

災害からあなたと家族を守るために

秋葉区防災手帳



常に持ち歩きましょう!

防災について、家庭で話し合い、
我が家の「手帳」を完成させ、
スタートです!

新潟市防災士の会秋葉支部
新潟市秋葉区自治協議会

地震のときの初動

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。
- 揺れがおさまったら、ガス水道の元栓を閉め、ブレーカーを落とす。
- 家族、隣組の安否を確認し、避難所へ行くなどの行動を。



屋外にいるとき

- まず、落下物、塀、電柱などに注意し、広場などに避難する。
- 車は道路左側に止め、ラジオなどで情報を確認する。
- 車からおりて避難する際は、キーをつけたままで、車検証のみ持参。

海岸付近にいるとき

- 直ちに高い場所や高い建物へ逃げる。



知っておこう! 情報収集の方法

- FM にいつ 76.1
- 新潟県防災ナビ
- にいがた防災メール(登録しましょう)
- 新潟市危機管理防災局 Twitter



洪水・土砂災害
のときの初動

災害情報に注意し、危険な場所に近づかない行動を!

テレビ・ラジオの気象情報、防災メール、広報車、防災無線に注意!

- [警戒レベル2]…ハザードマップや防災マップで避難行動の確認をする
- [警戒レベル3]…避難に時間を要する人、高齢者の方は避難開始
- [警戒レベル4]…危険な場所から速やかに全員避難
- [警戒レベル5]…すでに災害が発生。命を守るための最善の行動を

- ★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

知っておこう! 安否情報の確認方法

- ★災害時、つながりやすいのは電話よりメール。
- ★公衆電話は、災害時でも使える!

- ◇電話で確認(災害用伝言ダイヤル)
171に電話する。⇒ガイダンスに従って伝言を録音・再生。
- ◇携帯サイトで確認
「災害伝言板」を検索⇒携帯各社や「Web171」の伝言板を開き登録・確認。
- ◇Webサイトで確認
「J-anpi」を検索⇒携帯各社が提供する安否情報をまとめて確認。

災害からあなたと家族を守るために

秋葉区防災手帳



常に持ち歩きましょう!

防災について、家庭で話し合い、
我が家の「手帳」を完成させ、
スタートです!

新潟市防災士の会秋葉支部
新潟市秋葉区自治協議会

地震のときの初動

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。
- 揺れがおさまったら、ガス水道の元栓を閉め、ブレーカーを落とす。
- 家族、隣組の安否を確認し、避難所へ行くなどの行動を。



屋外にいるとき

- まず、落下物、塀、電柱などに注意し、広場などに避難する。
- 車は道路左側に止め、ラジオなどで情報を確認する。
- 車からおりて避難する際は、キーをつけたままで、車検証のみ持参。

海岸付近にいるとき

- 直ちに高い場所や高い建物へ逃げる。



知っておこう! 情報収集の方法

- FM にいつ 76.1
- 新潟県防災ナビ
- にいがた防災メール(登録しましょう)
- 新潟市危機管理防災局 Twitter



洪水・土砂災害
のときの初動

災害情報に注意し、危険な場所に近づかない行動を!

テレビ・ラジオの気象情報、防災メール、広報車、防災無線に注意!

- [警戒レベル2]…ハザードマップや防災マップで避難行動の確認をする
- [警戒レベル3]…避難に時間を要する人、高齢者の方は避難開始
- [警戒レベル4]…危険な場所から速やかに全員避難
- [警戒レベル5]…すでに災害が発生。命を守るための最善の行動を

- ★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

知っておこう! 安否情報の確認方法

- ★災害時、つながりやすいのは電話よりメール。
- ★公衆電話は、災害時でも使える!

- ◇電話で確認(災害用伝言ダイヤル)
171に電話する。⇒ガイダンスに従って伝言を録音・再生。
- ◇携帯サイトで確認
「災害伝言板」を検索⇒携帯各社や「Web171」の伝言板を開き登録・確認。
- ◇Webサイトで確認
「J-anpi」を検索⇒携帯各社が提供する安否情報をまとめて確認。

我が家の確認と自己の記録

我が家の避難場所は
_____です。

我が家は浸水区域に
 入っています。「 」mです。
 入っていません。

氏名: _____
血液型 ()

