

12月1日(日)は『地域防災訓練』の日 今こそチェック!! 自助・共助

7日分の水・食料・トイレなどの備蓄



ひとり1日

3ℓ

ひとり1日

3食

ひとり1日
平均

5回

例) 4人家族だと
5回×4人×7日分
=最低140回分必要

災害時は排水管の断裂などにより
トイレがふだんどおり使えないことも
忘れがちなトイレの備蓄もしておこう!

生理用品、おむつ、ミルク、薬などもストック!

身の回りの災害リスク・避難所・ いざというときの避難行動をチェック!



大雨や地震時の
災害リスク
をチェック

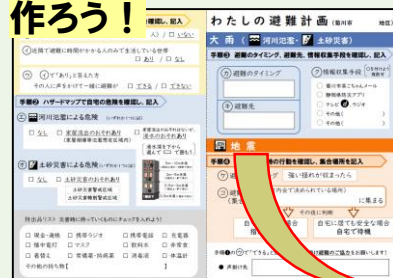
ハザードマップ



避難所は
ガイドブックの
23ページを
チェック

ガイドブック

避難行動は『わたしの避難計画』で
作ろう!



くわしくは
裏面へ

地域とつながり 声掛け避難

ご近所に目・耳・身体・言葉の不自由な人はいませんか?

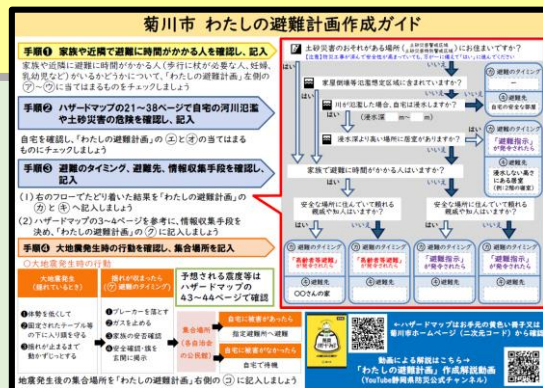


ふだんからお互いに顔の見える関係を大切に
いざというときは『避難するときに、ひと声かける』
『いっしょに避難する』などのサポートをお願いします

12月1日(日) 地域防災訓練に参加しよう!

『わたしの避難計画』様式をすべてのお宅に配布しています！（令和6年11月より順次配布～）

作成ガイドをみて、
いざというときの行動を
書き起こしておきましょう！



手順① 家族や近隣で避難に時間がかかる人を確認し、記入

- ア 家族で避難に時間がかかる人 ☐ いる（人） / ☐ いない
- イ 近隣で避難に時間がかかる人のみで生活している世帯 ☐ あり / ☐ なし
- ウ ①で「あり」と答えた方
その人に声をかけて一緒に避難が ☐ できる / ☐ できない

手順② ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入

- エ 河川氾濫による危険（いずれか1つに☑）
☐ なし ☐ 家屋流出のおそれあり（家屋倒壊等氾濫想定区域内） ☐ 家屋流出のおそれはないが、浸水のおそれあり（浸水深を下から選んで☑で囲もう）
- オ 土砂災害による危険（いずれか1つに☑）
☐ なし ☐ 土砂災害のおそれあり
土砂災害警戒区域
土砂災害特別警戒区域

持出品リスト 災害時に持っていくものにチェックを入れよう！

- ☐ 現金・通帳 ☐ 携帯ラジオ ☐ 携帯電話 ☐ 充電器
☐ 懐中電灯 ☐ マスク ☐ 飲料水 ☐ 非常食
☐ 着替え ☐ 常備薬・持病薬 ☐ 消毒液 ☐ 体温計
その他の持ち物【 】

わたしの避難計画（菊川市 地区）

大雨（ 河川氾濫・ 土砂災害）

手順③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入

- カ 避難のタイミング
- キ 避難先
- ク 情報収集手段（○を付けよう 複数可）
☐ 菊川市茶こちゃんメール
☐ 静岡県防災アプリ
☐ テレビ ラジオ
☐ その他（ ）
☐ その他（ ）

地震

手順④ 大地震発生時の行動を確認し、集合場所を記入

- ケ 避難のタイミング 強い揺れが収まったら
- コ 避難先（集合場所）（町内会で決められている場所）に集まる
その後判断
自宅が危険な場合 指定避難所へ
自宅に居ても安全な場合 自宅で待機

手順①のウで「できる」と回答した方、声掛け避難のご協力をお願いします！

● 声掛け先



『ハザードマップ』
21～38ページで
大雨時の災害リスク
43～44ページで
予想される震度を確認



避難先は
『防災ガイドブック』
23ページを参考に



『ハザードマップ』・『ガイドブック』は、市役所、各地区センターなどにあるほか QRコードからも、みることができます