

作成年月日： 年 月 日

平常時の準備

地震の揺れに備えよう！

》あなたの家は地震の揺れへの備えができていますか？

- ☐ 住宅の耐震診断・耐震補強
- ☐ 家具の固定 ☐ 家具の配置換え、転倒防止
- ☐ ガラスの飛散防止(フィルム等)
- ☐ 家の周りの点検(地震が起こった時倒れそうなものがないか等)
- ☐ 停電に備えて灯りの準備(懐中電灯等)
- ☐
- ☐

津波ハザードマップを確認しよう！

》あなたの家は津波の浸水想定区域に入っていますか？

- ☐ はい ☐ いいえ

》あなたの家はどの区域にあてはまりますか？

- ☐ 浸水想定区域(床下浸水) ☐ 浸水想定区域(1階床上浸水)
- ☐ 浸水想定区域(2階床上浸水) ☐ 津波が来ない想定区域

ハザードマップ
(P35～)を見て確認

避難できる準備をしよう！

》避難時に持ち出す物の準備・確認はできていますか？

- ☐ 柏崎防災ガイドブックP5～6を見ながら準備してみよう！

》あなたの避難所はどこですか？

わたしの
避難所は



複数記載
しましょう

です

避難所は指定避難所だけではありません。ご家庭でどのような避難が適切かを考えましょう
例：親戚・知人の家、自宅の2階、近くの浸水しない建物など

0～3分

地震発生

緊急地震速報

》まずは地震から身を守る!!

- ☐ 安全な場所に身を隠す
- ☐ ドアや窓を開けて出口を確保する
- ☐
- ☐

命を守るための3つの動作

イラスト提供:効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

「まず低く、頭を守り、動かない」



まず低く

DROP!

机やテーブルの下へ入る



頭を守り

COVER!

座布団やカバンなどを使って頭を守る



動かない

HOLD ON!

倒れてくる落下物に注意する

津波警報

大津波警報

地震に伴って発令される場合があります

3～5分

地震に対する避難

》同程度の地震(余震)に備える

- ☐ 家族・隣近所の安否確認
- ☐ 火元の確認(元栓を閉める等)
- ☐ 情報収集
- ☐
- ☐

》避難に備える

- ☐ 非常持ち出し袋の用意
- ☐ 安全な服装、歩きやすい靴に着替える
- ☐
- ☐
- ☐

》自宅にいることが危ないと感じたら

どこ



へ

手段



で逃げます

津波に対する避難

津波から身を守るために、
安全な高台や
避難場所へ
避難!



》私が避難するタイミングは

いつ

☐ 津波警報発令時☐ 大津波警報発令時

どこ



へ

手段



で逃げます

大津波警報

が発表された時、想定を超える高さの津波が来る可能性があります。自宅付近の高台や避難場所を確認しておき、ただちに避難をしましょう。

※避難情報や津波情報が解除されるまでは、危険な場所へは戻らないでください。
自宅に戻る時や指定避難所に移動する際は、周囲の安全に気を付けて移動してください。

作成年月日： 年 月 日

平常時の準備

洪水ハザードマップを確認しよう！

》あなたの家は浸水想定区域に入っていますか？

☐ はい ☐ いいえ

浸水深は



mです

ハザードマップ
(P75～)を見て確認

》あなたの家はどの区域にあてはまりますか？

- ☐ 浸水想定区域(床下浸水) ☐ 浸水想定区域(1階床上浸水)
☐ 浸水想定区域(2階床上浸水) ☐ 家屋倒壊等はん濫想定区域
☐ 避難の必要がない区域

土砂災害ハザードマップを確認しよう！

》あなたの家は土砂災害(特別)警戒区域に入っていますか？

☐ はい ☐ いいえ

土砂災害ハザードマップ



避難できる準備をしよう！

》家族や近所で避難に時間がかかる人はいますか？

- ☐ お年寄り ☐ 乳幼児 ☐ 障がい者
☐ 妊婦 ☐ その他()

感染症が流行しているときは、マスクや消毒用品、体温計なども持参しましょう

》避難時に持ち出す物の準備・確認はできていますか？

- ☐ 柏崎防災ガイドブックP5～6を見ながら準備してみよう！

》あなたの避難所はどこですか？

わたしの
避難所は



洪水時



土砂災害時



複数記載
しましょう

です

避難所は指定避難所だけではありません。ご家庭でどのような避難が適切かを考えましょう
 例：親戚・知人の家、自宅の2階、近くの浸水しない建物など

雨が強くなる前に準備

避難行動を開始

身の安全を確保

台風や前線が発生!

被害発生数日前

水位情報	警戒レベル相当情報	避難情報
はん濫注意水位	洪水注意報 大雨注意報	警戒レベル2 注意報発表
避難判断水位	洪水警報 大雨警報	警戒レベル3 高齢者等避難
はん濫危険水位	土砂災害警戒情報	警戒レベル4 避難指示
	大雨特別警報	警戒レベル5 緊急安全確保

避難に時間がかかる人は避難を開始してください。その他の人は避難準備をしてください。

川がはん濫する寸前です。全員避難を開始してください。

極めて危険な状況です。危険な場所から全員避難を完了してください。

災害が発生又は切迫しています。逃げ遅れてしまったら、近くの高い建物や家の2階など高い場所で命を守りましょう。

避難する前の準備を考えよう!

- ☐ 避難場所、避難経路の再確認
- ☐ 家族の予定や連絡手段を確認
- ☐ 非常用持出袋の再確認
- ☐ 病院に薬をもらいにいく
- ☐ 携帯電話、モバイルバッテリーの充電
- ☐ 大切なものを2階に上げる
- ☐ 家の周りにある
風に飛ばされそうな物の片付け
- ☐ 農作物の管理
- ☐
- ☐

ペットや介護等が必要な家族がいる場合はあらかじめ浸水しない施設や親戚などに預ける等検討しましょう。

避難時の注意点などを考えよう!

- ☐ テレビやインターネットで
避難情報を確認
- ☐ 動きやすい服に着替える
(靴は運動靴など)
- ☐ 近所の高齢者の方などに声かけする
- ☐ ガスの元栓を閉める、
ブレーカーを落とす
- ☐ 戸締りの確認
- ☐
- ☐

長靴は中に水が入って脱げてしまいます。運動靴など脱げにくい靴で逃げましょう。



いつ避難するか考えよう!

》私が避難するタイミングは

いつ

どこ

手段

で逃げます

※洪水は自然現象ですので、マイ・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません。河川情報、気象警報、避難情報などをこまめに収集し、臨機応変に防災行動の実行を判断しましょう。