然地理学の観点からの防災教室の実施、弘前市防災マスター育成講座の講師等を務める。日本地理学会災害対応委員会拡大委員会委員であり、県事業「学校と地域が一体になった防災教育推進事業」及び「命を守る!防災教育推進事業」に参画し、県内における防災教育の推進や地域防災力の向上に協力を行った。

