

— もくじ —

●自分で判断できる力を家族と育もう P2

共通（地震・津波・風水害・土砂災害） P3~10

- 情報収集の準備をしましょう／災害時支援が必要な方がいます
災害情報はここから取得／避難する前にやるべきこと
備蓄品チェックリスト／持ち出し品チェックリスト
- 指定避難所での過ごし方 ●ペットと一緒に避難する
- 緊急告知ラジオの使い方

地震 P11~14

- 地震の基礎知識
- 命を守るための3つの動作／発生直後にやってはいけません
- 場所別の対処法 ●地震が発生した場合のシミュレーション

津波 P15~16

- 津波警報・注意報の種類／津波の避難時に注意すべきこと
- 適切な避難行動／避難が遅れた時に注意すべきこと

風水害 P17~18

- 警戒レベルについて／洪水・土砂災害時における避難行動
- 洪水時における避難情報の発令対象区域

土砂災害 P19~20

- 土砂災害の種類と前兆
- 土砂災害時における避難情報の発令対象区域／土砂災害ハザードマップを確認する

その他の災害 P21~22

- 停電対策 ●竜巻対策 ●落雷対策

指定緊急避難場所・指定避難所一覧 P23~30

津波ハザードマップ P31~72

- 津波ハザードマップの見方／浸水深・基準水位・津波災害警戒区域について
- 津波警報発令時の避難指示対象数 ●地域別の取るべき行動
- 地区別の津波ハザードマップ索引図 ●柏崎市津波ハザードマップ

洪水ハザードマップ P73~152

- 洪水ハザードマップの見方
- 地区別の洪水ハザードマップ索引図 ●柏崎市洪水ハザードマップ

マイ・タイムライン P153~156

- マイ・タイムラインを作ってみよう 地震・津波編
- マイ・タイムラインを作ってみよう 風水害・土砂災害編

自分で判断できる力を家族と育もう

一人ひとりが自分を守る力をつけることが身近な人を守る大きな力になります。
突然起こる災害に対して、どのような行動を取ればよいのか、
家族と話し合いながら身につけていきましょう。

家族でルールを決める

①指定緊急避難場所を確認する

災害が起こったら、どこに避難すればいい
のか確認しましょう。▶P23～30を参照
巻末(P153～156)のマイタイムラインを
作成しましょう!

②連絡手段を決める

家族が別々に被災した場合、どのように
連絡をとるか決めておきましょう。

③備蓄品・持ち出し品の点検

月に一回程度、備蓄品や持ち出し品の
チェックをしましょう。▶P5～6を参照

地区コミュニティを核とした 災害時の連携体制

自助＝住民

自分の身を自分の努力
によって守る

共助＝地域

地域や近隣の人が互い
に協力し合う

地域の防災力が災害時の被害を抑える

公助＝公共機関

国・県・市の行政、消防、警察、自衛隊等の
防災関係機関による救助・援助等

家族で避難する場所を話し合しましょう。
巻末(P153～156)のタイムラインも作成しましょう。

職場など頻繁に利用する施設近くの指定緊急避難場所

自宅から近くの指定緊急避難場所	
地震	名 称
津 波	名 称
風水害	名 称
土砂災害	名 称

職場など頻繁に利用する施設近くの指定緊急避難場所	
地震	名 称
津 波	名 称
風水害	名 称
土砂災害	名 称

必要な連絡先を書き出しておきましょう。

必要な連絡先 (職場・学校・病院 親戚・知人など)	①	名 称 TEL () -	⑤	名 称 TEL () -
	②	名 称 TEL () -	⑥	名 称 TEL () -
	③	名 称 TEL () -	⑦	名 称 TEL () -
	④	名 称 TEL () -	⑧	名 称 TEL () -