

－ 高浜小学校区版 －

平常時・地震発生時の避難行動チェックシート
(自宅等 ～ 避難場所・避難所)

普段から確認しておくこと ... 【自助】 自分で、または家族と一緒にやりましょう！
－過去の災害で「やっておけば良かった」という声が多いものを掲載しています－

- 食糧や飲料水を備蓄しておく（物資が届くまで時間がかかるため、1週間分が目安）
- 貴重品や日用品など、家庭に合わせた非常時持出品を準備しておく
- 寝室にスリッパや懐中電灯などを設置しておく（割れたガラスなどでけがをしないため）
- 助けを呼ぶためのホイッスルを携帯する
- 住宅などの耐震化や家具の固定、古いブロック塀の補修をしておく
- 非常時の情報入手手段を用意しておく
- ・高浜市防災メール（QRコードから登録）
 - ・高浜市防災ラジオ（市役所都市防災グループで販売）
 - ・「KATCH&Pitch地域情報」アプリ
（登録無料、高浜市の災害情報を確認できます）
- 町内会の拠点や避難場所・避難所を確認しておく
安全な複数の避難経路（夜間の要注意箇所を含む）を確認しておく

高浜市防災メール



KATCH アプリ



App Store

Google Play

町内会の拠点	
家族との集合場所	

避難場所	
指定避難所	

自宅などからの避難経路

避難場所（落下物などがない安全な場所）

- ・高浜小学校 校庭
- ・高浜中学校 校庭
- ・大山緑地・春日神社
- ・さわたり夢広場
- ・高浜幼稚園 園庭
- ・高浜老人ふれあいの家広場

指定避難所（宿泊できる施設）

- ・高浜小学校 体育館
- ・高浜中学校 体育館・武道場
- ・大山公民館
- ・稗田会館

… 南海トラフ巨大地震が発生したら …

高浜市には、津波が最短で**75分前後**に到達する恐れがあります。
内陸部や高台に、ただちに避難してください。

① 地震発生時



- 自分の身の安全を確保する
(机の下に入る/クッションや雑誌などで頭を保護する/家具やガラスから離れる)

揺れがおさまったら ... 【自助】 自分で、または家族と一緒にやりましょう！

- 出口を確保する
- 火の始末・ガスの元栓を閉める
- 地震発生情報を収集する(テレビ、ラジオ、メール、同報無線 など)
- 家族の安否を確認する(災害用伝言ダイヤル 171 などの活用)
- 非常時持ち出し袋を持つ
- 電気のブレーカーを切る(通電火災を防ぐため)
- 玄関など、目立つところにタオルをかける(安否確認のため)
- 伊勢・三河湾に、「大津波警報」または「津波警報」が発令されたら、ただちに高台や内陸部に避難する。沿岸部には近づかない(南海トラフ巨大地震が発生したら、高浜市には、津波が最短で75分後に到達する恐れがあります)
- 近所の被害を確認しながら避難する
- 町内会の拠点や避難場所で、確認した被害の状況などを伝える



みんなで協力して ... 【共助】 地域の人たちと協力しましょう！

- 防災活動に協力できる人数を把握し、役割分担する
- 町内会の防災倉庫などから、救助用の資器材などを準備する
- 地域の安否確認・被害状況を把握する(タオル掛け(安否)の状況などを確認)
- 避難行動要支援者の安全を確保する
- 出火防止の呼びかけ、火災覚知・初期消火を実施する
- けが人や生き埋めになっている人など、救助活動を実施する
- 小型無線機などを使って、町内の被害状況などを集約する
- 町内の被害状況をまち協(状況により災害対策本部)へ連絡する



このチェックリストに載っていることがすべてではありません。
災害時には、状況に合わせて柔軟に落ち着いて行動することが大切です。

☎ 問合せ先
市役所 都市防災グループ
Tel.52-1111