

もしも、に備えよう！

# 家族の防災カード

このカードは、本巢市で防災活動を行う中高生の防災リーダーたちが、災害時に備えて各家庭で話し合っておいてほしい内容をまとめたものです。家族で非常時について話し合い、記録しておくこと、また一人暮らしの人も緊急連絡先の人や近所の人と確認しておくことを勧めています。ぜひご利用ください。

このカードを防災リュックの中に入れておこう

避難ルートに危険はない？



遠方の家族とも情報を共有しよう

カードの追加ダウンロードはこちらから



家 ぼうさい 防災カード

きにゆう ひ 記入した日

ねん がつ にち 年 月 日

わたしたちは、

# ぼうさい ホープ防災リーダーズ

です。

この地で起きた濃尾震災130年を機に、本巢市教育委員会

のもと発足した中高生防災リーダーの仲間です。

防災士中高生を中心に防災について学び、経験したことを

地域に発信し、地域の防災力向上のため様々な啓発活動を

しています。

01



## まな 学び

東北研修では、東日本大震災遺構の見学や東北の人々との関わりから「命の尊さ」「防災の大切さ」を学びました。大切な人の命を守るためには備えが必要ということを中心に学びました。この経験を本巢市の防災啓発活動に活かしたい。伝えることを大切に活動をしています。

02



## つた 伝える

様々な場面で防災啓発活動をしています。

- 市総合防災訓練
- 自治会・ふれあい会議
- モレラ岐阜での防災イベント開催
- 北方警察署合同「防災の日」普及活動
- 広報もとすで情報発信
- 小学生防災講座（キッズ防災リーダー養成講座）

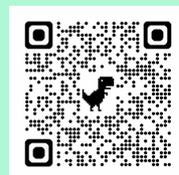
地域の皆さんと防災について考えたい！

地域の行事などにぜひお呼びください！

ホープ防災リーダーズの活動  
ホームページとインスタで情報発信中



自ら行動し  
仲間と共に成長していく



ホームページ



Instagram

# さいがいようでんごん つか 災害用伝言ダイヤルを使おう

さいがいようでんごん  
災害用伝言ダイヤルは、じしん地震などの大規模災害時に、でんわかい電話回  
せんこんざつ線が混雑してつながりにくい状じょうきょう況になった時に利用でき  
ます。じぶん自分のメッセージを録音したり、ろくおん家族のメッセージを  
き聞くことができます。

**1 7 1**

でんわ  
に電話する

ろくおん  
録音するとき **1** をおす

き  
聞くとき **2** をおす

でんわばんごう  
電話番号をおす

メッセージをのこす

メッセージをき聞く

かぞく 家族でどのでんわばんごう電話番号にメッセージをのこ残すか話し合はなっておくといあいです

かぞく 家族のきょうつうでんわばんごう共通電話番号

( — — )

# か ぞく じょうほう か 家族の情報を書こう

もしも、災害時に家族とはぐれてしまったら…スマホが使えない  
状況下や小さなお子さんも情報が書き留めてあるだけでも家族  
と連絡がとれる手助けとなります。

## いえ じゅうしょ 家の住所

なまえ 名前	せいねんがっぴ 生年月日	けつえきがた 血液型	れんらくさき がっこう きんむさき 連絡先・学校・勤務先/アレルギー・持病など

## えんぼう しんぞく れんらくさき 遠方にいる親族の連絡先

被災地内では連絡が取りにくい場合も、被災地外に住む親せきや友  
人とは連絡がとれる場合があります。そんな時には、とりあえず自  
分の安否や居場所を伝言しておくこともできます。

なまえ 名前	れんらくさき 連絡先

# ぼう さい か ぞく かい ぎ 防災家族会議

ざいたくひなん  
在宅避難？  
じたく  
自宅にいれない状況じょうきょうの時は？

していひなんじよ  
指定避難所はどこ？

## か と をして書き留めよう

### か ぞく しゅうごう ばしよ き 家族の集合場所を決めよう

#### ● じしん とき 地震の時

[ ]

#### ● おおあめ たいふう とき 大雨・台風の時

[ ]

