

アプリ減災教室™ (WEB版)の使い方 【パソコン用】

一般社団法人 Do It Yourself

監修：岐阜大学 高木朗義

アプリ減災教室™ (WEB版) へアクセス

ネット検索で 「減災教室」 と入力すると
最上位付近に、以下のURLの「減災教室」が
表示されるので、それをクリックする。

または、直接、以下のURLを入力する。

<http://gensaikyoushitsu.sakura.ne.jp/>

使用言語（日本語or英語）を選択

減災教室

Japanese English

減災教室

「わかる」から「できる」へ

災害から命を守るために、
「何ができていないか」「どうしたらできるか」
が分かります。

さあ、はじめてみよう！



下方の「プライバシーポリシー」に同意したら、「初級コース START」をクリック

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) 履歴(S) ブックマーク(B) ツール(T) ヘルプ(H)

減災教室

gensaikyoushitsu.sakura.ne.jp 50%

初級コース START

個人や家族を対象とした、20問のコースです。まずは自分の実力と課題を理解しましょう。

中級コース START

住民組織の役員、地域や職場の防災担当者、初級コースからより進めたい方を対象とした、30問のコースです。地域や職場で何ができるか探してみましょう。

福祉施設コース START

設問作成：NPO法人 高齢者住まいる研究会

福祉施設に関わる方を対象としたコースです。施設の環境を見直し、対策を考えましょう。

福祉施設コース(中級) START

設問作成：NPO法人 高齢者住まいる研究会

福祉施設の責任者や経営者などの方を対象としたコースです。災害に備えた施設となる方法を考えてみましょう。

ペットコース START

設問作成：NPO法人 人と動物の共生センター防災委員会

ペットの飼い主の方やその家族の方を対象としたコースです。ペットとの生活の仕方を見直してみましょう。

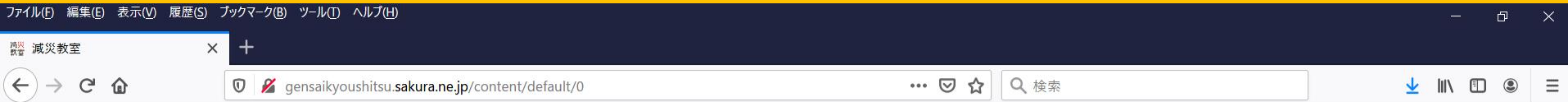
新型コロナ対応 外出前チェック

新型コロナ対応 帰宅後チェック

プライバシーポリシー

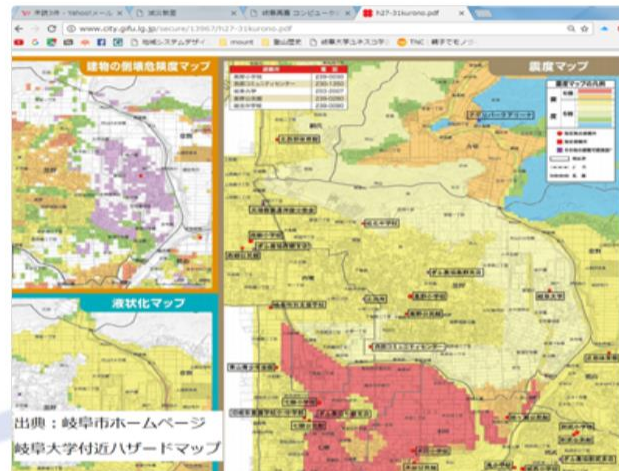
一般社団法人DoIt Forum® (以下、「当社」といいます。)は、当社が提供するアプリケーション「減災教室」(以下、「本アプリケーション」といいます。)および本アプリケーションに関するサービス(以下、「本サービス」といいます。)をご利用になる方(以下、「ユーザー」といいます。)のプライバシーを尊重し、ユーザーの同意取得(以下)の取扱いに準じた方針に従って、個人情報を取り扱います。

