

◎日頃からの確認

1 災害発生時の避難場所

風水害

地震

2 非常用持出品や備蓄品

①非常用持出品（例）

避難しやすいよう「防災リュック」などに入れて、持ち出ししやすい場所に保管

チェックリスト ※使用期限のあるものは、定期的に確認しましょう。

いつも持って いるもの	<input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬 <input type="checkbox"/> 笛・防犯ブザー <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> ヘルプマーク
食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 保存食（レトルト食品、缶詰、ビスケット、チョコレートなど） <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> スティックタイプ等の粉ミルク <input type="checkbox"/> 介助犬などのパートナーのための食料
いる衣類	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 防寒着（セーター・ジャンパーなど） <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾 <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡・コンタクトレンズ
衛生用品	<input type="checkbox"/> 感染対策用品（マスク <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 手指消毒液 <input type="checkbox"/> ペーパータオル） <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> おむつ・生理用品 <input type="checkbox"/> ビニール袋
医薬品	<input type="checkbox"/> 常備薬（風邪薬、胃腸薬など） <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> お薬手帳など
生活用品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> コップ <input type="checkbox"/> 食用品ラップ <input type="checkbox"/> 携帯電話などの充電器 <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> はさみ <input type="checkbox"/> 缶切 <input type="checkbox"/> 簡易食器類 <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 筆記用具
貴重品など	<input type="checkbox"/> 現金（キャッシュカード） <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 口座番号を控えておく <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 運転免許証 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 車・家の予備鍵 <input type="checkbox"/> 障害者手帳 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード
その他個人的 に必要なもの	

②備蓄品（例）

災害発生後、家族が最低3日間（できれば7日間程度）生活するため、準備しておくもの

チェックリスト 備蓄品が古いままにならないようにしましょう。

電気	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ロウソク・マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> 医療器具・車いすなどの予備のバッテリー <input type="checkbox"/> 携帯のモバイルバッテリー <input type="checkbox"/> ストーブ（電気を使わない）などの暖房器具
水	<input type="checkbox"/> ペットボトルの水（1人あたり1日3ℓ） <input type="checkbox"/> 生活用水（1人あたり1日7ℓ） <input type="checkbox"/> ポリタンク
食料品等	<input type="checkbox"/> そのまま食べられるもの（缶詰、乾パン、クラッカーなど） <input type="checkbox"/> 主食（レトルトご飯・乾麺・カップ麺など） <input type="checkbox"/> その他（レトルト食品など） <input type="checkbox"/> 調味料 <input type="checkbox"/> 菓子類 <input type="checkbox"/> ボンベ <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 割りばし
生活用品	<input type="checkbox"/> 携帯用トイレ（ <input type="checkbox"/> 回（家族のトイレ回数／1日）×3～7日間） <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> パケツ <input type="checkbox"/> 石けん・消毒液 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨てマスク・手袋 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 消臭剤 <input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき <input type="checkbox"/> 掃除道具 <input type="checkbox"/> 水がいないシャンプー
その他個人的に必要なもの	

3 日頃からの対策

①事前の対策

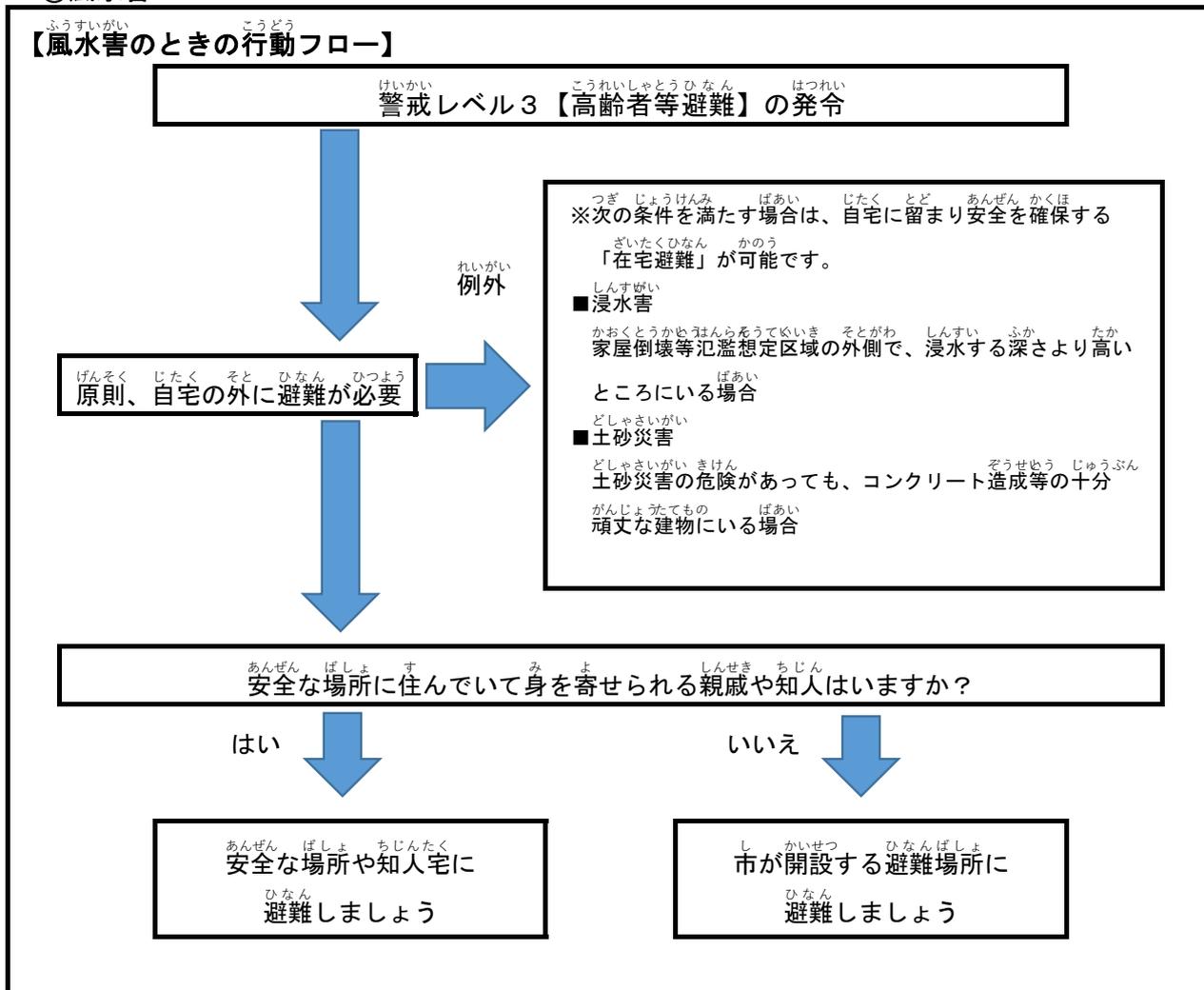
- 鳥取市総合防災マップ等を確認し、自宅からの避難場所や自宅が浸水や土砂災害、津波等の危険区域かどうか事前にチェックしておきましょう。
- 非常用持出品および備蓄品を点検しておきましょう。
- 地震発生時の身の安全の守り方を確認しておきましょう。
- 災害が起きた時、災害が起こるかもしれないとニュース等で聞いた時、連絡を取ったり、相談したりすることができる相手がいるか確認しておきましょう。

