

に とき ひつよう  
逃げる時に必要なもの



<input type="checkbox"/>	かね きちようひん お金、貴重品	げんきん つうちよう いんかん ほけんしょう しょうがいしやてちよう 現金、通帳、印鑑、保険証、障害者手帳、 マイナンバーカード、めんきよしょう ざいちゆう 免許証、在留カード、パスポートなど
<input type="checkbox"/>	けいたいでんわ 携帯電話	けいたいでんわ じゅうでんき 携帯電話、充電器、バッテリーなど
<input type="checkbox"/>	くすり 薬	ひごろふくよう くすり 日頃服用している薬
<input type="checkbox"/>	きゅうきゆう えいせいようひん 救急、衛生用品	しょうどくえき きすくすり 消毒液、傷薬、ばんそうこう、マスクなど
<input type="checkbox"/>	の もの た もの 飲み物、食べ物	の みず かん かんづめ 飲み水、乾パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなど
<input type="checkbox"/>	しょうめいさく 照明器具	かいちゅうでんとう よび でんち 懐中電灯(予備の電池)
<input type="checkbox"/>	じょうほうしゅうしゅうようひん 情報収集用品	らじお よび でんち ちず ひっきようぐ ちよう ラジオ(予備の電池)、地図、筆記用具、メモ帳
<input type="checkbox"/>	ふく 服	きが ぐんて 着替え、タオル、レインコート、軍手など
<input type="checkbox"/>	その他	

さいがい とき れんらくさき  
災害の時の連絡先

いたみしさいがいたいさくほんぶ 伊丹市災害対策本部	072-783-1234	しょうぼう きゅうきゆう きゅうじよ 消防・救急・救助	119
いたみししょうぼうきやく 伊丹市消防局	072-783-0123	けいさつ 警察	110

# わたしの家の避難方法



自分の家の環境がどのような環境なのかを家族で共有し、  
災害時に、どのように避難する必要があるのかを理解しておきましょう。

<small>ふうすいがい</small> 風水害	<small>じしん</small> 地震
<p>台風<small>たいふう</small>の接近<small>せつきん</small>や大雨<small>おおあめ</small>の予報<small>よほう</small>について、テレビやラジオ、インターネット等<small>どう</small>で情報収集<small>じょうほうしゅうしゅう</small>をする。</p>	<p>地震<small>じしん</small>の揺れ<small>ゆ</small>を感じたり、地震<small>じしん</small>に関する情報<small>じょうほう</small>（緊急地震速報<small>きんきゅうじしんそくほう</small>）を確認<small>かくにん</small>したら、丈夫なテーブル<small>じょうぶ</small>の下<small>した</small>や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動<small>いどう</small>してこない」空間<small>くうかん</small>に身を寄せ、揺れがおさまるまで身を守る。</p>
<p>風水害<small>ふうすいがい</small>に関する情報<small>かん</small>を確認<small>じょうほう</small>し、危険<small>かくにん</small>を感じたり、避難情報<small>ひなんじょうほう</small>を入手<small>にゅうしゅ</small>したら、</p> <p><input type="checkbox"/> 自宅<small>じたく</small>に待機<small>たいき</small>し、状況<small>じょうきょう</small>に応じて、 _____ へ 垂直避難<small>すいちよくひなん</small>する。</p> <p><input type="checkbox"/> 自宅<small>じたく</small>が浸水<small>しんすい</small>する恐れ<small>おそ</small>があるため、 _____ へ 水平避難<small>すいへいひなん</small>する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>転倒・落下<small>てんとう</small>した家具類<small>らっか</small>やガラスの破片<small>かぐるい</small>などに注意<small>はへん</small>し、慌てて行動<small>こうどう</small>しない。</li> <li>瓦<small>かわら</small>、窓ガラス<small>まど</small>、看板<small>かんばん</small>などが落ちてくるので外<small>そと</small>に飛び出<small>と</small>さない。</li> <li>火<small>ひ</small>を使<small>つか</small>っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末<small>とき</small>をする。</li> <li>揺れがおさまった時に、避難<small>ゆ</small>ができるよう出口<small>でぐち</small>を確保<small>かくほ</small>する。</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 自宅<small>じたく</small>が無事<small>ぶじ</small>であれば、自宅待機<small>じたくたいき</small>し、状況<small>じょうきょう</small>に応じて、 _____ へ 水平避難<small>すいへいひなん</small>する。</p>
<p>水平避難<small>すいへいひなん</small>の途中<small>とちゅう</small>で、危険<small>きけん</small>を感じたら _____ へ 緊急的<small>きんきゅうてき</small>に垂直避難<small>すいちよくひなん</small>する。</p>	<p>水平避難<small>すいへいひなん</small>の途中<small>とちゅう</small>で、危険<small>きけん</small>を感じたら _____ へ 緊急的<small>きんきゅうてき</small>に避難<small>ひなん</small>する。</p>
<p>自宅<small>じたく</small>が被災<small>ひさい</small>し、生活<small>せいかつ</small>が困難<small>こんなん</small>な場合は、 _____ へ 避難<small>ひなん</small>する。</p>	<p>自宅<small>じたく</small>が被災<small>ひさい</small>し、生活<small>せいかつ</small>が困難<small>こんなん</small>な場合は、 _____ へ 避難<small>ひなん</small>する。</p>

## すいちよくひなん 垂直避難

いま たか  
今いるところよりも高いところに  
に  
逃げることです。  
た たてもの うえ ほう かい  
例えば、建物の上の方の階へ  
いどう ひなん  
移動して避難します。



## すいへいひなん 水平避難

いま ばしよ た ばしよ  
今いる場所から他の場所に  
に  
逃げることです。  
そと で きけん とき  
外に出ても危険でない時は、  
ひなんじよ に  
避難所に逃げます。



ひなんさき 避難先	1	じゅうしょ 住所	でんわ 電話
	2	じゅうしょ 住所	でんわ 電話

## さいがいようでんごん つか かた 災害用伝言ダイヤルの使い方

**1 7 1** にダイヤル

なが せつめい き  
(流れてくる説明を聞く)

でんごん い  
【伝言を入りたい】

でんごん き  
【伝言を聞きたい】

**1**

**2**

でんわばんごう しがいきよくばん にゅうりよく  
電話番号を市外局番から入力

でんごん い  
【伝言を入れる】

でんごん き  
【伝言を聞く】

さいがい はっせい つうしん  
災害の発生によって通信が  
つながりにくい状況に  
なった場合にのみ、  
NTT によって提供が  
開始される  
ボイスメールです。



# ひなんけいかく わたしの避難計画



なまえ 名前					せいねんがっぴ 生年月日	ねん 年	がつ 月	にち 日
じゅうしょ 住所	いたみし 伊丹市					けつえきがた 血液型	がた 型	
わたしの状況 じょうきょう	しえん ひつよう どんな支援が必要か				いどう ほうほう くるま しよう 移動の方法(車いす、つえ使用など)			
きんきゅうれんらくさき 緊急連絡先	しめい 氏名		つづきから 続柄		でんわ 電話			
	しめい 氏名		つづきから 続柄		でんわ 電話			
かかりつけ医 い					でんわ 電話			
いつも使う薬 つか くすり								
避難する時 ひなん とき き 気をつけること								
避難所で ひなんじよ き 気をつけること								
しえんしや 支援者 かぞく (家族など)	しめい 氏名		つづきから 続柄		でんわ 電話			
	しめい 氏名		つづきから 続柄		でんわ 電話			
りよう 利用している ふくし 福祉サービス								
その他 た き 気をつけること								