



災害への備え

いざというときに備えは万全ですか？
家族への連絡先や連絡方法、
集合場所などを決めましょう。



○ 家族と災害時のルールについて話し合う

災害は家族が一緒のときに起きるとは限りません。そんなときでもあわてずにすむように、家族が離ればなれになった時の連絡方法や集合場所などを日ごろから決めておくことが大切です。

1 連絡先・連絡方法を決めておきましょう！

災害が発生した際に家族と連絡がとれるように、いざというときの連絡先、連絡方法、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板サービス（P31参照）などの使い方について家族で話し合っておきましょう。



2 集合場所を決めておきましょう！



連絡手段が利用できないことも想定し、家族で集合場所を話し合っておきましょう。また、万が一のことを考えて、複数の集合場所を決めておきましょう。集合場所は、例えば公園だけでなく「噴水の前」などと具体的に決めておきましょう。

安全な避難順路の確認

- 避難場所までの実際の道順を確認しましょう。
- 目印になるものを、おぼえておきましょう。



3 帰宅困難になった場合に備えましょう！

帰宅が困難となった場合は、無理に帰宅しようとせず、職場や学校、避難所などの安全な場所で待機し、家族や自宅の安全を確認するとともに、テレビやラジオなどから正確な情報を入手するようにしましょう。また、普段から職場には食料や飲料水などを備えておくようにしましょう。

4 指定緊急避難場所が雪により使用できないときは！

屋外は天気や気温の影響を受けやすいことから、可能な限り自宅で待機し、避難が必要な場合には車の通行等に注意して、指定緊急避難場所の近くで待機しましょう。

5 季節や天候によって服装を考えましょう！

災害は季節を問わず起こります。いざというときのために、雨具や防寒着を準備しましょう。また、衛生面や底冷え対策に、避難所で上靴として使用できるスポーツシューズなどを備えておくとう便利です。



わが家の防災メモ

いざというときに備えて、
書き込んでおきましょう。



わが家の避難所

	地震	洪水等	土砂
指定避難所			
指定緊急避難場所			

家族・親族・知人の連絡先

氏名	電話番号	住所	備考	氏名	電話番号	住所	備考



私の防災カード 必要事項を書き込み、定期入れなどに入れ携帯しましょう。

	地震	洪水等	土砂
指定避難所			
指定緊急避難場所			
かかりつけの病院など	電話		
アレルギー常備薬など			
メモ			

	地震	洪水等	土砂
指定避難所			
指定緊急避難場所			
かかりつけの病院など	電話		
アレルギー常備薬など			
メモ			

	地震	洪水等	土砂
指定避難所			
指定緊急避難場所			
かかりつけの病院など	電話		
アレルギー常備薬など			
メモ			