

も く じ

自分・家族の情報メモ	1
緊急時の連絡先	2
災害時伝言ダイヤル	3
携帯電話の災害用伝言板	3
日ごろの準備編	4
非常持出品の主なチェックリスト	6
地震編	7
風水害編	9
津波編	11
火山災害編	12
避難時のポイント	13
自己啓発の記録	14

避難時のポイント

- 市町村から避難の勧告や指示が出された場合には、その指示に従いましょう。
- 1 単独行動はなるべく避け、地域の人々と協力しあって避難しましょう。
 - 2 お年寄りや体の不自由な方などがある家庭では、特に早めに避難しましょう。また、近所の人もこれらの方々に気配りをするよう心がけましょう。
 - 3 電気やガスなどの始末と戸締まりを確実にしましょう。
 - 4 用水路や切り立った崖などの危険の場所を通るのは避けて避難しましょう。
 - 5 冠水した足元は危険ですので、杖などで足元を確認しながら避難しましょう。
 - 6 服装は行動しやすいものとし、ヘルメットや底の丈夫な運動靴、手袋なども用意しましょう。
 - 7 何よりも、あわてず落ち着いて行動しましょう。

- 13 -

③谷折り

- 1 -

家族の情報			
氏名	血液型	関係	連絡先
自己の情報			
氏名	勤務先(学校)名	電話番号	FAX番号
フリガナ	生年月日	年月日	型(Rh)
血液型			

自分・家族の情報メモ

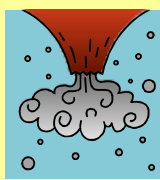
- 12 -

火山災害編

県内には、吾妻山、安達太良山、磐梯山、樺ヶ岳、沼沢の5つの活火山があり、また那須岳にも隣接しています。

- 1 火山に関する知識を身につけておきましょう。
- 2 火山に関する知識を普及させ、火山防災マップや広報誌、自治体や防災関係機関が開催する講習会に参加したり、火山防災マップや広報誌などを通じて、火山に関する知識を普及させましょう。
- 3 避難場所を確認しておきましょう。
- 4 非常持出品を準備しておきましょう。
- 5 家族でよく話し合っておきましょう。
- 6 異常現象を発見したらすぐ連絡。

噴煙や地鳴りなどの異常現象を発見したときは、すぐに市町村や消防、警察に連絡しましょう。



⑥切り取り

日ごろの準備編

1 家族でよく話し合っておきましょう。

大規模な地震などの災害が発生したとき、家族があわてずに行動できるよう、普段から次のようなことを話し合っておきましょう。

- ・家族一人ひとりの役割分担について
- ・避難場所や避難所、避難経路について
- ・家族間の連絡方法と落ち合う場所について



2 非常持出品を準備しておきましょう。

避難が必要な場合、避難所での生活に最低限必要な物を準備しましょう。また、けがをしたときに応急手当ができるよう、応急医療品などもリュックやバックなどに背負えるものに入れて、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

3 火災に備え、消火器などを備えておきましょう。

万一の火災に備え、消火器や消火用バケツなどをすぐに使える場所に用意して

- 4 -

①山折り

風水害編

毎年、全国各地で台風や大雨などによる被害が発生しています。台風などの風水害による被害を最小限にするためには、日ごろからの備えと心構えが大切です。

1 台風の接近や大雨による災害のおそれがある場合の対応

- ・気象情報に注意しましょう。

テレビやラジオ、インターネットなどを通じて、最新の気象情報を入手しましょう。



- ・外出は控えましょう。

強風で飛ばされたものでけがをしたりするおそれがありますので、なるべく外出は控えるようにしましょう。

- ・家の周りを点検しましょう。

強風に備え家屋、塀や看板などの老朽化しているところを補強するとともに、排水溝などがゴミで詰まっていないかどうか、点検しておきましょう。

- 9 -

②谷折り

- 5 -

- 4 家具の転倒や落下物でけがをしないよう備えましょう。

冷蔵庫や家具などの転倒でけがをしないよう、ホームセンター等で販売されている固定金具などで転倒防止の対策をとりましょう。

シェンテリアなど重量のある照明器具は、確実に固定しておきましょう。

重い物や硬い物は、棚や家具の上などの高いところに置かないようにしましょう。

- 5 フック棚や石棚、パルナなどの安全点検をしておきましょう。

フック棚や石棚などが転倒すると大変危険です。傾いていないか、フックが入っていないか、鉄筋がきちんと入っているかなど、専門家や工事業者等と相談し、必要があれば早めの対策をとりましょう。

パルナや看板など、地震により落下する場合がありますので、金具が錆びていないかなど、施工業者等と相談し、必要があれば早めの対策をとりましょう。

- 5 -

- 8 -

- 5 落下物、あわてて外に飛び出さない
- 6 門や塀には近寄らない
- 7 正しい情報、確かな行動
- 8 確かめ合おう、我が家の安全、隣の安否
- 9 協力しあって救出・救護
- 10 避難の前に安全確認、電気・ガス

