



## “翼小学校区版”

### 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・行動しておくこと！【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)

高浜市防災メール



KATCH アプリ



App Store Google Play

- 町内会の拠点や近くの避難場所・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。

項 目	名 称
町内会の拠点	
避難場所 (広場など) (災害時の危険を回避するために一時的に避難する場所)	
避難所 (学校体育館など) (避難生活を余儀なくされた場合、一定期間、避難生活を送る施設)	
家族が一緒にない時の集合場所	

自宅等からの避難経路

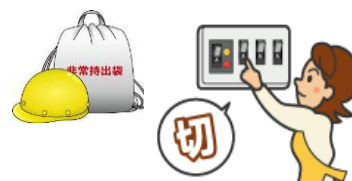
## 地震発生時・・・



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

## 揺れが治まったら・・・【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 等)
- 家族の安否を確認する。(災害用伝言ダイヤル171 など)
- 非常時持ち出し袋を持つ。
- 電気のブレーカーを切る。
- 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)
- 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等を伝える。



## 揺れが治まったら・・・【共助】地域の人たちとみんなで協力しましょう！

- 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、救助用の資器材等を準備する。
- 地域の安否確認・被害状況を把握する。(タオル掛け(安否)の状況等を確認する。)
- 避難行動要支援者等の安全を確保する。
- 出火防止の呼びかけ、火災覚知・初期消火を行う。
- 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。
- 小型無線機等を使って、町内の被害状況等を集約する。
- 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全てではありません。  
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。

