



減災 行動 のススメ

できることから
今すぐに



安全・安心を実感できる
防災都市 ヨコハマ
の実現を目指します



横浜市消防局

はじめに

キーワードは、 「減災」

平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災は、東北・関東地方を中心に未曾有の被害をもたらしました。

日本付近は、4 つのプレートの境界にあたります。このため、大きな被害を伴う大地震が繰り返し発生しています。地震は日本に住んでいる限り避けることのできない、いわば宿命的な災害です。

「大地震が起きた！」その時に良い対処の方法を知っているか、そのための準備が日頃からできているかどうかにより、地震によって受ける被害に大きな違いがでてきます。

では、地震対策は何からすればいいのでしょうか？ 実際の時間の流れに沿って考えてみましょう。

- まず、**地震が起きる前**に、やらなければいけないことを知り、備えをしっかりとしておくこと。
- 次に、実際に**地震が起きた時**の対処方法を知っておくこと。
- そして、**地震が起きた後**の対応を知り、適切に行動することです。

その時のキーワードになるのが「**減災**」です。この冊子では、地震対策のそれぞれの段階における、減災のヒント、ポイントを示しています。皆さんの減災行動の参考にしてください。

減災行動 とは…

災害による被害を
できるだけ小さくするための
取組です。

● 家具の転倒防止をする

例えば → ● 身を守る方法を知る

● 避難場所を知る

減災行動しないと…



減災行動していると…



過去の大震災から得られた減災行動のヒント

「関東大震災」
 「阪神・淡路大震災」
 「東日本大震災」
 の三つの大震災の特徴は何だったのか、
 また、そこから得られた教訓は
 何だったのでしょうか？

関東大震災

発生日時 → 大正12年9月1日 11時58分
 地震の大きさ → マグニチュード7.9
 被害状況 → 死者・行方不明者約10万人

キーワードは、「**火災**」



(横浜市中央図書館所蔵)

死者の約8割が地震後に発生した火災が原因であったといわれています。

これは、地震が起こった時間が昼時であったため昼食の準備に多くの家庭で火が使用されていたこと、加えて地震当時、強風が吹いていたことなどから火災による被害が拡大しました。

阪神・淡路大震災

発生日時 → 平成7年1月17日 5時46分
 地震の大きさ → マグニチュード7.3
 被害状況 → 死者・行方不明者約6,400人

キーワードは、「**倒壊**」



(提供：神戸市)

死者の約8割が建物の倒壊や家具の転倒による圧死や窒息死であったといわれています。

これは、地震が起こった時間が早朝で、就寝中の家庭が多かったために、身を守ることができず、建物や家具の下敷きになってしまったと考えられます。また、古い耐震基準の住宅では、被害が大きくなりました。

東日本大震災

発生日時 → 平成23年3月11日 14時46分
 地震の大きさ → マグニチュード9.0
 被害状況 → 死者・行方不明者約2万人

キーワードは、「**津波**」



地震発生から32分後に岩手県大船渡市の沿岸に8メートルを超える大津波が到達するなど、東日本の太平洋岸で、津波により多くの死者・行方不明者が発生しました。

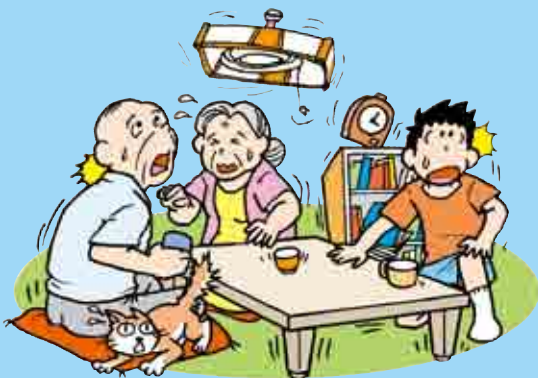
大震災の教訓と減災行動 | それぞれの段階で、適切な行動をとることによって、災害による被害を小さくすることができます。

● 減災行動の例



これは一例です。詳しくは次のページから説明していきます。

減災行動 のススメ もくじ



1 地震が起きる前

地震に備えて
できることから
今すぐに

1. 家族で話し合ってますか？
2. 家の耐震化や家具の転倒防止してありますか？
3. 家の危険箇所をチェックしてありますか？
4. 備蓄品を準備してありますか？

