

災害からあなたと家族を守るために

## 秋葉区防災手帳



新潟市秋葉区自治協議会

秋葉区版総合  
ハザードマップ  
QRコード



### 地震のとき

#### 発生時の場所に応じた行動を！



#### 自宅にいるとき



- 家具や窓から離れ、座布団などで頭を守る。
- 机の下などに身を寄せながら、逃げ道を探る。
- 慌てて外に飛び出さない。
- 揺れがおさまってから、火やガスの始末をする。

#### 学校にいるとき



- 騒がず落ち着いて先生の指示に従う。
- 教室にいたら、机の下にもぐり小さくかがむ。
- 廊下や階段にいたら、近くの教室に逃げ込むか、ロッカーや窓ガラスから離れて小さくかがむ。
- 体育館やグラウンドにいたら、注意しながら真ん中に集まり、小さくかがむ。

#### 屋外にいるとき

- 落下物、塀、電柱などに注意し、広場などに避難。
- ブロック塀や電柱、自動販売機など、危険な物からすぐに離れる。

### 洪水・土砂災害のとき

災害情報に注意！  
がけの近くや川など危険な場所に  
近づかない！

- ★家族や隣組の人など、複数で避難する！
- ★逃げ遅れた時や避難が困難な時は、無理せず自宅2階以上に避難する！
- ★自宅の山手側に注意！明るいうちに避難行動開始



#### 情報収集の方法



- ◆FMにいつ(76.1MHz)
- ◆にいがた防災メール(要登録)
- ◆新潟市危機管理防災局(Twitter)
- ◆新潟県防災ナビ(新潟県公式アプリ)

#### 安否確認の方法



- ◆災害用伝言ダイヤル  
⇒171(ガイダンスに従って録音再生)
- ◆災害伝言板⇒ 携帯サイトでWeb171を検索
- ◆「J-anpi」⇒ Webサイトで安否情報を確認

- ★テレビ・ラジオ・防災メール・広報車・防災無線で情報収集！
- ★安否確認は電話よりメールがつながる。公衆電話もOK！

### 災害時のための

- 非常食(最低3日分)
- 食料(最低3日分)
- 飲料水(最低3日分)1人1日3ℓ
- マッチ・ライター・ろうそく
- カセットコンロ・燃料
- 
- 
- 
- 
- 



我が家に必要な物の  
リストを話し合おう！



### 家族防災会議を開こう！



災害の備えや、家族で特別に確認しておくことを話し合っておこう！

- 離れ離れになった時の集合場所や連絡方法を確認しよう。
- 地域の危険な場所をハザードマップなどで調べ、避難場所までの安全な道を考えてみよう。
- 地震のときに家具が倒れたりしないか調べてみよう。
- 家族に必要な持ち出し品は何か考えてみよう。
- 地域の防災訓練に家族で参加してみよう。



●その他家族で確認すること



### 緊急時の連絡先や避難場所

#### ★防災メモ

|    |  |    |      |     |   |
|----|--|----|------|-----|---|
| 氏名 |  | 年齢 |      | 血液型 |   |
| 住所 |  |    | 電話番号 |     |   |
| 学校 |  |    |      | 年   | 組 |
| 備考 |  |    |      |     |   |

#### ★家族の連絡先・集合場所・避難場所

|         |  |      |  |
|---------|--|------|--|
| 名前      |  | 電話番号 |  |
| 名前      |  | 電話番号 |  |
| 名前      |  | 電話番号 |  |
| 家族の集合場所 |  |      |  |
| 避難場所①   |  |      |  |
| 避難場所②   |  |      |  |