「減災カテスト」 Q1～20に順次回答



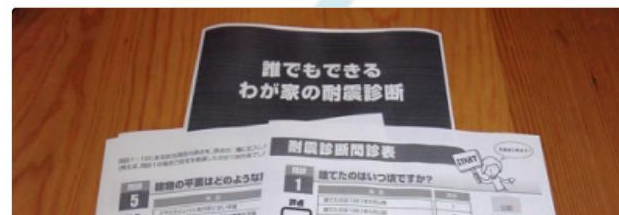
減災教室

#1. 地震から命を守る



Q1. 住んでいる町の地震（じしん）のゆれの大きさを地図で確かめていますか？

はい 少し いいえ



回答を確認

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) 履歴(S) ブックマーク(B) ツール(T) ヘルプ(H)

減災教室

gensaikyoushitsu.sakura.ne.jp/confirm/default

検索

減災教室

#1. 地震から命を守る

Q1. 住んでいる町の地震（じしん）のゆれの大きさを地図で確かめていますか？

はい 少し **いいえ**

Q2. 地震（じしん）でゆれても、自分の家はこわれませんか？

はい 少し いいえ

Q3. 地震（じしん）でゆれても、ねている部屋や家族が集まる部屋や台所の家具はたおれませんか？

はい **少し** いいえ

Q4. 重い家具や本だながたおれてこないところ、ガラスや照明がわれて落ちてこないところに、自分や家族はねていますか？

はい **少し** いいえ

Q5. 地震（じしん）でゆれた時やゆれることがわかった時、頭や体などを守っていますか？

はい 少し いいえ

Q6. 海の近くにいる時に地震（じしん）でゆれたら、高い場所に避難（ひなん）することができますか？

「結果を見る」をクリック

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) 履歴(S) ブックマーク(B) ツール(T) ヘルプ(H)

減災教室

gensaikyoushitsu.sakura.ne.jp/confirm/default

はい 少し いいえ

Q16. 水害や土しゃ災害の時にどうするか、家族で話し合っていますか？

はい 少し いいえ

#4. 災害から命を守る近所づきあい

Q17. 自治会（町内会）や子ども会、町のそうじ、町の運動会に、いつも参加していますか？

はい 少し いいえ

Q18. 災害の時にどうするか、どんな備えをするか、近所の人と話し合っていますか？

はい 少し **いいえ**

Q19. 近所で災害の時に助けが必要な人を知っていますか？

はい **少し** いいえ

Q20. 住んでいる町の防災訓練（ぼうさいくんれん）に、いつも参加していますか？

はい **少し** いいえ

戻る 結果を見る

ニックネーム・改善する設問番号を入力するとともに、 紹介者IDに所属等を入力して「結果を見る」をクリック

The screenshot shows a web browser window with a survey form in the background and a modal dialog box in the foreground. The browser address bar shows the URL `gensaikyoushitsu.sakura.ne.jp/confirm/default`. The survey form contains questions Q15 through Q20. The modal dialog box has the following fields and options:

- ニックネームと改善する設問番号を入れてください
- ニックネーム ***必須**:
- 「少し」「いいえ」と回答した設問の中から「はい」に改善する設問番号 ***必須**:
- 紹介者ID(ある場合のみ): (This field is circled in red in the image)
- これまでの回答回数:
- 年代:
- 性別:

At the bottom of the modal dialog box, there are two buttons: "キャンセル" (Cancel) and "送信" (Send).

スコア（100点満点）を確認

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) 履歴(S) ブックマーク(B) ツール(T) ヘルプ(H)

減災教室 減災教室

gensaikyoushitsu.sakura.ne.jp/result/default?a=2011000110000000211 90% 検索

減災教室 Top



まあまあできています

ある程度災害に備えられていますが、万全ではありません。「いいえ」や「少し」の項目には難しいものもありますが、一つでも「はい」に変えられるよう取り組みましょう。友人やご近所など周囲の人と一緒に取り組んではいかがでしょうか。そして中級コースにトライしてみましょう。

[結果をシェアする](#) [このテストを紹介する](#)

