

()班

あなたの情報

フリガナ
名前: (世帯主)

〒517-0047

住所: 鳥羽市若杉町

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

鳥羽市若杉町

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

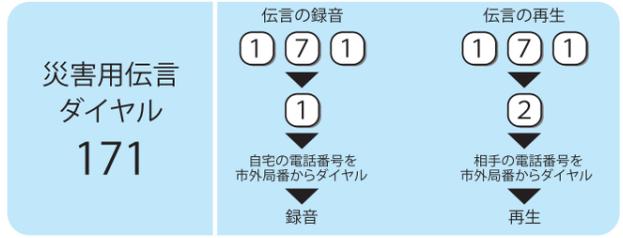
災害時の安否確認方法について、
事前に家族で話し合っておきましょう。

名前	
住所	
電話番号	
メール	

名前	
住所	
電話番号	
メール	

(ご近所の方)

名前	
住所	
電話番号	
メール	



①山折り

①山折り

若杉町津波避難のルール

- 1 町内避難場所 5・7組広場(海抜15m)、「町内避難場所 1・9組広場(海抜18m)」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 津波避難場所より高いところにいる場合はその場もしくはさらに高いところへ避難する。
- 5 必要であればみどりか丘への避難も必要です。
- 6 基本、車での避難はしない。
- 7 避難行動要支援者は車での避難は認める。
- 8 余震にも注意し、なるべく広いところ待機する。

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
- マイクログラフ

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!

何か必要か災害時にイメージして考えてみましょう!

使用可能かどうかも確認しましょう!

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? 替えるの電池はありますか?
- ワッチ・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。

①山折り

もしも!災害

- 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!

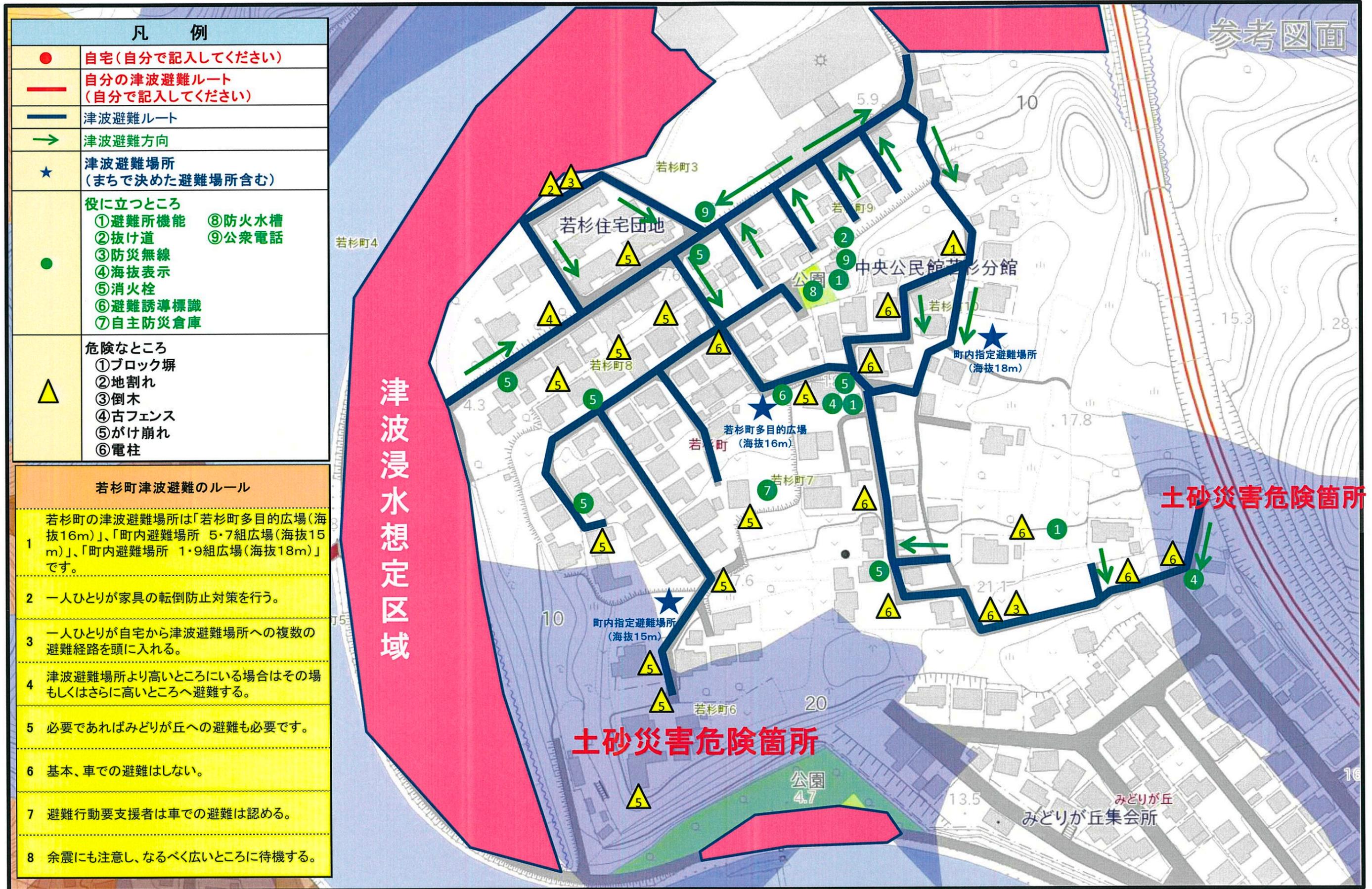
①山折り

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

若杉町津波避難計画(Myまっぷらん)



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