

わが家の防災マニュアル

電話番号など記載内容が変更になったらその都度マニュアルを更新しましょう。

■ 家族の連絡先

名前	電話番号	名前	電話番号

■ 緊急時の連絡方法

連絡方法は優先順位をつけて複数用意しておきましょう。

	連絡方法
例	電話をかける／LINEグループに連絡する／災害用伝言板を利用する など
①	
②	
③	
④	
⑤	

■ 待ち合せ場所

待ち合せ場所も優先順位をつけて複数用意しておきましょう。

	場所①	場所②	場所③
待ち合せ場所			
待ち合せ ルール	(例: 10時と15時に待ち合せ、20分待ってこなければ次の時間に集合)		

■ 地震が起きた時の行動

例

転倒・落下物などに備え、すぐ身を守る体勢になること。

■ 備蓄品リスト 家にある災害時に使えるもの

こんなことに気を付けよう

- ・まずは自分の身の安全を守ること。
- ・マニュアルは常に携帯するようにする。
- ・火事が起きたらすぐ消火。自分の背丈よりも大きい炎は消火せず、ハンカチを口に当て身をかがめながら煙を吸わないように注意して逃げる。
- ・地震発生後は津波の危険性を考える。身近な高い建物を調べておく。
- ・危険な場所には絶対に近づかない。
- ・帰宅困難になったら連絡を取り、近くの宿泊可能な施設に行く。

<その他、家族で相談して記入してみましょう>