



ぼうさい 防災ハンドブック

な まえ
名 前

じゅう しょ い が し
住 所 伊賀市

でん わ
電 話

せいねんがっぴ
生年月日

ねん
年

がつ
月

にち
日

けつえきがた
血液型



伊賀市社会福祉協議会

1. 自然災害から身を守ろう

地震や土砂災害、洪水など、普段から気象情報をよく聞き、災害に備えましょう。

① 地震のとき



① 建物の中にいるとき

●物が落ちてくる危険があるので、倒れてくる場所からはなれて、姿勢を低くして、頭を守りましょう。

●机やテーブルの下に入り、机が倒れないように机のあしをおさえましょう。

●窓やドアを開けて、逃げ道をつくりましょう。

●ひなんするときは、あわてないで、家族や先生の指示にしたがいましょう。

② 外にいるとき



●建物のガラスや看板が落ちてくる危険があるので、ランドセルやカバンなどで頭を守り、空き地や近くの公園などにひなんし、ブロック塀などには近寄らないようにしましょう。

- 電車やバスなどの乗り物の中では、係員や運転手さんの指示にしがいましょう。

- 緊急地震速報を聞いたときは、あわてず、自分の身体の安全を確保しましょう。

② 土砂災害にそなえよう



- 大雨や台風、地震のときには、土砂災害にそなえて、災害情報をよく聞き、早めにひなんしましょう。

③ ひなんするとき

- ひなんするときは、家族や近所の人、先生などと一緒にひなんしましょう。



- 倒れている物や切れた電線には近付かないようにしましょう。



- 物が落ちてくる危険があるので、ランドセルやカバンなどで頭を守りましょう。



- 周りの安全を確認しましょう。

そな
備えはできて
いますか？

2. ひなん袋^{ぶくろ かぞく}を家族でチェックしましょう

チェック ✓	ひなん袋 ^{ぶくろ なかみ} の中身	チェック ✓	ひなん袋 ^{ぶくろ なかみ} の中身
	ひじょうしょく みず 非常食・水 		かし お菓子など 
	かいちゅうでんとう かんでんち 懐中電灯・乾電池 		かんでんち ラジオ・乾電池 
	くすり 薬・キズテープなど 		しょうどくえき マスク・消毒液 
	カッパ (レインコート) 		てぶくろ ぐんて 手袋 (軍手など) 
	くつした したぎ きが 靴下・下着・着替え 		かね こぜに お金 (小銭) 
	ひっきようぐ ようし 筆記用具・メモ用紙 		お がみ トランプや折り紙など 
	ティシュペーパー 		トイレットペーパー 
	ぶくろ ごみ袋 		モバイルバッテリー 

※ほか^{ひつよう かぞく はな あ}にどんなものが必要か家族で話し合ってみましょう。

そろえてみよう

えん か ぶくろ いちれい
100円ショップで買えるひなん袋のなかみ(一例)

えいせいようひん
衛生用品



やくだ
役立つもの



きぶんでんかん
気分転換に



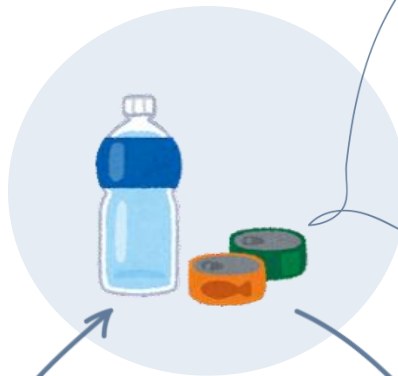
おぼえておこう

ローリングストック

ローリングストックとは、いつも食べているものを少し多めに買って
おき、賞味期限がくる前に、普段の食事に取り入れて食べ、食べ
た分を買いたして、いつも同じ量の食べ物がお家に備蓄（保存）
されている状態を保つための方法です。

“ 備える ”

いつも食べているものを、
多めに買ってストック



“ 買ったす ”

食べた分を買いたして、いつも
同じくらい備蓄（保存）する



“ 食べる ”

