

### あなたの情報

フリガナ  
名前: (世帯主 )  
〒517-0014  
住所: 鳥羽市堅神町

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

①山折り

### 鳥羽市堅神町

三重県沿岸地域 TSUNAMI 避難計画

# My まっぷラン



三重県 ・ 鳥羽市

③山折り

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	

①山折り

(ご近所の方)

名前	
住所	
電話番号	
メール	



①山折り

- ① 堅神町の津波避難場所は「鳥羽小学校 (海抜9m)」「鳥羽小学校裏山 (海抜20m)」「土井静生邸前広場 (海抜6.5m)」「上村萬吉邸横広場 (海抜22m)」です。
- ② 一人ひとりが家具の転倒防止対策を行う。
- ③ 一人ひとりが自宅から津波避難場所への複数の避難経路を頭に入れる。
- ④ 原則、津波が来る方向へ避難しない。
- ⑤ 津波が来ている時点で、津波避難場所より高いところにいる場合はその場所もしくはさらに高いところへ避難する。
- ⑥ 夜間避難の場合は一人ひとりが懐中電灯を持参する。
- ⑦ 場合によっては屋内町への避難も必要。
- ⑧ 基本、車での避難はしない。
- ⑨ 余震にも注意し、なるべく広いところに待機する。

### 堅神町津波避難のルール

### 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
- ラジカセ

例) 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?

ウォッチ・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。

### もしも!災害

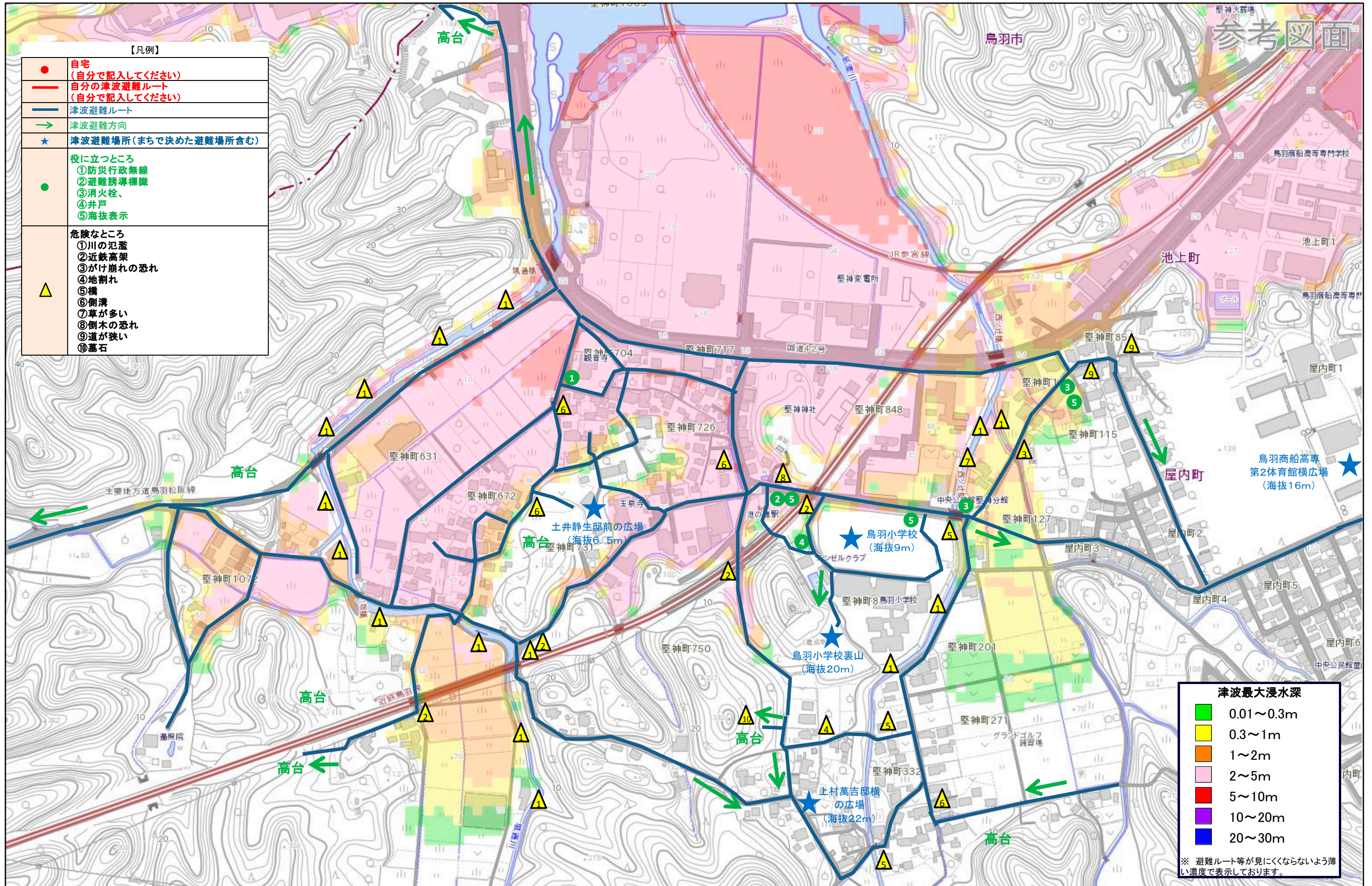
- 災害発生
- ① 身を守る!
- ② 火を消す!
- ③ 扉を開ける!
- ④ 非常持ち出し袋!
- ⑤ 安全な場所へ!
- ⑥ 避難場所へ移動!

### 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 火災発生時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



# 鳥羽市堅神町津波避難計画



※ この地図に「自宅」と「自分の津波避難ルート」を凡例を参考に記入ください。