

# あなたは知っていますか？ご自宅の地域の避難場所を！

避難所はどこだったかな？

市民館じゃないの？

小学校だよ！



豊田・みよし市のホームページに避難所一覧が掲載されています。  
ご自宅の地域の避難所を確認しておきましょう！



防災直後はネットにつながりにくいので、必ず事前に確認しましょう！！

豊田市ホームページ  
<https://www.city.toyota.aichi.jp>

次の手順でホームページを進んで確認

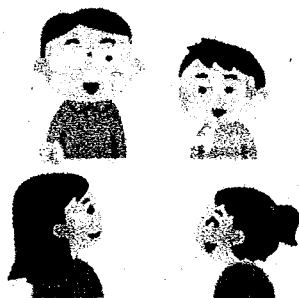
- ① 「いざというときにを見る」
- ② 「避難所・防災マップ(ハザードマップ)等」
- ③ 「市指定の緊急避難所・避難所一覧」
- ④ ご自身の地区を確認して下さい



みよし市ホームページ  
<https://www.city.aichi.miyoshi.lg.jp>

次の手順でホームページを進んで確認

- ① 「防災 防犯情報」の「防災マップ」
- ② 「学校区別詳細マップ」からご自身の小学校区を選択
- ③ 地図に避難場所等が表示されます



○確認した内容を、家族で話し合うことが大事です！  
○近所の人とも情報を共有しましょう！



各市役所ではハザードマップを配布しています。  
ご家庭に備えつけておきましょう！





# 災害対策チェックリスト（自助編）

※何を必要とするかは、家族構成やお住まいの地域によっても異なります。日頃から家族で話し合しましょう。



## 自分の身を守る

### 【揺れている時】

- ①転倒の恐れのある家具等から離れる
- ②机の下などに隠れ、落下物から身を守る
- ③屋外に飛び出さない

### 【シェイクアウト】

- ①しせいをひくく
- ②あたまをまもり
- ③じっとする



### 【揺れがおさまったら】

- ①出火防止
  - ・ガスの元栓を閉める
  - ・コンセントを抜く
  - ・電気ブレーカーを落とす
- ②火が出たら落ち着いて消火
  - ・消火器等の活用
- ③脱出口確保
  - ・ドア・窓を開ける

## 家の中の安全対策

過去の地震では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」と考えて防災対策を講じておく必要があります。

- ☐ ガラス飛散防止
- ☐ 家具の転倒防止
- ☐ 食器の飛び出し防止

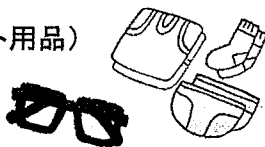
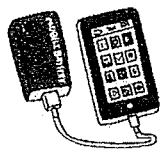


## 防災用具チェックリスト

◆備蓄食料 ～ 家庭において3日分以上(可能な限り1週間分程度)

### 【非常時持ち出し品リスト】

- ☐ リュック
- ☐ ヘルメット
- ☐ 手袋
- ☐ マスク
- ☐ 雨具
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池
- ☐ ティッシュ
- ☐ タオル
- ☐ 携帯電話
- ☐ 充電器(携帯電話用)
- ☐ ラジオ
- ☐ 印鑑、通帳、現金
- ☐ ライター
- ☐ ナイフ
- ☐ 下着
- ☐ 洗面用具
- ☐ 食品
- ☐ 水
- ☐ めがね(コンタクト用品)
- ☐ 除菌シート
- ☐ 女性用品
- ☐ 医薬品



### 【乳幼児】

- ☐ 離乳食・粉ミルク
- ☐ ほ乳びん
- ☐ 消毒用品
- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき



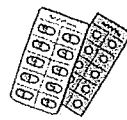
### 【高齢者】

- ☐ 入れ歯
- ☐ 介護食
- ☐ 大人用おむつ



### 【疾患のある方】

- ☐ 主治医の連絡先
- ☐ 持病薬メモ(おくすり手帳)
- ☐ 持病の薬



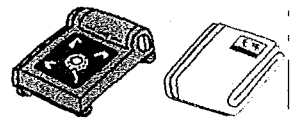
### 【ペット】

- ☐ 動物病院連絡先
- ☐ リード
- ☐ ケージ
- ☐ ペット用食品
- ☐ 排泄用品



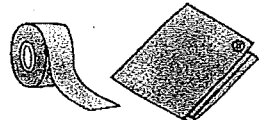
### 【備蓄品リスト】

- ☐ ウォータータンク
- ☐ カセットコンロ
- ☐ カセットガス
- ☐ 飲料水  
(1人1日最低3リットル)
- ☐ 食品  
(アルファ米、缶詰、レトルト食品、お菓子、栄養補助食品等)
- ☐ 乾電池
- ☐ 缶切り
- ☐ 毛布
- ☐ 衣類
- ☐ ロウソク
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 抗菌・消臭剤
- ☐ 救急セット
- ☐ アルコール消毒液



### 【その他】

- ☐ ラップ
- ☐ ゴミ袋
- ☐ ガムテープ
- ☐ ビニールシート



## 携帯電話・固定電話の回線規制時に有効な連絡手段

※市町村で作成しているハザードマップを確認して、避難場所及びそこまでの安全な経路も確認しましょう。

### 【災害用伝言ダイヤル「171」】

#### 伝言の「録音」方法

- ①「171」をダイヤル
- ②音声ガイドに従い「1」を押す
- ③自分の電話番号を入力
- ④伝言を録音する(30秒以内)

#### 伝言の「再生」方法

- ①「171」をダイヤル
- ②音声ガイドに従い「2」を押す
- ③安否確認したい方の電話番号を入力
- ④伝言が再生される



### 【携帯各社の災害用伝言板】

①各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開く

#### 伝言の「登録」方法

- ②「登録」を選択
- ③伝言を入力  
(最大100文字まで)

#### 伝言の「確認」方法

- ②「確認」を選択
- ③安否確認したい方の  
携帯電話番号を入力
- ④伝言を見る

日本では、毎年のように大規模な地震や風水害などの災害が発生しています。あなたの地域でもいつ災害が起こるかわかりません。

災害が起きたとき、まず、自分や家族の命をまもるため、つまり「自助」のために、ご家族での備えをチェックし、災害に備えることから始めましょう。



※本チェックリストについては、愛知県の資料を参考に作成しています。