

防災メモをつくりましょう

災害時には大切な人と連絡を取ることが必要になります。そんな時に限って携帯電話やスマートフォンが紛失したり、故障したり電池切れになったりと、いつも当たり前のように使用していたものが使えなくなってしまうのが災害時です。

そんなもしもの時に備えて、大切な連絡先をメモに残しておきましょう。

防災メモのたたみ方

災害伝言ダイヤルに使う電話番号や、避難経路、常備薬・アレルギー・持病など、血液型、健康保険証番号などを記入するとよいでしょう。

我が家の防災メモ

<右開き>

メモ

<右開き>

私の連絡先

氏名 _____

住所 _____

電話番号 _____

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

家族や大事な連絡先

氏名 _____

住所 _____

電話番号 _____

メモ _____

家族

氏名 _____

住所 _____

電話番号 _____

メモ _____

もしもの時の避難先(集合場所)

避難先 _____

集合場所 _____

避難経路 _____

避難時間 _____

救助された時など、万が一の身元情報です。

家族や親戚、大切な人、勤務先などの連絡先を書いておきましょう。

事前に確認した避難先や家族の集合場所を記入しておきましょう。

どのような状況あるいはタイミングで避難場所へ逃げるのか決めておきましょう。

防災メモ以外にもこんなものをつくってみましょう

マイ・タイムラインをつくってみよう

マイ・タイムライン

状況	家族の行動
○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○
○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○
○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○

災害が近づいてきたときに、あなたはどのような行動をとりますか？ いざという時にあわてずに行動できるように、あらかじめ一人ひとりの避難行動を時系列に整理したものがマイ・タイムラインです。(17ページを参照)

災害の接近が予測されたとき、注意報や警報が出たとき、避難情報が発令されたとき、自分がどのような行動をするか、紙に書いて整理してみましょう。

マイ・タイムラインには簡単なものから、細かく決めるものまで、様々なものがあります。参考に調べてみると良いでしょう。最初は、いざという時に一番わかりやすいものから作ってみましょう。

マイ・タイムライン

検索

我が家の防災メモ

我が家の防災メモ

メモ

メモ

地震の時
水害の時
逃げ時
もしもの時の避難先(集合場所)

地震の時
水害の時
逃げ時
もしもの時の避難先(集合場所)

我が家の防災メモ

我が家の防災メモ

メモ

メモ

地震の時
水害の時
逃げ時
もしもの時の避難先(集合場所)

地震の時
水害の時
逃げ時
もしもの時の避難先(集合場所)

私の連絡先

氏名 _____
住所 _____
電話番号 _____
生年月日 年 月 日

<谷折り>

私の連絡先

氏名 _____
住所 _____
電話番号 _____
生年月日 年 月 日

<谷折り>

家族や大事な連絡先

氏名 _____
住所 _____
電話番号 _____
メモ

<谷折り>

家族や大事な連絡先

氏名 _____
住所 _____
電話番号 _____
メモ

<谷折り>

家族や大事な連絡先

氏名 _____
住所 _____
電話番号 _____
メモ

家族や大事な連絡先

氏名 _____
住所 _____
電話番号 _____
メモ

私の連絡先

氏名 _____
住所 _____
電話番号 _____
生年月日 年 月 日

<谷折り>

私の連絡先

氏名 _____
住所 _____
電話番号 _____
生年月日 年 月 日

<谷折り>

家族や大事な連絡先

氏名 _____
住所 _____
電話番号 _____
メモ

<谷折り>

家族や大事な連絡先

氏名 _____
住所 _____
電話番号 _____
メモ

<谷折り>

家族や大事な連絡先

氏名 _____
住所 _____
電話番号 _____
メモ

家族や大事な連絡先

氏名 _____
住所 _____
電話番号 _____
メモ