あなたのスコア	72
みんなの平均スコア	66
みんなの最高スコア	100

#1. 地震から命を守る

Q1. 住んでいる町の地震（じしん）のゆれの大きさを地図で確かめていますか？ - いいえ

Q2. 地震（じしん）でゆれても、自分の家はこわれませんか？ - はい

#2. 地震直後の対応

Q7. 災害の時でも使えるように、けい帯電話のバッテリーを持っていますか？ - はい

Q8. 電気・ガス・水道が使えなくても、家族は1週間くらい食べられます

9

「少し」「いいえ」の項目をクリック

ファイル(E) 編集(E) 表示(V) 履歴(S) ブックマーク(B) ツール(T) ヘルプ(H)

減災 減災教室

gensaikyoushitsu.sakura.ne.jp/result/default?a=2011000110000000211

90%

検索

#1. 地震から命を守る

Q1. 住んでいる町の地震（じしん）のゆれの大きさを地図で確かめていますか？ - いいえ

Q2. 地震（じしん）でゆれても、自分の家はこわれませんか？ - はい

Q3. 地震（じしん）でゆれても、ねている部屋や家族が集まる部屋や台所の家具はたおれませんか？ - 少し

Q4. 重い家具や本だながたおれてこないところ、ガラスや照明がわれて落ちてこないところに、自分や家族はなえていますか？ - 少し

Q5. 地震（じしん）でゆれた時やゆれることがわかった時、頭や体などを守っていますか？ - はい

Q6. 海の近くにいる時に地震（じしん）でゆれたら、高い場所に避難（ひなん）することができますか？ - はい

#2. 地震直後の対応

Q7. 災害の時でも使えるように、けい帯電話のバッテリーを持っていますか？ - はい

Q8. 電気・ガス・水道が使えなくても、家族は1週間くらい食べられますか？ - 少し

Q9. 停電しても、1週間くらい灯りと暖房（だんぼう）はだいじょうぶですか？ - 少し

Q10. 家族が別々の場所で地震（じしん）にあった時にどうするかなど、地震（じしん）の時にどうするか、家族で話し合っていますか？ - はい

#3. 風水害・土砂災害から命を守る情報収集や判断

Q11. 住んでいるところの水害や土しゃ災害であぶない場所を地図で確かめていますか？ - はい

#4. 災害から命を守る近所づきあい

Q17. 自治会（町内会）や子ども会、町のそうじ、町の運動会に、いつも参加していますか？ - はい

Q18. 災害の時にどうするか、どんな備えをするか、近所の人と話し合っていますか？ - いいえ

コメントを読み「この項目について学ぶ」をクリック

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) 履歴(S) ブックマーク(B) ツール(T) ヘルプ(H)

減災教室

gensaikyoushitsu.sakura.ne.jp/result/default?a=20110001100000000211

90%

検索

#1. 地震から命を守る

Q1. 住んでいる町の地震（じしん）のゆれの大きさを地図で確かめていますか？ - いいえ

Q2. 地震（じしん）でゆれても、自分の家はこわれませんか？ - はい

Q3. 地震（じしん）でゆれても、ねている部屋や家族が集まる部屋や台所の家具はたおれませんか？ - 少し

Q4. 重い家具や本だながたおれてこないところ、ガラスや照明がわれて落ちてこないところに、自分や家族はなえていますか？ - 少し

Q5. 地震（じしん）でゆれた時やゆれることがわかった時、頭や体などを守っていますか？ - はい

Q6. 海の近くにいる時に地震（じしん）でゆれたら、高い場所に避難（ひなん）することができますか？ - はい

#2. 地震直後の対応

Q7. 災害の時でも使えるように、けい帯電話のバッテリーを持っていますか？ - はい

Q8. 電気・ガス・水道が使えなくても、家族は1週間くらい食べられますか？ - 少し

新たに1週間分を備えるのは難しいですが、缶詰やインスタント食品など日常的にあるものでどれだけ食べられるか、また何が足りないかを確認してみましょう。「情報」には『災害時の食を考えるためのワークシート』を用意しています。

[この項目について学ぶ](#)

Q9. 停電しても、1週間くらい灯りと暖房（だんぼう）はだいじょうぶですか？ - 少し

Q10. 家族が別々の場所で地震（じしん）にあった時にどうするか、地震（じしん）の時にどうするか、家族で話し合っていますか？ - はい

#3. 風水害・土砂災害から命を守る情報

#4. 災害から命を守る近所づきあい

学びたい項目を選択

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) 履歴(S) ブックマーク(B) ツール(T) ヘルプ(H)