8~13 ページへ

2 地震が起きた時

地震発生、
その時どうする!?
その場にあった
身の安全

1. 家の中にいたら？
2. 外にいたら？
3. 外出先では？
4. エレベーターの中にいたら？
5. 運転中だったら？
6. 乗り物の中にいたら？
7. 山や川にいたら？
8. 海にいたら？

14~19 ページへ

3 地震が起きた後

地震がおさまったら
時と場所にあった
正しい状況判断

1. まず、することは？
2. その情報は正しいですか？
3. 隣の人を助けられますか？
4. 家に帰れなくなる？
5. どこに避難する？
6. 地域防災拠点とは？

20~26 ページへ

1 地震が起きる前

減災行動で一番大切なことは、**日頃の備え**です。事前に対策をしておくことで、防げるものがたくさんあります。合言葉は、「**できることから今すぐに**」です。

1 家族で話し合ってますか？

大地震の時、家族が落ち着いて行動できるように、9月1日の「防災の日」などに、地震対策について話し合い、対応方法を決めておきましょう。

◆ 家族との連絡方法を確認する

- 連絡方法や集合する場所を決めておく。
- 災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板の利用方法を確認する（固定電話や携帯電話は通じにくくなる）。



◆ 家族の役割分担を決めておく

- 火の始末(⇒P.20)や非常持出品(⇒P.12)の搬出はだれが行うのか。

◆ 家や地域の危険箇所を確認する

- 家の中で危険な場所はないか確認する。(⇒P.10)
- ハザードマップ(⇒P.27)等を活用して地域の危険箇所を知る。

◆ 最寄りの避難場所を確認する

- 避難場所とルートを確認する。
- 避難する場所について(⇒P.25)・地域防災拠点について(⇒P.26)

◆ 防災訓練に参加する

2 家の耐震化や家具の転倒防止してますか？

家具の転倒防止は減災行動の基本です。固定することはもちろんのこと、配置についても考えましょう。

また、家の中の安全対策をとっていても家自体が危険では安心できません。家そのものの耐震化を行いましょう。

室内の安全対策

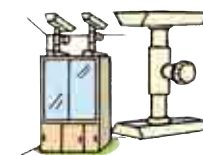
金具による固定

- L字金具やチェーンで柱や壁の間柱に固定する。
- 重ねた家具は上下で固定する。



ポール式器具(突っ張り棒)による固定

- 家具と天井の間に突っ張り棒を入れて、固定する。
- 家具の両端に設置する。
- 柔らかいベニヤ板などの天井には不向き。



粘着マット粘着ベルト

- 金具で固定できないテレビや冷蔵庫は、粘着マットや粘着ベルトで固定する。



収納や置き方を工夫する

- 重いものは下に収納する。
- 高いところに物を置かない。
- 家具の前の方に板を敷き、壁に寄りかからせる。

その他

- 扉の無い棚には、落下防止のために滑り止め用のシートを敷く。
- 扉や引き出しが開かないように、止め金具をつける。
- 窓や食器棚にガラス飛散防止フィルムを貼る。



3 家の危険箇所をチェックしてますか？

◆家の耐震化

- 横浜市では無料での耐震診断や改修費用の一部補助などの事業を行っています。
- 横浜市の耐震関連事業の問合せ先(⇒P.27)

◆玄関、廊下の注意点

- 玄関、廊下には物を置かず、避難口を確保する。



◆リビングの注意点

- テレビ、ピアノを固定する。
- 吊り下げ式の照明器具はチェーンで固定する。
- ストーブは、耐震装置が付いているものを使用する。
- 仏壇のろうそくは、倒れないように固定する。

◆寝室の注意点

- 寝室に極力家具を置かない。
- 寝ている側に倒れてこないよう位置を工夫する。
- ドア付近に家具を置かない。
- 本棚はしっかりと固定し、中身が飛び出さないようにする。
- 重いものは下に入れる。

◆台所の注意点

- 食器棚の固定と食器の飛び出し防止措置をする。
- ガラス戸には、飛散防止フィルムを貼る。
- 冷蔵庫や電子レンジは固定する。
- 観音開きの扉には、止め金具を付ける。

◆家の外の注意点

- 屋根、アンテナを補強する。
- プロパンガスボンベを固定する。
- 植木鉢、プランターを落ちないようにする。
- ブロック塀を補強する。

消火器、住宅用火災警報器
を設置しましょう

- 消火器は、初期消火に有効です。
- 住宅用火災警報器は火災の早期発見に有効です。(全ての住宅に設置義務)

4 備蓄品を準備してますか？



災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなります。備蓄品を準備し、いざというときにはすぐ持ち出せるようにしておきましょう。また、定期的に点検しましょう。

