

☐ 家からのルートを確認した

水害が起これたら逃げる場所

地震・大火事が起これたら逃げる場所

最寄りの避難所

逃げる場所を確認しよう

3 避難するところ

2 備蓄品のチェック

☒ 家の備蓄品を確認しよう

☐ 食料・飲料:3日分×1人分

☐ ラップ・ポリ袋・ゴミ袋

☐ ティッシュ・生理用品・石鹸

☐ 常備薬・救急箱・消毒スプレー

☐ 防寒具・雨具・長靴・下着・タオル

☐ ラジオ・ガスコロ・電池

☐ お菓子・コーヒー・好きな物

☐ 簡易トイレ・おむつ

災害用伝言ダイヤルを活用しよう
17171 → 1 録音で 2 再生

災害用伝言ダイヤルを使う

登録電話番号:

家族のルールを決めよう

4 家族のルール

1 家の中のチェック

☒ 家の中が安全か確認しよう

☐ 転倒防止対策をしている

☐ 寝ている時に物が落ちてこない

☐ 寝室にカーテンがある

☐ 棚には軽い物が上にある

☐ 調理器具はキッチンとしまっている

☐ 避難経路に障害物がない

☐ 避難経路が2つ以上ある

☐ ブレーカー・ガス栓はすぐに切れる

家族の連絡先を書き込もう

5 緊急連絡先一覧

名前	電話
連絡	メール
名前	電話
連絡	メール
名前	電話
連絡	メール
名前	電話
連絡	メール

みさと防災ブック

がぞくでつくるぼうさい
ハンドブック



「かいちゃんるつぶちゃん」
まずは作り方マニュアルを
こちらからダウンロード！

三郷中央におどりプラザ

6 情報のチェック

いざと言う時に役立つ情報

NHK・ニュース・防災

https://www3.nhk.or.jp/news/news_bousai_app/

Yahoo! JAPAN 天気・災害

<https://weather.yahoo.co.jp/weather/>

radiko.jp(インターネットラジオ)

<http://radiko.jp/>

NTT東日本災害用伝言ダイヤル(1717)

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

7 緊急時連絡カード

なまえ 名前	けつえきがた 血液型
せいべつ 性別	あれるぎー・じびよう アレルギー・持病
くすり・ちゆうい 薬・注意すること	
じゆうしよ 住所	
きんぎゆうれんらくさき 緊急連絡先	

記入日: 年 月 日

⑧避難経路のチェック

地図を描いて、避難経路を確認しよう！

地図のダウンロードはこちら▶
三郷市ガイドマップ
<http://www.city.misato.lg.jp/7431.htm>



<http://www.city.misato.lg.jp/7431.htm>

三郷市の指定緊急避難場所一覧
<http://www.city.misato.lg.jp/7431.htm>



作り方マニュアルを参考に、自宅から避難所までの経路と自宅周辺の危険な場所を確認しよう！