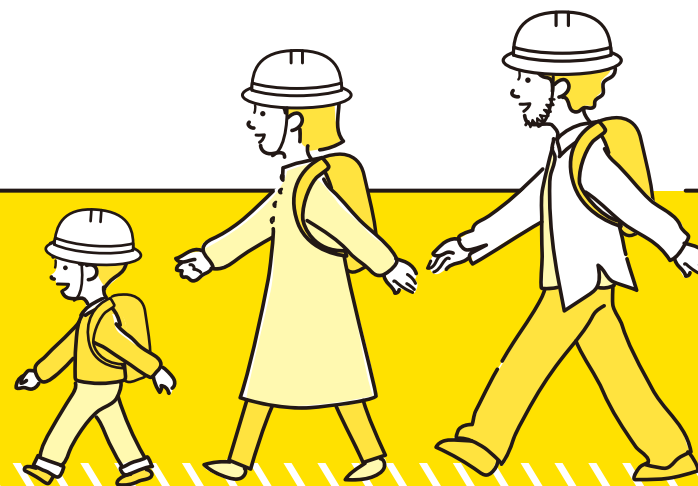




高めよう!防災力

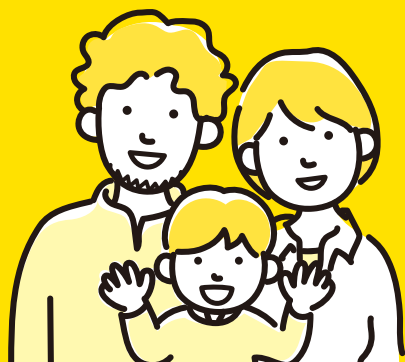
防災

BOOK



今、 はじめよう。

災害は突然発生するものです。
被災してからは、
逃げ方を調べることも対策も打てません。
あなた自身や家族の命を守るため、
今からはじめよう！



住んでる地域の危険性、 緊急避難場所を確認しよう

災害時、落ち着いて行動できるよう、
様々な避難ルートをあらかじめ想定。
実際に歩いて時間を確認しましょう。

災害の 種類	自宅の 危険性 「区内」「区外」 「安全」「危険」など	どこへ (安全な場所) 例:自宅、親戚の家、 〇〇小学校 (緊急避難場所)、 〇〇より北へ(津波)	いつ (避難開始) 例:避難情報 (高齢者等避難、 避難指示) 大津波警報	避難に かかる 時間 (準備+移動)
土砂災害 				分
河川の洪水 				分
地震(津波) 				分

自宅は土砂災害や河川の洪水などの災害が
想定される場所にありますか？

自宅の危険性を確認してきましょう。

災害時には、自らの判断で避難行動をとることが重要です。
いざというときの避難ルートを決めておきましょう。





家族のルールを決めておこう

日中、家族は離ればなれ。災害時の連絡方法は家族内であらかじめ複数決めておきましょう。

集合場所・避難場所

どこで落ち合うか、どこに避難するかを決めておく。

避難場所

集合場所

小学校や保育園、幼稚園の連絡先

学校名
園名

電話番号

メール
SNS



災害時の連絡手段

災害用伝言サービスや、LINE・TwitterなどSNSの活用も有効。

家族や安否確認をとりたい人の連絡先

名前

電話番号/
携帯番号

メール
SNS

名前

電話番号/
携帯番号

メール
SNS



家庭内備蓄・ 非常持ち出し品を準備しよう

日頃から備えて防災力を高めよう



家庭内備蓄



南海トラフ地震など、大規模な災害が発生した場合、
救援物資がすぐに届くとは限りません。

最低でも3日分、できれば7日分

飲料水は1人1日3リットルが目安

ローリングストック法を活用しよう



- ① 備える
- ② 食べる
- ③ 買い足す

備蓄の食品を定期的に消費し、
食べた分だけ買い足す方法。
食べながら備蓄するので、
賞味期限の短い食品も扱えます。



非常持ち出し品



1人ひとつ、両手があくりュックサックに

持ち出し品は優先順位をつけて、持ち出せる量に

チェックリストを活用し、定期的に点検を

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(ヘッドライト) | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 救急薬品 |
| <input type="checkbox"/> 貴重品
<small>(印鑑・通帳・健康保険証・免許証など)</small> | <input type="checkbox"/> 食料 |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 水 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> 衣類 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話、スマホ、充電器 | <input type="checkbox"/> 防寒具 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> その他必要なもの | <input type="checkbox"/> 虫除け |