目安は**3日分**です！

食料

簡単に食べられるインスタント食品や缶詰、レトルト食品などの保存食を準備する。

+

水

1人1日3リットルの飲料水が必要といわれています。家族の人数に合わせて、ペットボトル等で準備する。また、消火用水、トイレ用水等のために風呂の残り湯もためておく。

+

トイレ

断水時でもトイレが使えるよう、トイレパック（凝固剤と袋がセットになった携帯トイレ）を用意する。

+

各個人で必要になるもの

例：入れ歯、メガネ・コンタクト、常備薬、アレルギー対応の食料品



コラム

トイレパック（携帯トイレ）とは…

家庭のトイレなどにセットして使用する「凝固剤」と「処理袋」のキット（用具）です。ホームセンターなどで購入することができます。



非常持出品と備蓄品

●が付いているものは、避難生活に最低限必要な非常持出品です。必要量をリュック等に入れて非常時には、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

項目	品名	チェック欄	項目	品名	チェック欄
水	●水缶・ペットボトル		医薬品等	傷薬、目薬、消毒薬	
	水筒			風邪薬、胃薬	
食料品	●簡易食料（ゼリー飲料等）		●常備薬（おくすり手帳）		
	インスタント・レトルト食品		●携帯ラジオ（予備電池含む）		
	缶詰 （缶切りを使わなくても開くもの）		●懐中電灯（予備電池含む）		
食器用具	保存食品		●携帯電話充電器		
	●皿・コップ（紙・プラスチック）		使い捨てカイロ		
	割りばし・スプーン・フォーク		マッチ、ライター		
	缶切り、ナイフ		ポリタンク		
衣類等	鍋、カセットコンロ		スリッパ等		
	上着、下着類		●軍手		
	●帽子、ヘルメット		ロープ、ガムテープ		
乳幼児用品	毛布		ビニールシート、敷物		
	雨具、傘		ゴミ用ビニール袋		
	●スーパーのビニール袋		ラップ、アルミホイル		
清潔維持用品	粉ミルク、離乳食		●筆記用具、メモ帳		
	ほ乳びん		予備メガネ		
清潔維持用品	紙おむつ、おしりふき		ホイッスル		
	●トイレパック（携帯トイレ）		●現金（小銭も）		
	トイレットペーパー		預金通帳、有価証券類、印鑑		
	●洗面用具、タオル		健康保険証の写し		
	石鹸・シャンプー		●身分証明書		
医薬品等	●ティッシュ、ウエットティッシュ、マスク		●他家庭・各人で必要なもの 例）入れ歯、乳幼児のおもちゃ		
	除菌スプレー				
	生理用品				
	ガーゼ、包帯、ばんそうこう、三角巾				

2 地震が起きた時

地震が起きた時は、**自分の身は自分で守る**ことが基本です。普段からどのように行動したら良いかを考えておきましょう。

揺れを感じたら、**身を低くし、頭を守る**など、冷静に対応しましょう。

合言葉は、**「その場にあった身の安全」**です。

1 家の中にいたら？

◆落下物から身を守る

- クッションや座布団、布団や枕など、身近なもので頭を守る。
- 丈夫な机の下などに身を隠す。
- ガラスの破片などでケガをしないように履き物を履いて行動する。



◆外に飛び出さない

- 屋外には、落下物が多いのであわてて外に飛び出さない。



◆出口を確保する

- 家の中に閉じこめられないようにドアを開けて出口を確保する。

2 外にいたら？

◆落下物、倒壊物から身を守る

- カバンなどで頭を守る。
- 繁華街などでは、看板や外壁など、特に落下物の危険性が高いので、なるべく建物から離れる。



- ブロック塀、自動販売機は、崩れたり倒れてくるおそれがあるので、すばやく離れる。
- 倒れそうになった電柱や垂れ下がった電線には危険なので近づかない。

◆地割れや陥没した場所には近づかない

コラム

液状化現象

地震等の揺れにより、地盤が軟化する現象をいいます。特に埋立地、湖や川の近くで起こりやすく、地面の隆起や陥没が起こる可能性があります。また、それに伴い建物が倒壊するおそれもあります。