賞味期限がくる前に、普段
の食事に取り入れて消費

つくってみよう

新聞紙で作る防災グッズ「新聞スリッパ」

【準備するもの】



●新聞紙

新聞紙1枚で、1足できます。

両足で 2枚の新聞紙が必要です。

1. はんぶん いち お め 1. 半分の位置に折り目をつける	2. はんぶん いち お 2. 半分の位置で折る	3. もう一度はんぶん いち お 3. もう一度半分の位置で折る
4. うらがえ 4. 裏返す	5. さんぶんのいち いち お 5. 1 / 3 の位置で折る	6. はんたいがわ お 6. 反対側も折る
7. お かたほう い こ 7. 折った片方を入れ込む	8. うらがえ 8. 裏返して、できあがり	あまった新聞紙等を ◀ のように差し込むと、 より丈夫になります。

かぞく はな
家族と話し

あ
合ってみよう

3. ひなんするときの注意や約束ごと



いちじ 一時ひなん所の ばしょ 場所	
こうしゅうでんわ 公衆電話の ばしょ ある場所	
ぶくろ ひなん袋の ばしょ ある場所	
ひとり 一人でひなんする ときのルール	い 〇行きさきやひなん方法について ほうほう

4. 連絡先

- いざという時に連絡するところを書いておきましょう

れんらくさき 連絡先	でんわ ☎
けいさつしょ 警察署 	110
しょうぼうしょ 消防署 	119
がっこう 学校 	
ちくしみん 地区市民センター 	
じぶん いえ 自分の家 	



家族の連絡先

なまえ 名前：	なまえ 名前：
でんわ 電話：	でんわ 電話：
けいたいばんごう 携帯番号：	けいたいばんごう 携帯番号：
しごとさき 仕事先：	しごとさき 仕事先：
れんらくさき 連絡先：	れんらくさき 連絡先：

おぼえておこう

さいがいようでんごん 「災害用伝言ダイヤル 171」

おお さいがい 大きな災害がおこると、みんなが連絡をとろうとして、でんわ 電話が
なかりにくくなります。そんなとき べんり 便利なのが「さいがいようでんごん
ヤル」です。じぶん 自分のメッセージをろくおん 録音したり、かぞく 家族からのメッセ
ージをき 聞くことができます。かぞく 家族とはなれてしまったとき れんらく 連絡
ほうほう 方法として、おうちの人と いっしょ 一緒につか かた 使い方を おぼえておきましょう。

りよう 【利用できるもの】 こていでんわ 固定電話・ こうしゅうでんわ 公衆電話・ けいたいでんわ 携帯電話 など

つか ● 使いかた ●



でんごん ろくおん 伝言の録音

- ① 171 にでんわ 電話
- ② 「ろくおん 録音」のばあい 場合
- ③ 「1」をお 押す
- ④ じたく でんわばんごう 自宅の電話番号を
しがいきよくばん 市外局番からダイヤル
- ④ ろくおん 「録音」
- ⇒ じぶん はなし 自分で話をしてください

でんごん さいせい 伝言の再生

- ① 171 にでんわ 電話
- ② 「さいせい 再生」のばあい 場合
- ③ 「2」をお 押す
- ④ じたく でんわばんごう 自宅の電話番号を
しがいきよくばん 市外局番からダイヤル
- ④ さいせい 「再生」
- ⇒ はなし き 話を聞いてください

おぼえておこう

さいがいようでんごんばん う え ぶ 「災害用伝言板web171」



でんわ 電話がつながりにくくなった時、伝えたいことを文字で残したいと
きに便利なのが、「災害用伝言版」です。伝えたいことがある相手
の電話番号が分かれば、どこからでも伝言を登録したり、相手から
の伝言を見たりすることができます。

【利用できるもの】 パソコン・タブレット・スマートフォン・携帯電話

つか ●使いかた●



でんごん とうろく 伝言の登録

- ① **web171** にアクセス
- ② 利用規約に「同意」
- ③ 伝言を登録する「電話番号」
を 入力
- ④ 登録者・メッセージを 入力
⇒ 伝言を登録する

でんごん かくにん 伝言の確認

- ① **web171** にアクセス
- ② 利用規約に「同意」
- ③ 伝言を確認する「電話番号」
を 入力
⇒ 伝言を確認する
- ④ 返事の伝言を登録

「災害用伝言ダイヤル」と「災害用伝言版」は連携しているので、「災害用伝言ダイヤル」で録音されたことは、「災害用伝言版」で確認できます。
「災害用伝言版」で登録された文字は、音になって「災害用伝言ダイヤル」でも聞くことができます。



〒518-0829

三重県伊賀市平野山之下 380 番地 5

伊賀市総合福祉会館 1 階

☎ 0595-21-5866

令和 6 年 2 月発行