

みんなの避難ルール

一次避難先(第1候補)

一次避難先(第2候補)

一次避難後の集合場所

非常時の連絡先(例・遠くの親戚)

通信各社の「災害用伝言板」を安否確認に活用しよう
— 毎月1日、15日は体験サービスの日 —



家族と相談して
冷蔵庫などに
張ってね

書いた人

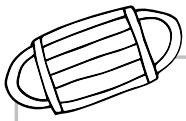
書いた日

年 月 日

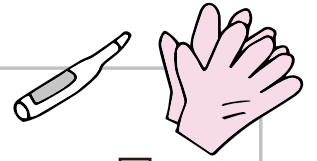
河北新報社

「いのちと地域を守る」キャンペーン

チェックしてみよう 非常持ち出し品・備蓄品

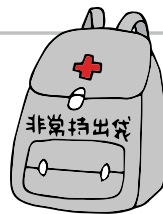


■新型コロナ対策の備品



マスク・フェースガード	<input type="checkbox"/>	体温計	<input type="checkbox"/>
アルコール消毒液	<input type="checkbox"/>	ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/>
ハンドクリーム	<input type="checkbox"/>	ビニール製ポンチョ・雨がっぱ	<input type="checkbox"/>
使い捨てビニール手袋	<input type="checkbox"/>		

■非常持ち出し品の例



携帯ラジオと乾電池	<input type="checkbox"/>
携帯用飲料水・マイボトル	<input type="checkbox"/>
火を使わなくても食べられる食料	<input type="checkbox"/>
現金・貴重品（保険証や免許証、マイナンバーカード、母子手帳など）	<input type="checkbox"/>
季節に応じた衣類	<input type="checkbox"/>
風呂敷・大判ハンカチ	<input type="checkbox"/>
肌着・靴下	<input type="checkbox"/>
タオル	<input type="checkbox"/>
軍手	<input type="checkbox"/>
メモ帳や油性ペン、付箋紙などの筆記用具	<input type="checkbox"/>
ヘルメット	<input type="checkbox"/>
ろうそくとマッチ・ライター	<input type="checkbox"/>
携帯トイレ	<input type="checkbox"/>
常備薬・お薬手帳のコピー	<input type="checkbox"/>
ばんそうこうや消毒液など救急用品	<input type="checkbox"/>
歯ブラシなどの衛生用品・生理用品	<input type="checkbox"/>
大小ビニール袋（ゴミ袋）	<input type="checkbox"/>

■備蓄品の例



飲料水（1日3リットル／1人）	<input type="checkbox"/>
主食	<input type="checkbox"/>
レトルト食品・缶詰・乾物類	<input type="checkbox"/>
室内履き	<input type="checkbox"/>
ラップ・紙食器	<input type="checkbox"/>
新聞紙	<input type="checkbox"/>
乾電池	<input type="checkbox"/>
電池交換式バッテリー	<input type="checkbox"/>
ランタン・ヘッドライト	<input type="checkbox"/>
カセットコンロとボンベ3本	<input type="checkbox"/>
石油ストーブ	<input type="checkbox"/>
携帯トイレ（1日4～5回分／1人）	<input type="checkbox"/>
トイレットペーパー	<input type="checkbox"/>
粉ミルクやおむつ、入れ歯洗浄剤（家族構成に応じて）	<input type="checkbox"/>
液体歯磨き	<input type="checkbox"/>
掃除用品	<input type="checkbox"/>
ポリタンク	<input type="checkbox"/>
工具	<input type="checkbox"/>

持ち出し袋を作ろう!

A large, empty rounded rectangular box with a black outline, intended for drawing or writing.



名前:

チェックしてみよう



次の備えグッズ

飲料水

ホイッスル

携帯ラジオ

連絡メモ

筆記用具

救急用品セット

持病薬・常備薬

簡易トイレ

使い捨てカイロ

安全ピン

携帯食

懐中電灯

携帯電話

身分証明書

現金

(10円硬貨を含む)

マスク

ティッシュペーパー

ハンカチ

ポリ袋

防災グッズを持ち歩こう!