②台風や大雨の危険が近づいてきたとき

- 気象情報に注意しましょう。テレビ、防災アプリ、ラジオ、電話（177）、インターネット、あんしんトリピーメールなどを利用して、気象庁から発表される警報、注意報などの情報を確認しましょう。
- 市から警戒レベル3高齢者等避難情報が発せられた場合は、だちに避難行動をとりましょう。（防災行政やケーブルテレビ、防災ラジオ、防災アプリなどでお知らせします。）

4 避難するとき

①風水害



●避難するときは、ヘルメットや防災頭巾などで、風でとばされてくるものから

頭を保護し、雨具を着用して滑りにくい靴を履きましょう。

また、反射材を着用しましょう。

●暗くなってからの避難は危険です。外が明るいうちに避難しましょう。

●風雨や飛来物に気を付け、手をつないだり体を互いにロープに結んだりして

誰かと一緒に避難しましょう。

●側溝や用水路などの危険な場所には近づかないようにしましょう。

●水深50センチを上回る（膝上までの水）場所での歩行は危険です。

●冠水している道路は、マンホールや側溝のふたが外れて転落する可能性があります

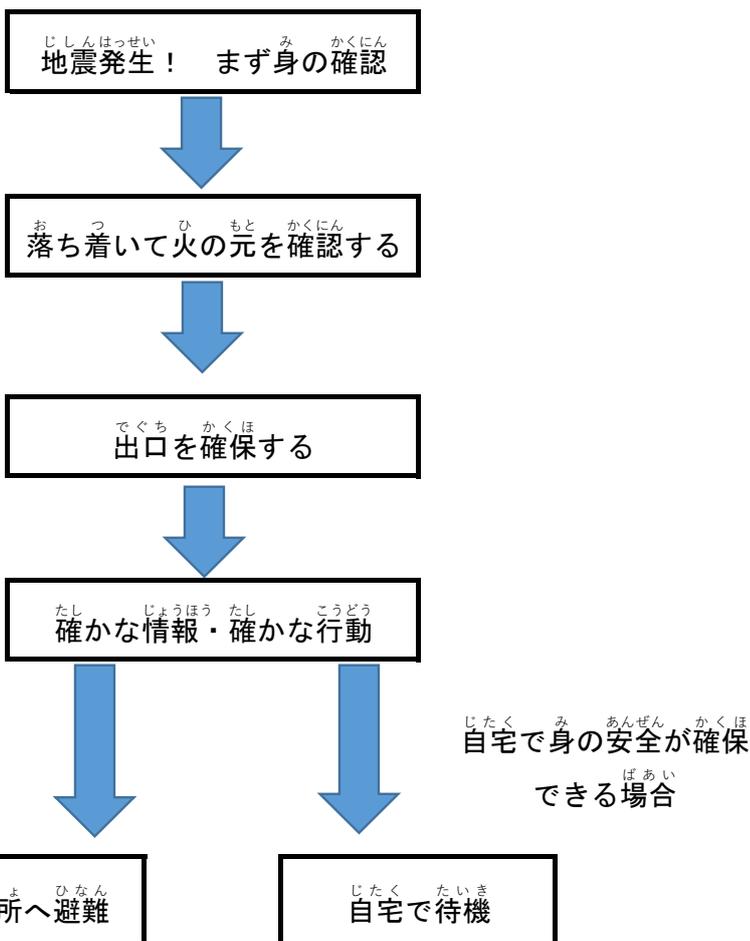
危険です。

●水が押し寄せて避難場所まで行けない場合は、今いる建物の2階以上、または

近所の高い建物へ避難しましょう。

②地震

【地震のときの行動フロー】



- ひとりで行動することを避け、できるだけ集団で行動しましょう。
- 支援者に避難場所までの誘導を頼み、非常用持出品を持って避難しましょう。
- がれきや飛散したガラスなど足元の落下物に気を付けましょう。
- 外出中の家族には、避難先を書いたメモを残しておきましょう。
- 狭い路地や切れて垂れ下がっている電線など、危険を避けて避難しましょう。