

経過

私と家族の行動

やってみよう!



■**備蓄品例**:電気・ガス・水道などが止まった場合や、公的な支援物資がすぐに届かない場合に備えて用意しておくもの(最低3日分、できれば1週間分)

- ☐食料品 ☐衣類、下着類 ☐飲料水
☐懐中電灯、乾電池 ☐モバイルバッテリー ☐救急箱(薬)、体温計
☐マスク、消毒液、ティッシュ ☐ラジオ ☐筆記用具
☐持ち運び用のカバン ☐現金 ☐
☐ ☐ ☐

■**非常持出品例**:安全に避難するために、最低限持ち出すもの

- ☐人数分の食料・飲料 ☐衣類、下着類 ☐常備薬
☐マスク、消毒液 ☐モバイルバッテリー ☐現金、保険証
☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐

*備蓄品・非常持出品は、人によって必要なものが異なります。ご家庭の状況に合ったものを準備しましょう。

■**地震に備えた自分の身を守るためのシェイクアウト訓練!**



- ☐低い姿勢で頭を守り動かない ☐丈夫な机の下に避難
☐倒れてくる家具や落下物に注意
☐
☐

ローリングストック

食料品や日用品を多めに買い置きし、古いものから順に使い、使った分を補充していく備蓄の方法です。比較的無理なく長期の備蓄ができ、災害時に日ごろから食べ慣れたものを食べることができます。



危険が迫ったらすぐ避難!

マイ・タイムラインのとおり状況になるとは限りません。自分の身に危険が迫っているときは、ためらうことなく避難し、命を最優先に行動しましょう。

■ 外出先では

旅行先など不慣れな場所に滞するときは、あらかじめその場所のリスクや近隣の避難先を確認しましょう。危険が迫っているときは直ちにその場所から避難しましょう。

■ 海の近くでは

津波注意報・津波警報が出たときは、すぐにその場から離れ、高台に逃げましょう。



揺れが収まったら

落ち着いて
状況確認

避難準備

同程度の
地震に注意

避難行動

安全な場所へ
避難する

避難所生活

協力し合って
過ごそう

- ☐自分と家族の安全を確認 ☐周囲の状況を確認・把握する
☐火の始末 ☐ドアや窓を開けて逃げ道を作る
☐
☐

- ☐余震に注意する ☐家を出る時は、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める
☐非常持出品を確認 ☐移動する時は、ブロック塀などには近寄らない
☐地域で避難する時は一時集合場所へ
☐
☐

- ☐避難所や親戚・知り合いの家などの避難先に避難する
☐
☐

- ☐災害用伝言ダイヤル(171)やSNSなどを使って、無事を知らせる
☐避難所では集団生活のルールを守る
☐

我が家の防災メモ

火事・救助 119.	警察 110.	災害用伝言ダイヤル 171.	海上の事故・事件 118.
---------------	------------	-------------------	------------------

避難先・集合場所

避難先 ()

家族が離ればなれになった時の集合場所 ()

家族・知人の連絡先

名前	連絡先