#### ● メモ

[ ]

※ハザードマップで危険区域きけんくいきの確認を！！ハザードマップの情報は本巢市HP から

## ばしよ いどう とき てがみ のこ 場所を移動する時はメモや手紙を残そう



げんかんさき  
玄関先やテーブルの上など  
よく目につく場所ばしよに置いておこう

\_\_\_\_ 人  
○月○日 ○時○分  
△△△に避難ひなんします。  
□□□□□といっしょしよにいます。  
◇◇◇より

なんかい じしん ねんい ない はっせい かくりつ  
**南海トラフ地震が30年以内に発生する確率は**  
**80%程度！！**

なんかい じしん じしん にしにほんぜんいき  
**南海トラフ地震はマグニチュード8から9クラスの地震が西日本全域に**  
 およ ちょうこういきさいがい い ほかにほん やく  
**及ぶ超広域災害になると言われています。その他にも日本には約2,000**  
 かつだんそう おお じしん お  
**もの活断層があります。いつ、どこで、大きな地震が起きてもおかしくな**  
 じょうきょう いのち まも かぞく ぼうさい と く  
**い状況です。命を守るためにぜひ家族で防災に取り組んでください。**

ほんとう ひつよう びちくひん  
**本当に必要な備蓄品をそろえておく**

いんりょうすい チェック  
**飲料水**

いちにちひとり  
 1日1人あたり3リットルを  
 めやす みつかばんようい  
 目安に3日用意！！  
 の 飲むだけでなく さら 洗ったり せいけつ 清潔を  
 たも 保つためにも 必要です。



ひじょうしょく チェック  
**非常食**

アルファ米、かんめん、かんパンなど3  
 かぶんようい  
 日用意！！  
 だいどころ れいそうこ なかみ  
 台所まわりや冷蔵庫の中身がなく  
 なってしまったら非常食の出番で  
 す。でんき すいどう  
 電気やガス・水道などのライフ  
 ラインが止まった状態を想定して  
 よういしておくといいです。



けいたい チェック  
**携帯トイレ**

ひとり にちごかい にんずうぶん さいてい  
 1人あたり1日5回。人数分を最低  
 みつかばん ようい  
 3日分は用意！！（できれば1  
 しゅうかんぶん  
 週間分）  
 でんき すいどう と  
 電気・水道が止まってしまった場合  
 は、トイレも使えません。けいたい  
 携帯トイレを  
 おお そな ほんとう たいせつ  
 多めに備えておくことが本当に大切  
 です。



カセットコンロ  
 チェック  
**ボンベ**

さいがいじ ちょうり あたた もの  
 災害時でも調理して温かい物  
 を食べたり飲んだりできます。



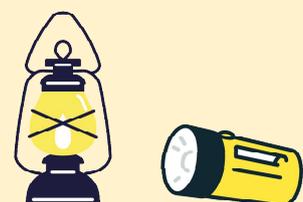
ラップ チェック

だんすいじ しょつき あら  
 断水時には食器を洗うことがで  
 きません。そんな時に役に立つの  
 がラップです。ラップを敷いて  
 しょつき つか あら  
 食器を使えば洗えなくても衛生  
 的ます。  
 かみ おお ようい  
 紙コップなどを多めに用意して  
 おいてもいいですね。



