

()班

あなたの情報

フリガナ
名前: (世帯主)

〒517-0000

住所: 鳥羽市

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

鳥羽市相差町内会

三重県沿岸地域 TSUNAMI 避難計画

My まっぷラン



三重県 ・ 鳥羽市

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	

災害用伝言
ダイヤル
171



①山折り

相差町内会津波避難のルール

- 1 相差町内会の津波避難場所は下記のとおりです。
 - ①長岡中学校屋上(19m)【市指定】
 - ②神明神社境内(18m)【市指定】
 - ③リポートビル又豊浜(駐車場)(16m)【市指定】
 - ④ホテルクローバー風薫(駐車場)(28m)【市指定】
 - ⑤別館すずき(駐車場)(32m)【市指定】
 - ⑥民宿旅館山川(駐車場)(26m)【市指定】
 - ⑦旧大方商店付近の広場(16m)【まち指定】
 - ⑧綾ヶ峰(26m)【まち指定】
- 2 自宅からの複数の種類の避難ルートを入れておく。
- 3 近道を効果的に活用する。
- 4 家具の固定を行う。
- 5 災害時の情報は自らが得られるように準備する。
- 6 地震の揺れが収まったら火元を確認する。
- 7 原則、車で避難しない。
- 8 夜間避難の場合は一人ひとりが懐中電灯を持参する。
- 9 できるだけ広い道を通って避難する。
- 10 隣近所に声をかけながら避難する。
- 11 高いところに避難する。
- 12 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。

①山折り

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
- マイクログループ

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?
- マウズ・ライター等は使用可能ですか? 季節に合わせて点検を行っていますか? (防塵具、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。

①山折り

もしも!災害

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

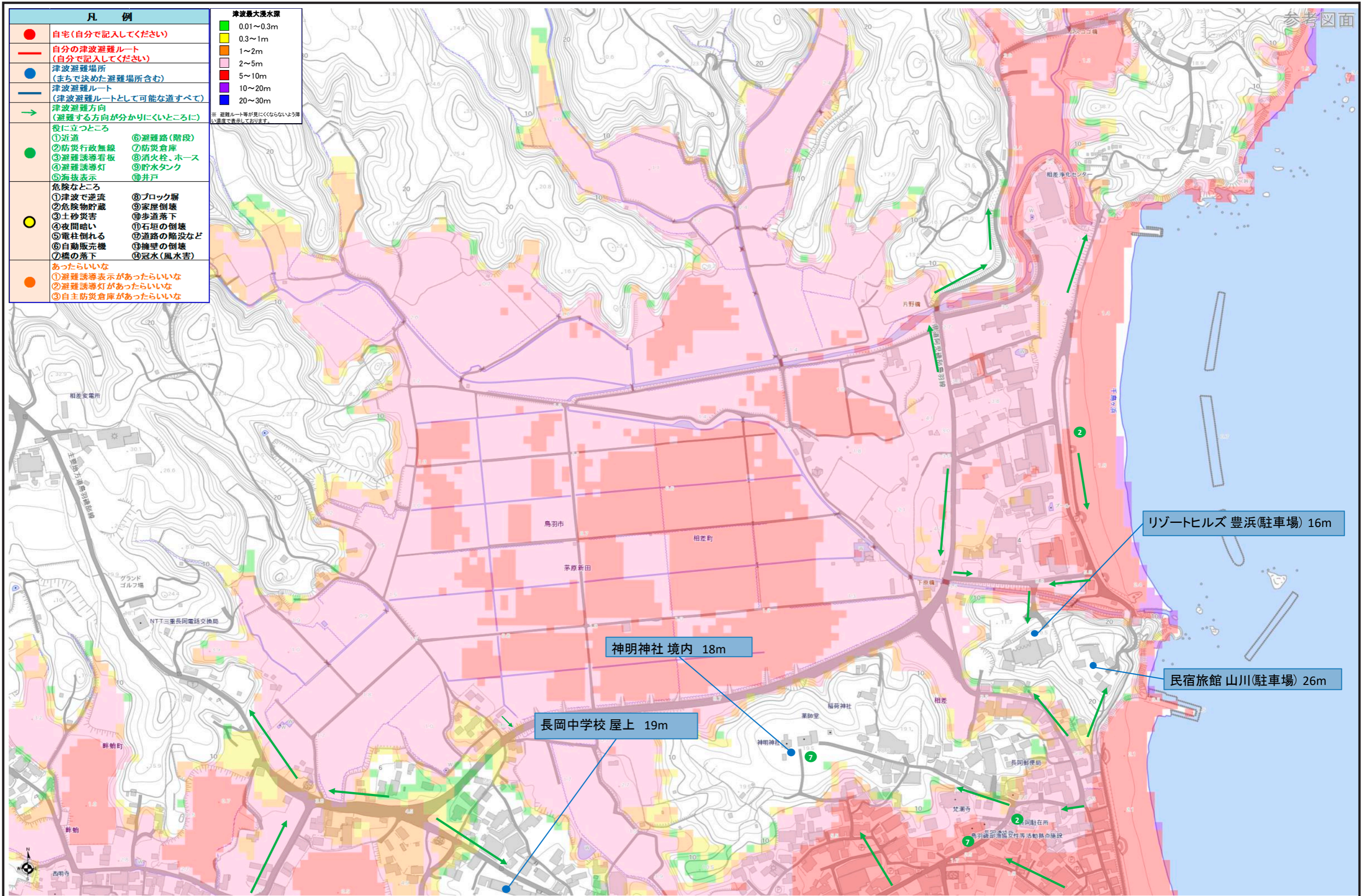
①山折り

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

①山折り

相差町内会(北側)津波避難計画(Myまっぷらん)



※ この地図に「自宅」と「自分の避難ルート」を凡例を参考にご記入ください。