減災教室 × 減災教室 × +

gensaikyoushitsu.sakura.ne.jp/links/default/8 90% 検索

Q8: 電気・ガス・水道が使えなくても、家族は1週間くらい食べられますか？
青い文字をクリックしてリンク先のページにアクセスできます

オススメ やること: [災害時の食に備えましょう](#)

平常時の取り組みとして、各家庭における「食の備え」を見直し、各家庭の状況に合わせた食料の備えができるワークシートです。

提供元: 岐阜県

オススメ やること: [第3月曜ローリングストック法～転がせ！非常食～](#)

非常食を定期的に食べて補充することで「食べながら備える方法」を、楽しい動画で紹介しています。

提供元: 名古屋市緑政土木局企画経理課

やること: [ビニール袋で炊飯](#)

水が不足する中で炊飯するため、ポリ袋を用いる方法です。簡単なので、丈夫な袋（ハイゼックスなど）を備蓄する前に、手元にある袋で試してみましょう。

提供元: 岐阜県

やること: [紙食器の作り方](#)

いらなくなった新聞紙やエニシを容器の形に折り、ニップやポリでくさかぶで仕上げると

リンク先のサイトで自己学習

ファイル(E) 編集(E) 表示(V) 履歴(S) ブックマーク(B) ツール(T) ヘルプ(H)

減災教室 × 減災教室 × 岐阜県:リーフレット「災害時の食に」 × +

https://www.pref.gifu.lg.jp/kurashi/shoku/shokuhin/22708/saigajinjosyokunisonaemasyou.html

清流の国ぎふ 岐阜県公式ホームページ Gifu Prefecture

文字サイズ 縮小 標準 拡大 色合い 標準 黒 黄色 広告

音声読み上げ ふりがな Foreign Language

美濃善不動産 売買 賃貸 建築

トップページ くらし・防災 環境 子ども・女性 医療・福祉 産業・農林水産 観光 社会基盤 教育・文化 スポーツ・青少年 県政情報

Google カスタム検索 検索 利用者別で探す 組織から探す サイトマップから探す 県の施設案内

いいね! 旅ガイド

トップ > くらし・防災・環境 > 食 > 食品の安全・安心 > リーフレット「災害時の食に備えましょう」を作成しました

リーフレット「災害時の食に備えましょう」を作成しました

災害時に備えた平常時の取り組みとして、各家庭における「食の備え」を見直し、各家庭の状況に合わせた食料の備えができる「自助」に取り組んでいただくためのリーフレットを作成しました。

(1) 全戸配布用

各家庭において家族が目につくところに掲示いただき「わが家の備蓄食材チェック表」を記入し、備蓄食材をチェックしてみましょう。また、乳幼児や高齢者、慢性疾患等への備蓄食材の配慮等も掲載しています。

- ◆リーフレット災害時の食に備えましょう【全戸配布用】1 (PDF: 527.0KB)
- ◆リーフレット災害時の食に備えましょう【全戸配布用】2 (PDF: 1450.0KB)
- ◆リーフレット災害時の食に備えましょう【全戸配布用】3 (PDF: 731.6KB)

(2) 講習会用

防災に関する講習会等において、わが家の備蓄食材をチェックし、それらの食材から3日分の献立作成、準備が必要な備蓄食材を考えてみましょう。

- ◆リーフレット災害時の食に備えましょう【講習会用】1 (PDF: 525.3KB)
- ◆リーフレット災害時の食に備えましょう【講習会用】2 (PDF: 519.1KB)
- ◆リーフレット災害時の食に備えましょう【講習会用】3 (PDF: 481.0KB)
- ◆リーフレット災害時の食に備えましょう【講習会用】4 (PDF: 731.6KB)

【問い合わせ先】
〒507-8708
多治見市上野町5-68-1 東濃西部総合庁舎2F
健康福祉部東濃保健所
TEL: 0572-23-1111 (代) / FAX: 0572-25-6657
c22708@pref.gifu.lg.jp

自己学習により「少し」「いいえ」を「はい」に変えるために行動する



家族が目につくところに掲示し活用してください

わが家の備蓄食材をチェックしましょう

わが家の備蓄食材チェックリスト (大人1人3日分の場合)

ふだん使いの食品を多めに。これが備蓄!

