

もしもの時に備えよう！

【作成日:令和 年 月 日】

避難者カード (世帯単位で作成) NO.

避難所名		受付者名	
入所年月日	令和 年 月 日	退所年月日	令和 年 月 日

《太枠内のみ記入願います》

住所 (連絡先)	鎌ヶ谷市 (電話) - -			地区名 (自治会名)		
ふりがな	世帯主 との続柄	性 別	個別 支援	特別な配慮事項 (障がい者手帳の種類、服薬有り、 持病、妊婦、アレルギー等を記入) (血液型)	今後の 合流見込み (該当者欄に 「○」を記入)	緊急連絡先 (親戚・知人など)
氏名 (生年月日)	本人	男・女	要・否	血液型 (A・B・O・AB) Rh(+ ・ -)		(氏名)
(明・大・昭・平・令 年 月 日生)						(電話)
		男・女	要・否	血液型 (A・B・O・AB) Rh(+ ・ -)		(氏名)
(明・大・昭・平・令 年 月 日生)						(電話)
		男・女	要・否	血液型 (A・B・O・AB) Rh(+ ・ -)		(氏名)
(明・大・昭・平・令 年 月 日生)						(電話)
		男・女	要・否	血液型 (A・B・O・AB) Rh(+ ・ -)		(氏名)
(明・大・昭・平・令 年 月 日生)						(電話)
		男・女	要・否	血液型 (A・B・O・AB) Rh(+ ・ -)		(氏名)
(明・大・昭・平・令 年 月 日生)						(電話)

※問い合わせや避難所掲示板などへの住所・氏名の公表の可否 可 ・ 否

<p><どこに逃げるのか、避難場所(避難所)を確認しておこう></p> <p>■自治会などが決めた一時避難場所</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div> <p>■市が指定する避難場所 (避難所)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div>	<p>備考 (メモ)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	--

【避難者カードについて】

- ◆このカードは、災害発生時に避難所受付の迅速化を図るために記入・提出していただくカードです。
- ◆事前の記入を強制するものではありませんが、いざというときに備えて、各家庭で記入できる部分はあらかじめ記入しておき、すぐに持ち出せるよう分かりやすい場所に保管しておきましょう。

防災意識を高めよう！

～日ごろから備えを十分にしておきましょう～

もしも地震がおきたら…

「まず低く、頭を守り、動かない」

安全行動の1-2-3

DROP! ドロップ!
COVER! カバー!
HOLD ON! ホールド・オン!

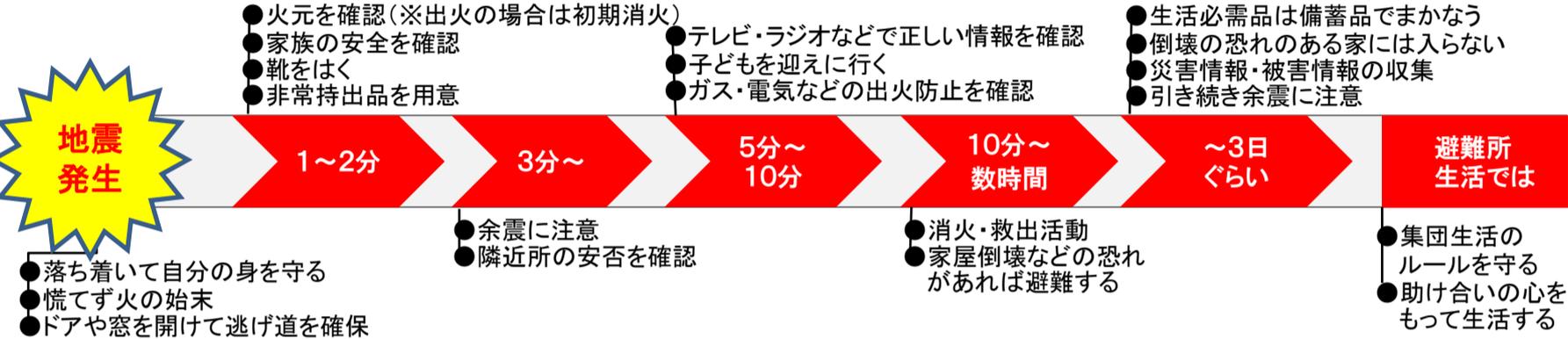
①ドロップ:まず低く!
 ②カバー:頭を守り!
 ③ホールド・オン:動かない!

