

自助・共助チェックシート (できている項目に☑を入れてください)

【自助（地震編）】あなたは、地震に対して備えていますか？

- 自宅の耐震性は確保されている。
- 自宅によく過ごす場所（寝室・居間・台所）の家具は固定されている。
- 重い家具や本棚が倒れてくるかもしれない場所に、自分や家族は寝ていない。
- 揺れた瞬間や緊急地震速報が流れた際、頭を中心に身を守る動作をとっている。
- 地震対策について、家族で話し合っている。
- 家族が別々の場所で地震にあった場合の連絡方法を決めている。
- 電気・ガス・水道が使えなくても、日常的な保存食材を利用し、家族は3日間食べられる。
- 停電しても、懐中電灯などで1週間くらい灯りを維持できる。
- 近所付き合いができています。
- 自治会や子供会、地域の清掃活動や運動会など、普段から地域活動に参加している。

【自助（洪水・土砂災害編）】あなたは、風水害に対して備えていますか？

- 地域の洪水・土砂災害危険個所を確認している。
- 避難場所を確認している。
- 避難方法を確認している。
- 避難準備情報、避難勧告、避難指示の違いを理解している。
- 洪水ハザードマップや土砂災害ハザードマップを確認している。
- 水平避難、垂直避難、待避の違いを理解し、状況に応じた避難行動を取ろうとしている。
- 防災訓練に積極的に参加している。
- 洪水・土砂災害対策について、家族で話し合っている。
- ご近所の災害時要支援者（一人で避難できない人）を知っている。
- 洪水・土砂災害対策について、地域やご近所で話し合っている。

【共助】あなたがお住まいの地域は、災害に備えていますか？

- 避難所は、自主防災組織または地域住民だけで開設できる。
- 市町村指定以外の避難所を自治会（町内会、地域住民）独自で用意している。
- 地震災害と洪水・土砂災害を区別した防災訓練を実施している。
- 地域住民が参加する災害図上訓練（DIG）を実施している。
- 地域住民の自助を促進する取り組みをしている。
- 自治会（町内会、地域住民）で住民の家具固定を支援している。
- 自主会（町内会、地域住民）による災害時要援護者の支援体制ができています。
- 自治会長（町内会長）が不在時に災害が発生しても、十分対応できる体制が整っている。
- 自治会（町内会）全体が浸水した場合の対応を決めている。
- 他の自治会（町内会）と災害時の連携について、話し合ったことがある。

※ まず、あなたの現状をチェックし、つぎに、できていない項目に対して取り組み、ひとつずつチェックを増やしてください。すべての項目をチェックできるように取り組みましょう。

※ この自助・共助チェックシートは、岐阜大学教授高木朗義が作成したのですが、複写可です。ひとりでも多くの方がこのシートを使い、自助・共助に取り組んでいただければ幸いです。