# ハンドブックの活用について

このハンドブックは、家庭での備えや災害の知識など、災害時に自らの命を守ること（自助）、
周りの人と協力して助け合うこと（共助）に役立つ内容を記載しています。
札幌市が発行しているハザードマップなどと一緒にご活用ください。

まずは『防災スキルチェックシート』で、あなたの防災スキルを試してみませんか。
みんなで**さっぽろ防災王**を目指してみましょう。







## 札幌市が発行しているハザードマップなど



浸水ハザードマップ



地震防災マップ



自主防災マニュアル



マンションの防災力

「さっぽろ防災王クイズ」
をYouTubeで
公開しています

あなたの実力をCHECK!

さっぽろ防災王にチャレンジ！

# 防災スキルチェックシート

| | | チェック | 参考ページ |
|---|---|---|---|
| 身近な備え編 | 01 食料や日用品を多めに買い置きしている | ☐ | ▶詳細は 9P |
| | 02 災害時の家族の安否確認の方法を決めている | ☐ | ▶詳細は 11P |
| | 03 日ごろからご近所さんとコミュニケーションを取っている | ☐ | ▶詳細は 31P |
| | 04 地震発生時に最優先で守るものが分かる | ☐ | ▶詳細は 14P |
| | 05 家具の固定など、自宅の地震対策をしている | ☐ | ▶詳細は 7P |
| | 06 飲料水を家族分（人数×３ℓ×3日）備蓄している | ☐ | ▶詳細は 19P |
| | 07 非常持出品を準備している | ☐ | ▶詳細は 9P |
| | 08 家族会議で災害時の行動や必要な備えについて確認している | ☐ | ▶詳細は 11P |
| 行動編 | 09 地域などで実施される防災訓練や研修会などに参加している | ☐ | ▶詳細は 31P |
| | 10 職場や学校などから歩いて帰ることができる（または一晩とどまる備えをしている） | ☐ | ▶詳細は 18P |
| | 11 屋外で地震が発生した際の危険なポイントを知っている | ☐ | ▶詳細は 15P |
| | 12 台風が近付いてきたときの備えのポイントを知っている | ☐ | ▶詳細は 27P |
| 知識・情報収集編 | 13 集中豪雨や線状降水帯の危険を知っている | ☐ | ▶詳細は 22P |
| | 14 浸水ハザードマップを基に、自宅の浸水リスクを確認している | ☐ | ▶詳細は 5P |
| | 15 近所の土砂災害警戒区域を把握している | ☐ | ▶詳細は 26P |
| | 16 防災情報、気象情報を自分で調べることができる | ☐ | ▶詳細は 33P |
| | 17 「正常性バイアス」を知っている | ☐ | ▶詳細は 24P |
| | 18 札幌市で想定されている地震被害の規模を知っている | ☐ | ▶詳細は 13P |

このハンドブックを見て確認してみよう！

## あなたはいくつ「チェック」できましたか？

| 0〜9個 | 10〜13個 | 14〜17個 | 18個 |
|---|---|---|---|
| 未来のさっぽろ防災王 | ▶ さっぽろ防災中級者 | ▶ さっぽろ防災上級者 | ▶ さっぽろ防災王 |
| まずは自分の身を守れるように！ | 防災ハンドブックを熟読しよう！ | 困っている人を助けよう！ | 防災の輪を広めよう！ |