

災害避難ご自分の覚え

※ご自分の「覚え」ですので、ご利用下さい

ふりがな			生年月日	大・昭 平・令	年	月
氏名			性別	男性・女性		
住所	〒 702-8001(沖元) 702-8004(江並) 岡山市中区		702-8002(桑野) 702-8006(藤崎)			
連絡先	電話			携帯		
	FAX			メール		
緊急連絡先	氏名	続柄	住所	電話		
知人など						
家族構成	<input type="radio"/> 一人暮らし		<input type="radio"/> _____ 人世帯		<input type="radio"/> その他	
必要な希望支援	希望支援例	<input type="radio"/> 一人暮らし <input type="radio"/> 車いす <input type="radio"/> つえ <input type="radio"/> タンカ <input type="radio"/> 持病 <input type="radio"/> その他		医か 院か ・り 施つ 設け	施設名	電話
	希望支援					
避難の支援協力者	氏名、団体役員名		住所	電話		
私の避難所	<input type="checkbox"/> 操明小学校		<input type="checkbox"/> その他()			

災害への日ごろの備え



住居まわりの備え

※地震、津波への備え

- *地震がおきたら、「震度5弱で人は恐怖を感じます」まず、「身の安全」を確保し、机の下などに身を隠し、座布団等で頭部を保護します。
- *揺れがおさまってから行動すること。
- *地震報道を良く聞いて、避難行動をすること。

落下物や転倒した家具、ガラスの破片等で被害にあうことがあります。家の中での被害を少なくするため、家具・食器戸棚等は固定しましょう。

*固定した家具(固定した家具を○印をする)

- 和タンス 洋服タンス テレビ 本棚
- 食器戸棚 その他

*固定していない家具

-

※風水害への備え

- *住居まわりの側溝、雨とい、屋根などの点検をしましょう。
- *風で飛ばされそうな物は固定しておく
- *家・車などの「損害保険」の確認と見直しをしましょう。



避難のときの持ち出し品

	持ち出し品の例	持ち出し品
懐中電灯	できれば一人に一つずつ用意 予備の電池も忘れずに	
携帯ラジオ	小型でAMとFM聞けるもの	
非常食・水	缶詰やクラッカーなど 水はペットボトルが便利	
貴重品	多少の現金 健康保険証のコピー	
救急医薬品	傷薬、バンドエイド等 常備薬とお薬手帳	
その他	下着類、軍手、ライター ティッシュ等	

ふだんの非常備蓄品

	非常備蓄品の例	非常備蓄品
食料・水	缶詰やレトルトなど3日分程度 一日3リットルで3日分	
燃料	卓上コンロと予備のガスボンベ	
工具	ロープ、パール、はさみ のこぎり	
その他	簡易トイレ、毛布、寝袋、ラップ 使い捨てカイロ、マスク、筆記用具	