名前：

低体温症のチェックリスト

- 身体は冷たいですか？
 - 身体は震えていますか？
 - 身体は避難所の床にじかに接していますか？
 - 衣服はぬれていませんか？
- ※一つでもチェックがあった場合、低体温症のリスクが高まります。以下の対応をしてください。

低体温症のリスク軽減方法

- 乾いた衣服に着替えさせる
- 毛布などで温める
- 温かい飲み物を飲んでもらう
- 周囲の人と集まり、互いに温め合う
- 敷物や間仕切りで温暖な気温を確保する
- 電気毛布・ストーブなどで身体を温める

背浮きして

頑張れ

- ・119番
- ・浮具を投入

鼻と口が水面に出るよう
重心のバランスを取る



菓子袋

ペットボトル

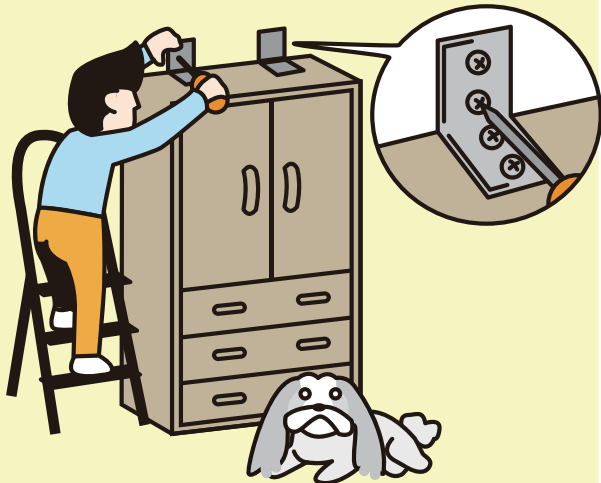
靴は脱がない

両腕両脚を広げて
リラックス

イラスト さとうあけみ

ペット(犬)と同行避難するための準備

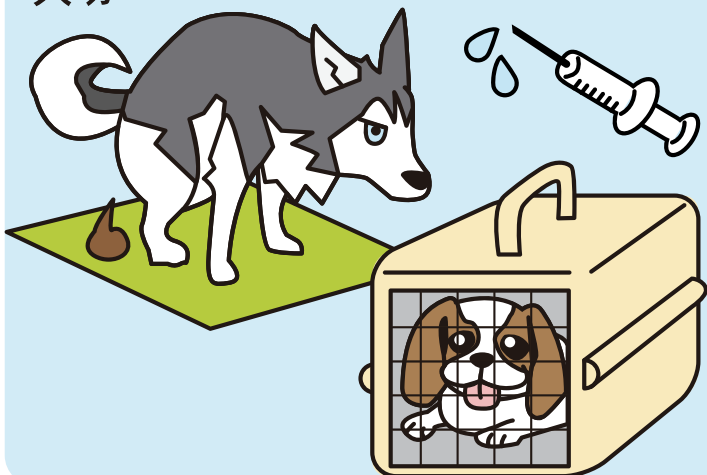
家具の転倒防止など、飼い主とペットの安全を確保する



ペット同行避難に参加し、避難所では飼い主がペットの世話をすることを示す



排せつやペット用のおりに嫌がらずに入るしつけ、予防接種などソフトの備えも大切



食料や薬などペット飼育用品が一定量あるように使った分を補充しながら備蓄する



監修 減災・復興支援機構

イラスト 多田健一郎

学校に避難所を開設する時のポイント



・避難所運営の主役は避難者。地域の皆さんで協力を

・校舎の使い方は地域の皆さんと学校で事前に決めておく

①立ち入り禁止箇所を決める

※重要書類のある職員室、校長室、危険物のある教室など

②居住スペースを決める

※体育館、多目的室を活用する

※居住空間は通路を確保し、1人あたり2～3平方メートルが目安

※自治会単位で割り当て、要支援者に配慮して誘導する

③共有スペースを決める

※運営本部、救護室、更衣室、授乳室、ペットコーナーなど

・学校再開時に支障が出ないように教室の使い方、動線に工夫を

・災害時、直ちにレイアウトを掲示できるように事前に紙で準備を