わたしの

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。

⑤ホチキス

④山折り

⑤ホチキス

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

緊急時の連絡先

◎市町村の防災担当部署～の問い合わせ　◎一時的に避難する場所

市町村		避難場所	

◎家屋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

◎わが家のライフラインの連絡先

電気		ガス	
水道		電話	

津波編

津波は地震発生後、あっ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

1　強い地震（震度４程度以上）を感じたときや又は弱い地震でありながら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。

2　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。

3　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。

4　津波注意報でも、海水浴や磯釣りは危険なので行わない。

5　津波は繰り返し襲ってくるので、警報、注意報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。

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などに活用しましょう。

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

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

非常持出品の主なチェックリスト

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

※ 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。

⑥切り取り

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。

1　グラッときたら身の安全

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

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いる家庭では、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行いましょう。

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。

③谷折り

火山災害編

県内には、吾妻山、安達太良山、磐梯山、燧ヶ岳、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。
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段から蓄えましょう。

2　火山に関する情報に注意しましょう。

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　家族でよく話しておきましょう。

6　異常現象を発見したらすぐ通報。
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。

自分・家族の情報メモ

自分の情報	ふりがな		生年月日	血液型
	氏　名		年　月　日	型（Rh　）
	電話番号		FAX 番号	
	勤務先(学校)名		勤務先	

家族の情報	氏名	血液型	関係	連絡先

⑥切り取り　①山折り　⑥切り取り

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。

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サックやデイパックなど背中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。

万一の出火に備え、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

じ　く　も

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

②谷折り

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

おきましょう。
火災が発生したときに確実に消火できるよう、普段から市町村や地域などの防火訓練や防災訓練に参加し、消火器の使い方になれておきましょう。

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。
シャンデ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　ブロック塀や石塀、ベランダなどの安全点検をしておきましょう。

ブロック塀や石塀などが転倒するとえ変危険です。傾いていないか、ひびが入っていないか、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。
ベランダや看板など、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。