

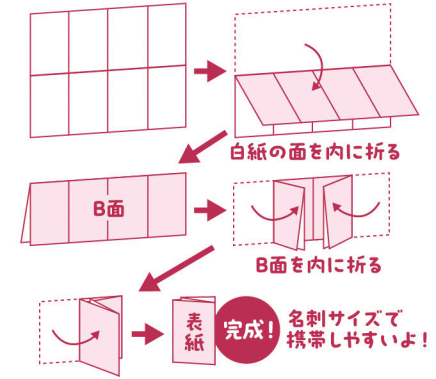
# イザというとき役立つ! にのみや 防災カードの 説明書

監修: 天野勢津子

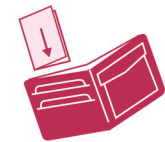
「避難場所」や「連絡先」、「健康情報」  
を書きこめる防災カードです。「災害時  
の連絡方法」「地震から身を守る行動」  
なども記載されています。

## 1 家族で話し合っ て記入する

## 2 まわりをカットして 下の図のように、折る



## 3 財布やカバンに 入れていつも持って いてね



半年に1度は、  
カードに書いた内容を  
見直してね

### 台風や大雨

気象情報に気を配り、備えと避難行動を確認しよう。山などの急斜面や河川、用水路のそば、アンダーパス、地下街などには、浸水や洪水災害の危険度が高まっているのかわかる。気象庁の「気象庁キキウ」

### 避難のタミソク

基本的には、市町村から出される避難情報をもとに判断する。ただし、夜間の場合など避難が危険な状況もある。避難情報を受けたとき、自らの判断で早めに動くことが大切。

### 気象庁キキウ

警報が発せられたときや、強い雨が降ってきたときに、どこで土砂災害や浸水、洪水災害の危険度が高まっているのかわかる。気象庁の「気象庁キキウ」

### 出先で被災

公共交通機関がストップしたら、二次被害を防ぐため、職場や学校へとまった「一時滞在施設」を利用しよう。

### 帰宅困難者NAVI

徒歩ルートや沿道の「帰宅支援アプリ」などを確認できる。

### 一時滞在施設

主要な駅周辺に開設される。「一時滞在施設」をチェックしておく。

### 帰宅支援アプリ「エシヨ」

右スリッパを貼ったコンビニや飲食店やガソリンスタンドなどは、帰宅困難者へトイレ、水道水、情報を提供してもらえ。また、官公庁、学校、病院などには、災害時は無料になる「災害対応自販機」もある。

### 家族の集合・避難場所

待ち合わせ場所は、「〇〇公園の時計の下」など具体的に。時間は、「10時~11時、13時~14時」など複数を、家族で話し合っ決めておこう。

待ち合わせ場所・時間①

待ち合わせ場所・時間②

避難場所①

避難場所②

### イザというとき役立つ! にのみや 防災カード

みやフレンズ

西宮市防災ポータル | さくさFM | NHK NEWS WEB

みやフレンズ

西宮市100周年 西宮市100周年 西宮市100周年

### 自分や家族の健康情報

かかりつけ区

連絡先

かかりつけ区

連絡先

かかりつけ区

連絡先

かかりつけ区

### 連絡方法

SMSや公衆電話、災害用伝言ダイヤル(171)、web171、大手携帯会社の災害用伝言板、SNSなどがある。アナログも含め、複数の連絡手段の確保を。

### 三角連絡法

被災地と被災地外の電話はつながりやすいので、遠方の親せきに中継してもらう。

### LINEを活用

◆トークの既読で安否確認  
◆トーク画面の左下「+」をタップして、位置情報を送信  
◆災害時ホーム画面に出現する「LINE安否確認」で状況共有

### 身を守る行動

建物倒壊や窓ガラス、看板などの落下のおそれがあるので、道の端はさける。カバンや上着で頭を守って。緊急停止に備え、手すりやつり車につかまる。座っていればカバンで頭を守る。車の運転中

### エレベーターの中

手すりをしっかりとつかもつ。すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる。閉じ込められたら、インターホンを連絡を。

### 連絡先

電話番号やメールアドレスなど

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先