☆地震による揺れを感じたら、**安全確保行動1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」**を実施しましょう。

- 【安全確保行動1-2-3】**
- ①まず体勢を低くして地面に近づきましょう。
 - ②固定されたデスクやテーブルの下に入り、頭を守りましょう。頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って、頭を守りましょう。
 - ③揺れが止まるまで動かずじっとしていきましょう。

地震による人的被害の多くは、揺れによる家具等の倒壊、落下物による負傷です。いざというときに自分の身を守るように、左図の3つの安全確保行動を身に付けておきましょう。

～地震発生時の行動パターン(例)～



家族で防災について話し合おう！

☆家族内の役割分担(平常時・災害発生時)を決めておきましょう。
 ☆避難場所(避難所)や避難経路を確認しましょう。
 ☆備蓄品・非常持出品をチェックしましょう。



防災訓練に参加しよう！

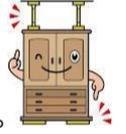
☆いざというときに慌てず冷静な行動をとれるように、地域の防災訓練に参加しましょう。
 ☆地域の自主防災組織などの活動に参加し、日頃から地域で協力し合える関係を築いておきましょう。



家の内外の安全確認！

【家の中の安全対策】
 ☆家の中に逃げ場としての安全な空間を確保しましょう。
 ☆家具や家電製品等に転倒・落下防止対策を講じましょう。
 ☆家具を固定できない場合には、寝ている位置や出入り口に家具が倒れてこないよう家具の配置を工夫しましょう。
 ☆いざというときに安全に避難できるように、出入り口や通路には大きなものを置かないようにしましょう。

【家の周囲の安全対策】
 ☆家の周囲(屋根・ベランダ・ブロック塀・窓ガラス・玄関周りなど)に地震発生時に危険な箇所がないか点検しましょう。



備蓄品・非常持出品の準備！

【備蓄品～復旧するまでの数日間を支えるもの～】
 ☆目安として、最低3日以上分の食料や水を備蓄しましょう。また、毛布や簡易トイレ、燃料等の生活用品も備蓄しましょう。
 ☆各ご家庭によって必要となる備蓄品は異なるので、家族構成(乳幼児・妊婦・要介護者など)に合わせた準備をしましょう。
【例】粉ミルク・生理用品・常備薬・アレルギー食品など

【非常用持出品～災害発生時に最初に持ち出すもの～】
 ☆避難所生活に最低限必要な物が揃っているかチェックしましょう。
【例】懐中電灯・携帯ラジオ・非常食・水・救急医薬品など
 ☆非常持出袋は、すぐ持ち出せる場所に保管しておきましょう。
 ☆定期的に中身の確認・見直しを行いましょう。



家族との安否確認の方法！

☆家族が離ればなれになったときの連絡方法・集合場所を事前に決めておきましょう。
 ☆遠方に住む親戚や知人などに、安否情報の取り次ぎをお願いしておきましょう。
 ☆災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板の使い方を確認しておきましょう。



【災害用伝言ダイヤル「171」の使い方】

録音方法	1 7 1 → 1 → (XXX)XXX-XXXX	伝言を入れる 1メッセージあたり 30秒以内
音声による案内が流れます		
相手の電話番号(※市外局番から)		
再生方法	1 7 1 → 2 → (XXX)XXX-XXXX	伝言を聞く
音声による案内が流れます		

自分の電話番号(※市外局番から) 被災地の方は自宅の電話番号、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤル
 相手の電話番号(※市外局番から) 被災地の方は自宅の電話番号、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤル