

# 避難訓練チェックリスト

No.	項目	✓
1	ご自宅の位置をハザードマップで確認しましたか。	
2	ご自身で歩ける距離に避難所はありますか。	
3	ご近所に助けを求めることができる人はいますか。	
4	ご家族の集合場所と連絡先を知っていますか。	
5	避難所の位置と経路は確認しましたか。	
6	がけ崩れや浸水など、危険が起きそうな場所を知っていますか。	
7	AEDや公衆電話の設置場所など、役に立ちそうな場所を知っていますか。	
8	避難所に行けない場合、ご自宅又はご近所での安全な場所を決めていますか。	
9	笛・飲料水・食料品やラジオなど、災害時に必要な備えを検討していますか。	
10	防災情報メール配信サービスなどの登録はお済みですか。	

## ※項目の解説

1 ご自宅がどのような災害の危険性があるのか知りましょう。

2 避難所まで徒歩で移動できますか。

安全な場所はどこまでか確認しましょう。

3 災害時には、同時に多くの方が助けを必要とします。

普段から助け合いができるお付き合いをしましょう。

4 災害時には、大人は仕事、子どもは学校にいるなど、

それぞれバラバラで避難しないといけないかも知れません。

再会できるよう、集合場所とルールを決めておきましょう。

携帯電話を持っていないお子さんや携帯電話が使えなくなった時のため、連絡先を紙にメモしておきましょう。また、災害用伝言ダイヤルの使い方を調べておきましょう。

5 災害の種類によって使用できる避難所が異なる場合があります。また、倒木等で普段の道が使えなくなることもあります。状況に応じて避難できるようにしましょう。

6 危険な場所を知っておくことが、安全な避難につながります。夜間の停電時に避難することも考えて、地域の危険な場所を調べましょう。

7 いざという時のために、防災倉庫など役立ちそうなものを調べましょう。

8 どうしても避難所への移動ができない危険な状況では、ご自宅又はご近所の中で安全と思われる場所に避難しましょう。

土砂災害の場合は山側の反対側の2階以上の部屋です。

9 笛があると長時間助けを求めることができます。飲料水や食料品は最低3日分必要といわれています。何を備えて持ち出すか家族で検討しましょう。

10 大雨の場合などは、防災行政無線が聞こえない場合があります。

防災情報メール配信サービスの登録（危機管理課ホームページから登録可能）をすれば、防災行政無線の内容が皆様の携帯・スマホに自動配信されます。

また、携帯をお持ちでない方は、固定電話で（0180）998-904（キクハクレシ）を回すと防災行政無線の内容を確認することができます。

なお、NHKデータ放送（リモコンのdボタン）で、避難勧告や避難所の開設情報なども確認できます。

