

発災時に 必要な行動

特に乳幼児や妊産婦は、避難に時間と支援を要することが多いため、今のうちにシミュレーションしておくことが大切です。

洪水や土砂崩れ

避難勧告や避難準備勧告が出たら、指示に従い、避難します。

地震

● 発災前、発災時

できるだけ安全な場所に移動し、赤ちゃんと自分を守る姿勢をとって揺れがおさまるのを待ちましょう。幼児は頭をかばうように抱きかかえてあげましょう。

● 揺れが収まった後

- 1.割れたガラスや食器等で足をケガないように、靴かスリッパをはきます。
- 2.家の中にいる家族の安否や、被害状況を確認。
- 3.ラジオ等で正しい情報を得ながら、避難バッグ等を出し、必要があれば避難準備を。

※ヘルメットがない場合には、バッグ等を使い、頭上からの落下物から頭を守るようにします。

妊娠中・後期

お腹で足元が見えず小さな段差等に気が付かないこともあります。必ず誰かと一緒に避難しましょう。

乳児

抱っこ紐やスリング等を使って乳児を抱っこして避難します。

幼児

子ども用リュックの中に、パーソナルカードを入れておきましょう。必ず靴を履かせましょう。





私が冷静になるためのTIPS

あなた自身が一番冷静になれるものを書き出しておきましょう。
(例: 深呼吸、「大丈夫」と口にする…等)

私がすべき行動の確認

自宅にいる時に発災した時に、とるべき行動を予めシミュレーションして書き出しておきましょう。

発災時サポーターズリスト

避難や子どものお迎えの支援してくれる人、一緒に避難する人等、発災時のことを予めお願いしておきましょう。

(フリガナ)		
氏名	TEL	連絡の 手段の
(フリガナ)		
氏名	TEL	連絡の 手段の
(フリガナ)		
氏名	TEL	連絡の 手段の
(フリガナ)		
氏名	TEL	連絡の 手段の

避難場所一覧

- いっとき避難場所 -----
- 広域避難場所 -----
- 避難所 -----
- 家族の最終集合場所 -----
- -----

◎災害用伝言ダイヤル171(固定電話)、災害用伝言板(携帯電話)での連絡方法も確認しておきましょう。