3 外出先では？

多くの人が入り出る施設では、階段で将棋倒しになったり、出口に殺到するおそれがあります。係員や館内放送の指示に従い、冷静に行動しましょう。



◆ デパートやスーパーでは

- 陳列棚から離れ、柱や壁際に身を寄せる。
- バッグや買い物カゴをヘルメット代わりにして頭を守る。

◆ 劇場や映画館では

- 椅子の間にしゃがみ、照明などの落下物から頭を守る。



◆ オフィスでは

- 書類棚やロッカー、コピー機などから離れて身を守る。
- 机や作業台の下に身を隠す。



4 エレベーターの中にいたら？

エレベーターに乗っている時に地震があった場合は、長期戦を覚悟し冷静に対応しましょう。

◆ すべての階のボタンを押す

- 揺れを感じたら、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
- 閉じ込められた場合は、無理に脱出しない。



◆ 落ち着いて救助を待つ

- 非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救助を待つ。
- 救助が来るまでには、しばらく時間がかかる場合があるので、しゃがんで体力の消耗を防ぐ。

5 運転中だったら？

◆ ゆっくり止まる

- ハンドルをしっかり握り、急ブレーキはかけず、徐々に速度を落とす。
- 交差点などには停車せず、道路の左側や広場などに停車し、エンジンを止める。
- カーラジオなどで情報を確認する。



◆ 車での避難は行わない

- 緊急車の通行の妨げになる。

◆ 鍵はかけずに避難する

- 車を離れる際は、窓を閉めドアロックはせず、キーをつけたままにする。
- 離れる時間、連絡先のメモを残す。
- 車検証や貴重品は忘れずに持っていく。

6 乗り物の中にいたら？

◆急ブレーキに備える

- 立っている場合は、手すりやつり革などにつかまり、姿勢を低くする。
- 座っている場合は、前かがみになって手で頭をおおい、腰から足に力を入れる。



◆乗務員の指示に従う

- 乗務員の指示に従い、途中で止まっても勝手に車外へ出ない。

7 山や川にいたら？



◆山崩れやがけ崩れ、落石に注意する

- がけからできるだけ遠くに逃げる。
- 特に過去に山崩れやがけ崩れがあったところは危険
- 丘陵地や造成地でも、地割れやがけ崩れが起こる危険性がある。

◆土石流に注意する

- ダムやため池等が決壊し、土石流が発生するおそれがあるので、川や谷底からは離れる。
- 川から逃げる場合は、川と垂直の方向に逃げる。



8 海にいたら？

海辺にいる時に地震があった場合、一番怖いのは、津波です。とにかく高い場所へ避難しましょう。



津波への対応方法

◆より早く、より高い所へ避難を！

- 揺れていなくても津波警報などの情報を入手したら素早く避難する。
- 避難するときは、標高5m以上の高台、又は鉄筋コンクリート造などの頑丈な建物の3階以上を目安とした、できるだけ高いところへ避難する。
- 津波は二度、三度と押し寄せる可能性があるので、警報が解除されるまで海岸に近づかない。
- 川をさかのぼって内陸にも到達する可能性がある。

コラム

津波てんでんこ

「津波が来たら、親兄弟に構わず、各自てんでんばらばらに一人で高台へ逃げる。」という意味で、東北地方に伝わる言い伝えです。自分の身は自分で守り、一家が共倒れになることを防ぐためです。

津波は、それほどおそろしく、また、あっという間にやってくるということです。



3

地震が起きた後

デマや風評に惑わされない**正確な情報**収集と、**適切な行動**をしましょう！

合言葉は、「**時と場所にあった正しい状況判断**」です。

1 まず、することは？

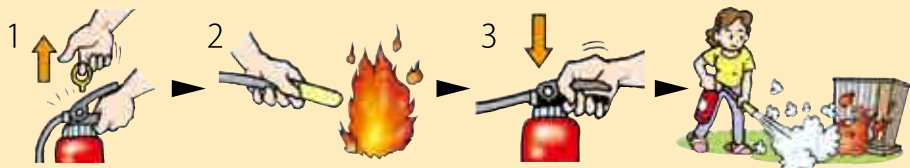
地震災害でなんといっても怖いのが火災です！



- ◆ 大きな揺れの最中は、無理に火を止めたり消火をせず、まず身を守る
- ◆ 大きな揺れがおさまったら、素早く火を止める
- ◆ 万一出火したら、消火器や水バケツなどで火が小さいうちに消火する
- ◆ 大声で隣近所に声をかけ、地域のみんなで協力して消火する

