

【地震】家庭で身を守る行動

地震発生

地震に備えて
家具の転倒防止をしておこう！

姿勢を低くし頭を守る

揺れがおさまる
まで待つ(約1分)

揺れがおさまり、安全確認後

火の元確認

電気(ブレーカー)の遮断確認

ガス(元栓)確認

家族等の安否確認



在宅中の家族等の安否

掲出するのは、
地域で話合って決めておこう！

「救助の必要な人がいない」ことを確認
⇒タオル、安否確認札等を掲出

外出中の家族等の安否

何を使って連絡を取るのか、
家族と話合って決めておこう！
※マイタイムラインが参考になるよ

外出中の人と連絡を取って安否を確認
(例)

災害用伝言ダイヤル(171)

災害用伝言板(WEB171)

SNS、メール等



【大雨・洪水】家庭で身を守る行動

避難所等へ避難する場合（水平避難）

テレビ、インターネット、名古屋市防災アプリ等で天気予報や被害状況を確認する

ハザードマップで避難所や避難ルートを確認する

家族の今後の予定を確認する

動きやすい服装に着替える

避難所等に避難する

外へ避難する方が危険な場合や、
気象状況や自宅の構造から、
自宅が安全だと判断できる場合は、
垂直避難をしよう！

避難時の持ち物は、
下記の垂直避難の
「避難時の持ち物」を
参考にしよう！



自宅の2階等に避難する場合（垂直避難）

避難時の持ち物

避難バッグに
いれておこう！



家族構成に応じて、
ミルク、おむつ、生理用品、
ペットフード等も準備！

飲料水・食料品（最低3日分）

生活用品（懐中電灯、カセットコンロ、簡易トイレ、タオル等）

通信機器（携帯電話、モバイルバッテリー、ラジオ、乾電池等）

衛生用品（ウェットティッシュ、ティッシュ、マスク、小型ナイフ等）

救急医療品、常備薬等