定期的にチェックする日を決めましょう

わが家の備蓄食材チェック日は 月 日

左の列を参考に、わが家の場合を書いてみましょう。



家族構成に合わせた食料の備蓄が必要だよ

備蓄しておきたいもの		食材(例)	1人分(3日分)	食材	わが家の家族	人分
飲料水	飲料水	飲料水	4本(2Lペットボトル)			
	約9リットル	お茶	3本(500mlペットボトル)			
主食 日食分	精米又は無洗米	米	約500g(6食)			
	レトルトご飯、アルファ米	レトルトご飯、アルファ米	1パック(1食)			
	もち、即席麺、カップ麺	即席カップ麺	1個(1食)			
	乾麺や冷凍麺類(うどん、そば、パスタなど)	乾麺(うどん・パスタ)	100g(1食)			
	パン、乾パン など	計	9食分	計		食分
主菜 日食分	肉・魚・豆などの缶詰	缶詰(肉)	1缶			
	レトルト食品(カレー、シチュー、パスタソース など)	缶詰(魚)	2缶			
	乾物(高野豆腐、大豆 など)	レトルト(カレー)	1パック			
	冷凍食品(唐揚げ、ハンバーグ、焼き魚 など)	レトルト(牛丼、親子丼)	2パック			
		レトルト(パスタソース)	1パック			
		冷凍食品(唐揚げ)	80g			
	冷凍食品(焼き魚)	1切れ				
	計	9食分	計		食分	
副菜 適宜	野菜 常温で日持ちする野菜類(玉ねぎ、人参、じゃがいも、かぼちゃ など)	缶詰(トマトの水煮、コーン)	1缶			
	乾燥野菜(切り干し大根、ひじき、わかめ、干し椎茸、糸寒菜 など)	野菜ジュース	2パック(200ml紙パック)			
	野菜ジュース	玉ねぎ	1個			
		人参	1本			
		じゃがいも	1個			
果物	缶詰、ジュース	缶詰(桃、みかん、パイナップル)	1缶			
	汁物	インスタント汁物、スープ缶	3個			
その他	調味料(塩、しょうゆ、味噌、砂糖、酢)	塩	〇	塩		
	漬物(梅干し、たくあん など)	しょうゆ	〇	しょうゆ		
	菓子(飴、ビスケット、チョコレート など)	味噌	〇	味噌		
	ドライフルーツ、ジャム	砂糖	〇	砂糖		
		酢	〇	酢		
調理器具	〇紙皿	〇割りばし	〇ラップ・ホイル			
	〇ポリ袋	〇ウエットティッシュ	〇マッチ・ライター			
	〇使い捨て手袋	〇カセットコンロ				
	〇ガスボンベ(6本程度)	〇アルコール消毒液				

買い置きがあれば〇

7日分の備蓄が望ましいですが、まずは3日分、備えましょう。

賞味期限も確認しましょう。加工食品に表示されている「賞味期限」は失効しても直ちに劣化することはありませんが、賞味期限の近いものから消費し、補充しておきましょう。

乳幼児がいる場合



粉ミルク、哺乳瓶、離乳食 など用意しましょう。水は多めに



高齢者がいる場合



軟らかくて食べやすい備蓄食材を用意しましょう。レトルト、濃厚流動食、水は多めに



慢性疾患(食物アレルギー、腎臓病、糖尿病など)がある場合

普段利用している自分に合った食料を多めに準備しておきましょう。

普段飲んでいる薬などもメモしておきましょう

畑の野菜も活用を... 家庭菜園で育てた野菜が、非常時には貴重な食料になります。季節の野菜づくりに挑戦してみてくださいましょう。



自己学習を繰り返して 「はい」を増やす

無理をせず、できそうな項目から選択

※半年に1度など、定期的に「減災教室」をやってみると、何点アップしたのかがわかります。つまり、減災力の向上が自分で確認できます。