消火器の使い方

- 1 安全栓を抜く → 2 ホースを火元に向ける → 3 レバーを握る



※放射時間は10～15秒です。放射距離は3～6mです。定期的に点検をしましょう。

2 その情報は正しいですか？

災害発生時には、様々な情報が飛び交うことが予想されます。デマに惑わされず、正しい情報を入手するようにしましょう。

- ◆ ラジオ等で正確な情報を入手する
- ◆ 自治体が提供する情報を入手する

○横浜市が提供する情報 (⇒P.27)

◆ 災害用伝言ダイヤルを利用する

- 災害発生時に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言版
- 伝言の登録は**171-1**、伝言の再生は**171-2**とダイヤルし、ガイダンスに従う。

3 隣の人を助けられますか？

大地震発生時は、消防車・救急車はすぐに来られない場合があります。そんな時、隣近所の協力は大きな力になります。

阪神・淡路大震災では、近所の人々が協力して、バールやのこぎり、車のジャッキなど身近にあるものを使って閉じ込められた多くの人々を助け出しました。

72時間(3日)以内の救出が生死を分ける壁といわれています



※周辺の人に協力を求めましょう。

救出の仕方

- 1 まわりの状況を確認する → 2 障害物を取り除く → 3 救出、搬送する

※バールやジャッキは地域防災拠点(⇒P.26)に備蓄されています。

4 家に帰れなくなる？

外出先で被災すると、交通機関がマヒし帰宅が困難になります。
正確な情報を収集して、冷静に行動しましょう。

事前の対策

◆ 職場に泊まれる準備をしておく

- 混乱を避け、翌日以降に帰宅できるようにする。

◆ 職場に帰宅グッズを用意しておく



◆ 帰宅ルートなどを事前に確認する

- 複数の帰宅ルートを考えておく。
- トイレ、コンビニエンスストアなどの場所を確認しておく。

◆ 歩いて帰る訓練をする

- 実際に歩いてみて危険箇所や休憩場所などを確認する。

◆ 外出時に持ち歩くとよいもの

- 携帯電話のバッテリー、充電器
- 飲料水、食料
- 地図

帰宅グッズ

品名	チェック欄
● 簡易食品	
● 飲料水	
● スニーカー	
● 地図	
● 携帯ラジオ	
● 懐中電灯	
● 携帯電話充電器	
● 雨具・タオル	
● 動きやすい服	

帰宅が困難になってしまったら

◆ むやみに移動しない

- 2次災害にまきこまれないようにする。



◆ 正確な情報を収集する

- 被害の状況
- 電車の運行状況等の交通情報
- 家族の安否確認

◆ 職場や避難スペースにとどまる

- 時間差で帰宅する。
- 自宅が職場や学校から遠い場合は、翌日以降に帰宅する。

◆ 駅周辺には立ち寄らない

- 電車は点検等のためしばらく運休する。
- 人が滞留し、身動きがとれなくなる可能性がある。



◆ 安全に帰宅する

- 幹線道路や道幅の広い道路を選ぶ。
- 同じ方向に帰る人たちと協力しあう。

コラム

災害時帰宅支援ステーション

「帰宅困難者」の徒歩帰宅を支援するための拠点をいいます。災害時帰宅支援ステーションでは、**(1)水道水やトイレの提供 (2)地図等による道路情報、ラジオ等で知り得た通行可能な道路などに関する情報提供 (3)休憩場所の提供**を受けることができます。

<例> コンビニエンスストア、ファーストフード店、ファミリーレストラン、居酒屋チェーン、ガソリンスタンド、カラオケ店

災害時帰宅支援ステーションには、ステッカーを店舗入口等に掲出しています。
※被災状況や立地などによりサービスを提供できない店舗もあります。



5 どこに避難する？

自宅建物が火災や倒壊の危険があるときは、避難場所へ避難しましょう。

◆避難時の服装

- ヘルメットなど頭を守るものを身に着ける。
- 長そで、長ズボンを着る。
- 素材は綿のもの
- 底の厚い靴を履く。
- 軍手を着用する。



◆避難時の注意点

- 非常持出品の携行（リュック等を使用し、両手をあけておく）。
- ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。
- 狭い道、塀際、川べり、がけなどを避ける。
- 車は使わず、徒歩で避難する。
- 高齢者や障がい者、乳幼児がいる場合には、みんなで協力して避難する。



コラム

なぜブレーカーを落とすの？

電気が復旧した時、破損や倒れた電気器具から出火したり、断線した電気コードがショートするなどを原因として火災が発生するおそれがあります。これを「**通電火災**」といいます。自宅等を離れる際は、必ずブレーカーを落とすとともに、コンセントも抜いておきましょう。



