

防災情報の警戒レベル

高 ↑ 危険度 ↓ 低	5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保
	警戒レベル4までに必ず避難!		
	4	避難指示	危険な場所から 全員避難
	3	高齢者等避難	危険な場所から 高齢者等は避難
	2		避難行動の確認
	1		心構えを高める

緊急連絡先

警察 110
 火事・救急 119
 海上の事故・事件 118

その他知っておくと便利な番号

救急相談 #7119

緊急度が高いか判断に迷うときに、医療スタッフへ電話で相談できる窓口

JAF #8139

車の故障やトラブル時に、24時間対応で救援してくれるサービス(携帯電話のみ)

災害用伝言ダイヤル

ダイヤル 171

相手に伝言を伝える 相手の伝言を聞く

録音 1 再生 2

音声ガイダンスに従って
相手の電話番号入力 相手の電話番号入力

録音 再生

災害用伝言板WEBサイト

サイトのガイダンスに従ってご利用ください。
 災害用伝言板 (web171) <https://www.web171.jp>



インターネットで伝言(文字)を登録して閲覧できる
 『NTT災害用伝言ダイヤル』もあります。

SOBANI

防災マニュアルブック

避難時に注意すること

	逃げる場所	ポイント
地震	広場／避難所／安全な屋外	余震に備え、建物から距離を取る 頭を守る、出口確保
津波	高台／避難ビル上階 津波避難ビルマーク 	指示が出るまで上階で待機 (警報解除など)
浸水	避難所／建物2階以上	ひざ下まで浸水する前に避難 1階・窓側を避ける
台風	避難所(早期)	室内中央・飛来物に注意

連絡先/その他情報

氏名	男・女
歳	型 Rh + . -
持病 アレルギー	
服用している薬	
避難場所	
緊急連絡先 (本人)	- -
緊急連絡先 (家族・通勤先)	- -

家族や安否確認を
とりたい人の連絡先

- 氏名
電話番号
メール
- 氏名
電話番号
メール

EMERGENCY PREPAREDNESS CHECKLIST

事前に確認できる項目は

チェックして

もしもの時に備えよう!

命を守る
行動を
心がけよう

安全確認

- 家族全員の安否を確認する
- 家の倒壊・傾き・火災など危険がないか確認
- ガス漏れ・焦げ臭さの有無を確認
- 電気のショート・水漏れがないか確認
- 近くの道路状況(冠水・落下物)を確認
- 余震・二次災害の危険性を判断
- 家の中の倒れそうな家具を避けて移動

持ち出し品

- 貴重品(現金・身分証・保険証)
- スマホ・充電器・モバイルバッテリー
- 飲料水・非常食(最低1日分:水3L程度)
- マスク・タオル・ウェットティッシュ
- 常備薬・お薬手帳・救急セット
- 懐中電灯・電池
- 防寒具・雨具・アルミブランケット
- ラップ・ゴミ袋
- 寝袋・アイマスク・耳栓

家族・ペット

- 家族の集合場所を再確認
- 連絡手段(電話・SNS)を確認
- 子ども・高齢者のケア物品を準備
- ペットのキャリーケースを準備
- ペットの餌・水・排泄用品を用意
- 家族の持ち分の荷物を分担
- 安全に移動できる靴の確認

自宅の施錠・管理

- 玄関・窓を施錠
- ガスの元栓を閉める
- ブレーカーを落とす(安全が確保できる場合)
- 火の元の確認(ガスコンロ・ストーブ)
- 水道の蛇口が閉まっているか確認
- 家の外の倒れそうな物をそのままにしない(極力安全に対応)
- 貴重品をまとめて持ち出せる位置にする

避難経路・避難場所

- 最寄りの避難所を確認
- 複数の避難ルートを確認
- 冠水・通行止めの情報を確認
- 夜間移動ならライトを準備
- 階段・坂道など危険な場所を避ける
- 危険箇所(河川・海沿い・崖)を避けて移動
- 交通手段(徒歩・車)の判断をする

出発前チェック

- 両手が空くようリュックで出発
- 履き慣れた動きやすい靴を履く
- 荷物の重さが適正か確認
- 家族へ「今から出る」と共有
- ヘルメット・手袋の装着
- 天候(雨・風)の状況を確認
- 鍵・携帯・飲み物を最終確認

避難所到着後

- 避難所で受付を済ませる
- 家族の居場所を確保
- 体調管理(保温・水分補給)
- 情報収集(自治体・気象)
- 手洗い・消毒を徹底
- 他の人の迷惑にならないよう共有スペースを運用
- 非常食・水の配布状況を確認