

## この計画に含まれる人

### 家族

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

---

## 特別な配慮を必要とする人

緊急時の避難や自宅に閉じ込められた場合、援助を必要とする家族員がいますか。何らかの移動手段、医療器材、特殊機材、または処方薬が必要な人はいますか。それらの人たちは処方薬の貯え3日以上、あるいは停電時の代用品を用意していますか。

## 乳幼児

店舗の営業停止や道路不通が発生した場合、おむつ、粉ミルクなどの貯えは3日以上ありますか。緊急避難用の防災リュックを用意していますか。

---

## ペット

ペットは飼い主の責任です。忘れずに防災計画の中に必要事項を記載しておきましょう。ペット用の飲料や食料を3日以上用意していますか。ペットの保護や移動に適したケージ/キャリーケースはありますか。あなたが自宅に戻れない場合、ペットを連れ出して世話をしてくれる人はいますか

## 家族以外で助けが必要な人

親族や友人、隣人の中に自宅での被災や、避難時に助けを必要とする人がいますか。

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

---

## 緊急時に役立つ電話番号

緊急時にはダイヤル「111」へ。地方自治体の緊急ホットライン、かかりつけの診療所/医師、家主、保険会社、電力会社、保育園/幼稚園/学校、勤務先、家族員の電話番号を確認しておきましょう。

氏名: 緊急通報 電話番号: 111

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

## 自宅に戻れなかったら

### 家族で落ち合う場所

災害発生時に家族と離れ離れになり、安否確認ができない場合、落ち合う場所を決めていますか。どうやってそこまで行きますか。

その場所の位置と行き方を記載しておきましょう。

---

## 子どもの迎え

あなたが学校や保育園、幼稚園、学童などへ迎えに行けない場合、代わりに行ってくれる人はいますか。その人は代わりに行くことを知っていますか。学校/保育園/幼稚園には、その人の連絡先を知らせてありますか。

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

## 家族と連絡が取れなかったら

連絡先になってくれる人はいますか(市内通話が不通になる可能性を考慮し、市外の人が望ましい)。

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

氏名: 電話番号:

---

## 災害情報の入手先

最新情報や警報を確認する方法はありますか。どのラジオ局、ウェブサイト、ソーシャルメディアを利用しますか。

ラジオ局/ウェブサイト/  
ソーシャルメディア:

ラジオ局/ウェブサイト/  
ソーシャルメディア:

ラジオ局/ウェブサイト/  
ソーシャルメディア:

## 自宅に閉じ込められたら

### 災害時の備蓄品

3日分以上の食料と飲料(乳幼児を含む家族全員とペットの分)、懐中電灯、ラジオとそれらの予備の電池、救急品/医療品備蓄品。すべてを大きな箱にまとめる必要はありませんが、暗闇の中でも探し出せるようにしておきましょう。

備蓄品の保管場所の詳細

---

### ガス・電気・水道の元栓の締め方

ガス・電気・水道の元栓を締めるのは、漏れや配線/配管の破損が考えられる場合、または関係当局から指示があった場合に限りです。いったん締めたガス栓は、専門業者に開栓を依頼しなければなりません。

ガス・電気・水道の元栓の締め方の詳細

## 停電

停電したら、どうしますか。

調理、暖房、夜間照明の準備はありますか(火災防止のため、ろうそくは使用しないでください)。ATMが営業停止した場合、現金の手持ちはありますか。ガソリンスタンドが営業停止しても、十分な燃料はありますか。

必要な項目の詳細

---

## 給水停止

給水が停止したら、どうしますか。

飲料水の備蓄は十分ですか(1人1日3リットルで3日以上)。ペット用の飲料水も備蓄していますか。調理や手洗いに必要な水は備蓄してありますか。トイレはどうしますか。

必要な項目の詳細

## 緊急避難になったら

避難用の防災リュックは準備してありますか。

家族全員分の防災リュック\*を準備していますか。自宅、職場、車中に防災リュックがありますか。

\*温かい衣類、懐中電灯、ラジオ、救急セット、食品、飲料を詰めた小ぶりの袋。

防災リュックの保管場所の詳細

---

## 避難場所

避難しなければならない場合、どこへ、どうやって行きますか。

海岸の近くにお住まいの方は、あらゆる津波到達ラインの外側まで避難してください。自宅へ戻れなかったら、どこに避難しますか。

避難場所の位置と行き方の詳細