

（ ）班

あなたの情報

フリガナ
名前：（世帯主）

〒517-0021

住所：鳥羽市安楽島町

自宅電話番号：（ ）

—

携帯電話番号：（ ）

—

メールアドレス：

勤務先・学校等：

生年月日：明治大正昭和平成

血液型：型（RH+・RH-）

アレルギー、治療中の疾病、薬剤等

③山折り

鳥羽市安久志自治会

三重県沿岸地域 TSUNAMI 避難計画

My まっぷラン

三重県・鳥羽市

②山折り

家族・友人の連絡先

災害時の安否確認方法について、
事前に家族で話し合っておきましょう。

名前	
住所	
電話番号	
メール	

名前	
住所	
電話番号	
メール	

（ご近所の方）

名前	
住所	
電話番号	
メール	

災害用伝言ダイヤル
171

伝言の録音

171

1

自宅の電話番号を
市外局番からダイヤル

録音

伝言の再生

171

2

相手の電話番号を
市外局番からダイヤル

再生

①山折り

①山折り

①山折り

①山折り

安久志町内会の津波避難場所は下記のとおりです。

①かんぼの宿鳥羽【駐車場】（44m）【市指定】

②第1安楽島苑公園（46m）【市指定】

③あくし公園（12m）【まち指定】

2 家具の固定を行う。

3 自宅からの複数の避難ルートを用意しておく。

4 災害時の情報は自らが得られるように準備する。

5 地震の揺れが収まったら火元を確認する。

6 原則、車で避難しない。

7 夜間避難の場合は一人ひとりが懐中電灯を持参する。

8 できるだけ広い道を通って避難する。

9 隣近所に声をかけながら避難する。

10 より高いところに避難する。

11 一旦高台に避難したら安全が確認できるまで低地に下りない。

12

13

14

15

16

非常持ち出し袋の点検

避難時に持って逃げるものを書き出しましょう。

● 飲料水

☐

● 非常食

☐

● 懐中電灯

☐

● 携帯ラジオ

☐

● お薬

☐

● 貴重品

☐

● 生理用品

☐

● 介護手帳

☐

● 障害者手帳

☐

● マイシブ・パ

☐

● 懐中電灯

☒

必要なものが
入っているかどうか
確認しましょう！

何か必要か
災害時をイメージして
考えてみましょう！

使用可能かどうか
確認しましょう！

Check

消費期限は確認してありますか？

電池は使用可能ですか？
替えの電池はありますか？

マッチ・ライター等は使用可能ですか？
季節に合わせた点検を行っていますか？
（防寒具、タオル等）

その他、チェックすべきことがあれば書いておきましょう。

災害発生

①身を守る！

②火を消す！

③扉を開ける！

④非常持ち出し袋！

⑤安全な場所へ！

⑥避難場所へ移動！

地震への備え

①家具類の転倒・落下の防止

②けがの防止対策（避難路の確保）

③家屋の強度確認（耐震診断、補強）

④消火の備えをしておく

⑤火災発生の防止対策をしておく

⑥非常用品を備えておく

⑦家族で話し合っておく

⑧防災環境を把握（防災隣組）

⑨過去の地震の教訓を学んでおく

⑩防災の知識・技術を身につけておく

安久志自治会津波避難計画(Myまっぷらん)