どこに避難する？



※自宅建物が火災や倒壊の危険がないときは、あえて避難の必要はありません。

いっつき避難場所

大地震が発生したら、地域防災拠点に避難する前に、近くの学校、公園、広場など安全な場所に避難します。

広域避難場所

地震による火災が多発し延焼拡大した場合、熱や煙から生命・身体を守るため一時的に避難する場所です。（大きな公園やグラウンド等）



地域防災拠点（避難所）

家屋の倒壊などにより自宅に戻れない場合に避難生活を送る場所です。（あらかじめ指定された市立の小・中学校等）⇒P.26参照

地域医療救護拠点

発災から3日間程度応急医療を行う救護場所です。（地域防災拠点の一部に併設）

必要に応じて

特別避難場所

高齢者や障がい者など、避難生活に特別な配慮を必要とする人のための二次的避難場所です。（社会福祉施設等）

6 地域防災拠点とは？

横浜市では、身近な小・中学校等を避難場所としてあらかじめ指定しています。

家の倒壊などにより、自宅で生活できなくなった人たちが一時的に生活するための最低限の食料・水を備蓄するとともに、救助活動に必要な資機材などを整備しています。



秩序ある避難生活を維持するためには、**地域の皆さんの協力が不可欠です。**

地域防災拠点の機能

- 避難生活場所の提供
- 発災直後に必要な最低限の食料・水・生活用品等の備蓄
- 救助・救出活動に必要な防災資機材の備蓄
- 安否情報・避難情報・被害情報の収集

コラム

最寄りの避難場所の確認方法は？

お住まいの区役所のホームページや防災マップ等で確認することができます(ご不明な場合は、区役所総務課へお問い合わせください)。

また、市ホームページ(防災情報)でも、「市内避難場所一覧」を公表しています。

検索キーワード

横浜市防災計画資料編

検索

クリック

(「第7 避難・受入れ」を参照)

横浜市が提供する情報

■ 横浜市防災情報Eメール

パソコンや携帯電話から事前に登録いただいた方に、次の種類のメールを送信するサービスを行っています。

(地震、津波、気象警報・注意報、河川水位、緊急なお知らせ、天気予報)

横浜市防災情報 <http://www.bousai-mail.jp/yokohama/>
携帯電話で右の2次元コードを読み取ってアクセスすることもできます。



■ 緊急速報メール

N T Tドコモの「エリアメール」、au、ソフトバンクの「緊急速報メール」サービスを利用し、対応携帯電話に緊急を要する防災情報を提供します(登録は不要です)。

■ わいわい防災マップ・洪水ハザードマップなど

災害が発生した場合に予想される様々な危険性や、それらの危険に備えるための情報を横浜市のホームページで公開しています。

横浜市行政地図情報提供システム <http://www.city.yokohama.lg.jp/>

横浜市の耐震関連事業

■ 木造住宅耐震診断士派遣制度・木造住宅耐震改修促進事業

横浜市では、昭和56年5月以前に着工した木造個人住宅に対し、無料で耐震診断を行っています。耐震診断で、「倒壊の危険性がある・高い」と判定された住宅の耐震改修費用の一部を補助します。

■ マンション耐震診断支援事業・マンション耐震改修促進事業

昭和56年5月以前に着工した分譲マンションに対し、「予備(簡易)診断」を無料で実施し、「本(精密)診断が必要」と判定された場合、さらに「耐震改修が必要」と判定された場合、その費用の一部を補助します。

横浜市建築局指導部建築企画課「耐震担当」TEL.045-671-2943

● 横浜市消防局予防課・危機管理課

平成23年 8月初版発行
平成23年 11月第2版発行
平成24年 3月第3版発行

〒240-0001 横浜市保土ヶ谷区川辺町2-9

予 防 課 TEL.045-334-6619 FAX.045-334-6610
危機管理課 TEL.045-671-2171 FAX.045-641-1677

わが家の安心メモ(必要な連絡先を調べて記入しておきましょう)

◆緊急連絡先

_____区役所:	電話:
電気:	病院:
ガス:	
水道:	災害用伝言ダイヤル:171番

◆家族の連絡先

氏名	電話(勤務先・学校)	携帯電話	メモ

◆親せき・知人の連絡先

氏名	電話(勤務先・学校)	携帯電話	メモ

◆避難場所

いっとき避難場所	広域避難場所	地域防災拠点
家族の集合場所		

◆家族の緊急用データ

氏名	生年月日	血液型	持病の有無・アレルギー・服用している薬など	かかりつけ医など