住所: _____

☎: _____

緊急連絡先: _____

新潟市秋葉区版
総合ハザードマップ



災害の備えとして常日頃準備しておくこと

災害について家族で話し合っておく。⇒できればマイ・タイムラインを作成しましょう。

- 地域の特性を知っておく。
 - ・秋葉区は信濃川と阿賀野川の2大河川とその他の河川に囲まれ、南東には新津丘陵が広がり、新津断層がある。
 - ・海拔「0メートル以下」の土地がある。
- 災害時の行動や連絡について話し合っておく。
 - ・まず、ハザードマップで自宅の位置を確認しておく。
 - ・避難場所の確認・危険を避けた避難経路の確認をしておく。
 - ・いつ避難するのか、新潟市の発令内容を確認しておく。
【警戒レベル1～5、避難指示で即行動する。】
 - ・安否確認について事前にきめておく。
- 特に注意を払う必要がある家族について確認しておく。
 - ・高齢者、乳幼児、妊産婦、障がいのある人、病気の家族 など。
- 備蓄品や非常時持出品について準備をしておく。
 - ・後掲のリストを参考にしてください。
- その他 あなたの家族で特別に確認しておくこと。



[]

災害時のための「備蓄品」や「非常時持出品」を話し合っておく。

★我が家ではこのリストにない特別なものがあるはず。話し合って準備しましょう!

備蓄品 リスト (参考)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 非常食 (最低3日分) | <input type="checkbox"/> 飲用水・1人1日3ℓ (最低3日分) |
| <input type="checkbox"/> 食料 (最低3日分) | <input type="checkbox"/> 乳児用 (ミルク・紙おむつ、おしりふき) |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ、燃料 | <input type="checkbox"/> マッチ、ライター、ろうそく |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非常時持出品 リスト (参考)

- | | | | | |
|--|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> 充電器 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> ヘルメット |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> 防寒シート | |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 石鹸 | <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 乳児用 (ミルク・紙おむつ、おしりふき) | | | |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ、燃料 | <input type="checkbox"/> マッチ、ライター、ろうそく | | | |
| <input type="checkbox"/> その他必需品 (印鑑、通帳、健康保険証、運転免許証、お金) | | | | |
| <input type="checkbox"/> タオル類 | <input type="checkbox"/> ごみ袋 | <input type="checkbox"/> | | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |



我が家の確認と自己の記録

我が家の避難場所は
_____です。

我が家は浸水区域に
 入っています。「 」mです。
 入っていません。

氏名: _____
血液型 ()

住所: _____

☎: _____

緊急連絡先: _____

新潟市秋葉区版
総合ハザードマップ



災害の備えとして常日頃準備しておくこと

災害について家族で話し合っておく。⇒できればマイ・タイムラインを作成しましょう。

- 地域の特性を知っておく。
 - ・秋葉区は信濃川と阿賀野川の2大河川とその他の河川に囲まれ、南東には新津丘陵が広がり、新津断層がある。
 - ・海拔「0メートル以下」の土地がある。
- 災害時の行動や連絡について話し合っておく。
 - ・まず、ハザードマップで自宅の位置を確認しておく。
 - ・避難場所の確認・危険を避けた避難経路の確認をしておく。
 - ・いつ避難するのか、新潟市の発令内容を確認しておく。
【警戒レベル1～5、避難指示で即行動する。】
 - ・安否確認について事前にきめておく。
- 特に注意を払う必要がある家族について確認しておく。
 - ・高齢者、乳幼児、妊産婦、障がいのある人、病気の家族 など。
- 備蓄品や非常時持出品について準備をしておく。
 - ・後掲のリストを参考にしてください。
- その他 あなたの家族で特別に確認しておくこと。



[]

災害時のための「備蓄品」や「非常時持出品」を話し合っておく。

★我が家ではこのリストにない特別なものがあるはず。話し合って準備しましょう!

備蓄品 リスト (参考)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 非常食 (最低3日分) | <input type="checkbox"/> 飲用水・1人1日3ℓ (最低3日分) |
| <input type="checkbox"/> 食料 (最低3日分) | <input type="checkbox"/> 乳児用 (ミルク・紙おむつ、おしりふき) |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ、燃料 | <input type="checkbox"/> マッチ、ライター、ろうそく |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非常時持出品 リスト (参考)

- | | | | | |
|--|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> 充電器 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> ヘルメット |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> 防寒シート | |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 石鹸 | <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 乳児用 (ミルク・紙おむつ、おしりふき) | | | |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ、燃料 | <input type="checkbox"/> マッチ、ライター、ろうそく | | | |
| <input type="checkbox"/> その他必需品 (印鑑、通帳、健康保険証、運転免許証、お金) | | | | |
| <input type="checkbox"/> タオル類 | <input type="checkbox"/> ごみ袋 | <input type="checkbox"/> | | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |

