

自己啓発の記録

防災研修などに参加してどんどん書き入れていきましょう。

受講月日	名称	メモ	確認欄
年 月 日	防災出前講座		
年 月 日	防災講演会		
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			
年 月 日			

⑥切り取り

⑤市チキス

④山折り

⑤市チキス



防災手帳

いざというときに活用できるように
いつも常備しておきましょう。

⑥切り取り

- 11 -

津波編

津波は地震発生後、あとという間にやってくることもあります。津波に対してどのような行動が大事なのか一人ひとりがそのことを知っておくことは、自分自身や周囲の人の命を守るうえで非常に重要です。

地震 = 津波 → すぐ避難

- 強い地震（震度4程度以上）を感じたとき又は弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海浜から離れ、急いで安全な場所に避難する。
- 地震を感じなくても、津波警報が発表されたときは、直ちに海浜から離れ、急いで安全な場所に避難する。
- 正しい情報をラジオ、テレビ、広報車、防災行政無線などを通じて入手する。
- 津波注意報でも、海水浴や磯釣りには危険なので行わない。
- 津波は繰り返してくるので、警報、注意解除まで気をゆるめない。

※ 第1波より第2波以降の方が高くなることもあります。

- 2 -

緊急時の連絡先

◎市町村の防災担当部署への問い合わせ ◎一時的に避難する場所

市町村 避難場所

◎家庭に居住できない場合、一時的に生活する場所

避難所 連絡先

◎事件・事故の通報 ◎火災・救急、救助の通報

警察署（相談） 110（#9110） 消防署 119

◎お家のライフラインの連絡先

電気 ガス 水道

電話

また、強風でとばされそうなもの、浸水時に流されそうなものは、全て室内に取り込むか、固定するなどの対策が必要です。

- ・ 早めに避難しましょう。

浸水やがけ崩れのおそれがある場合などには、早めに避難することが何よりも大切です。

2 台風や大雨が去っても注意

- ・ 台風や大雨が去っても、土砂災害には引き続き注意が必要です。
- ・ 土砂災害が発生する前には、普段はわき水がないところから水が噴き出す、がけの斜面を小石が転がり落ちるなどの前兆現象が起こる場合があります。
- ・ このような現象を発見した場合には、すみやかに避難するとともに、防災関係機関に連絡をお願いします。

⑥切り取り

災害時伝言ダイヤル

災害（震度6弱以上の地震や噴火など）の発生時に、NTTにより提供されます。家族や知人の安否を確認したいときに活用しましょう。

録音 171 >> 1 >> ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ >> 伝言を録音
被災地の人の市外局番からの電話番号

再生 171 >> 2 >> ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ >> 伝言を聞く

携帯電話の災害用伝言板

災害の発生時に、携帯電話会社各社より提供されます。

登録 トップ画面の「災害用伝言板」を選択 >> 「登録」を選択して伝言する

確認 トップ画面の「災害用伝言板」を選択 >> 「確認」を選択して被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を確認する

⑥切り取り

- 7 -

地震編

地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をとることが大切です。

<地震 そのときの10のポイント>

- 1 グラツときたら身の安全
- 2 落ち着いて火の元確認、初期消火
- 3 ガラスの破片に気をつけよう
- 4 窓や戸を開け、出口を確保

⑥切り取り

- 6 -

非常持出品の主なチェックリスト

※ 目安として、男性で15kg以下、女性で10kg以下にまとめましょう。

品目	確認欄	品目
現金		ライター・マッチ
印鑑・預金通帳		ろうそく
非常用食品・飲料水		懐中電灯
常備薬		非常用食品・飲料水
携帯ラジオ		現金
現金		ライター・缶切り
現金		車手（手袋）
現金		現金

⑥切り取り