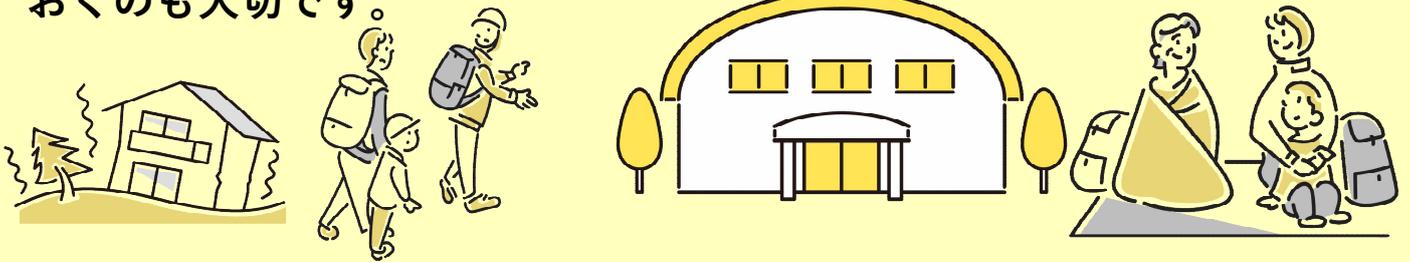
ランタン チェック

しょうめいきく かいちゅうでんとう  
 照明器具は懐中電灯だけでな  
 くしゅうい て  
 周囲を照らせるランタンを備  
 えておくと便利です。ロウソク  
 はかじ きけんせい  
 は火事の危険性があるのでお  
 すすめできません。



# ざいたくひなん ひなんじょ しんぞくたくひなん 在宅避難？避難所？親族宅避難？

災害時、自宅で安全確保ができないと判断した場合、自宅以外のところへ避難することになります。過去には避難所に人が押し寄せ避難所があふれてしまったこともあり必ずしも避難所に入れるとも限りません。事前に災害時のことを親族や友人と相談し避難先の選択肢を増やしておくのも大切です。



## もちだし用防災リュックの中身をチェック

- 飲料水
- 非常食
- ヘルメット
- LED ヘッドライト・ランタン
- 簡易トイレ
- 手袋・軍手／スリッパ・運動靴
- 携帯ラジオ＋イヤホン
- モバイルバッテリー
- 洗面用品・歯ブラシ・口腔ケア用品
- マスク・常備薬
- タオル・ウェットティッシュ
- ポリ袋・食品用ラップ
- 身分証明書 (マイナンバーカードのコピーなど)
- 筆記用具・マジック・メモ帳
- カイロ・保温アルミシート

水害の場合、避難している間に服や靴はびしょ濡れになります。タオルや体を温めるものを持っていかないと体が冷え切り体調をくずす恐れがあります。足元は必ず底が厚めの運動靴で避難してください。長靴は中に水が入り重たくなる可能性があります。



他にも、個人によって持ち出す物は違います。自分には何が必要か考えてみてください。

例えば…

メガネ・コンタクトレンズ

着替え

通帳・証書類のコピー

印鑑

(女性なら)生理用品

(要介護者なら)介護用品・入れ歯・補聴器

(乳幼児なら)粉ミルク・紙おむつ・抱っこひも

ブランケット・おもちゃ・母子手帳

など

# さいがい そな ぼうさいじょうほう 災害に備えるための防災情報



## 「ハザードマップ」「避難所一覧」

本巣市のホームページでは、ハザードマップを始めとする防災に関する情報を発信しています。自分の家が危険区域内にないか災害時の行動について家族で確かめてみてください。



かくにん もとすし  
確認は本巣市HPから

## さいがいはっせい じ かくしゅじょうほう 災害発生時の各種情報

### 1 「防災行政無線」

緊急情報をいち早く届けます。情報の発信方法は3つあります。

- ◆屋外スピーカー
- ◆個別受信機(申請すれば市から各家庭に無償で貸し出しできます)
- ◆もとメール



必要とする情報をスマートフォンや携帯電話で、アプリやLINE、メールで配信するサービス「もとメール」を提供しています。利用料は無料で、どなたでも登録することができます。(通信費用は登録者負担となります。)ぜひ、「防災」カテゴリのご登録をお願いします。



もとメールの登録は  
本巣市HPから

### 2 「緊急速報メール」

本巣市域内の携帯電話へメールを配信する仕組みです。受信するための事前申し込みは必要ありません。NTTドコモ、ソフトバンクモバイル、KDDIが提供する緊急速報メールです。



### 3 テレビやラジオによる「緊急地震速報」

地震発生直後に気象庁から自動でテレビやラジオに速報が配信される情報システムです。



### 4 「キキクル」

気象庁のウェブサイトまたはアプリから「危険度分布」が確認できるサービスです。「土砂」「浸水」「洪水」の各地域の警戒レベルごとにタイムリーに色分けされており避難行動の目安になります。



気象庁ホームページ  
をチェック