

家族で話して  
埋めよう！

# 災害対策シート

明倫地区まちづくり協議会が頑張って作ってみたよ！是非これを機会にご家族で災害時について話し合いを設けてみてください！

## ①家族と話し合う

災害対策シートを基に、是非ご家族で災害時の対策について話し合ってみてください。集合場所はどこにしよう？絶対に持っていないちゃいけないものは？消火器やAEDの使い方、わかるかな？みんなで話し合うことで、色々なことが見えてきます。

私はお隣のおじいちゃんに声を掛けて、一緒に小学校へ向かうわね

もし平日のお昼に地震が起きたら、お父さんはまずどこに向かえばいいかな？

おうちに一番近くの消火器ってどこにあるかなあ

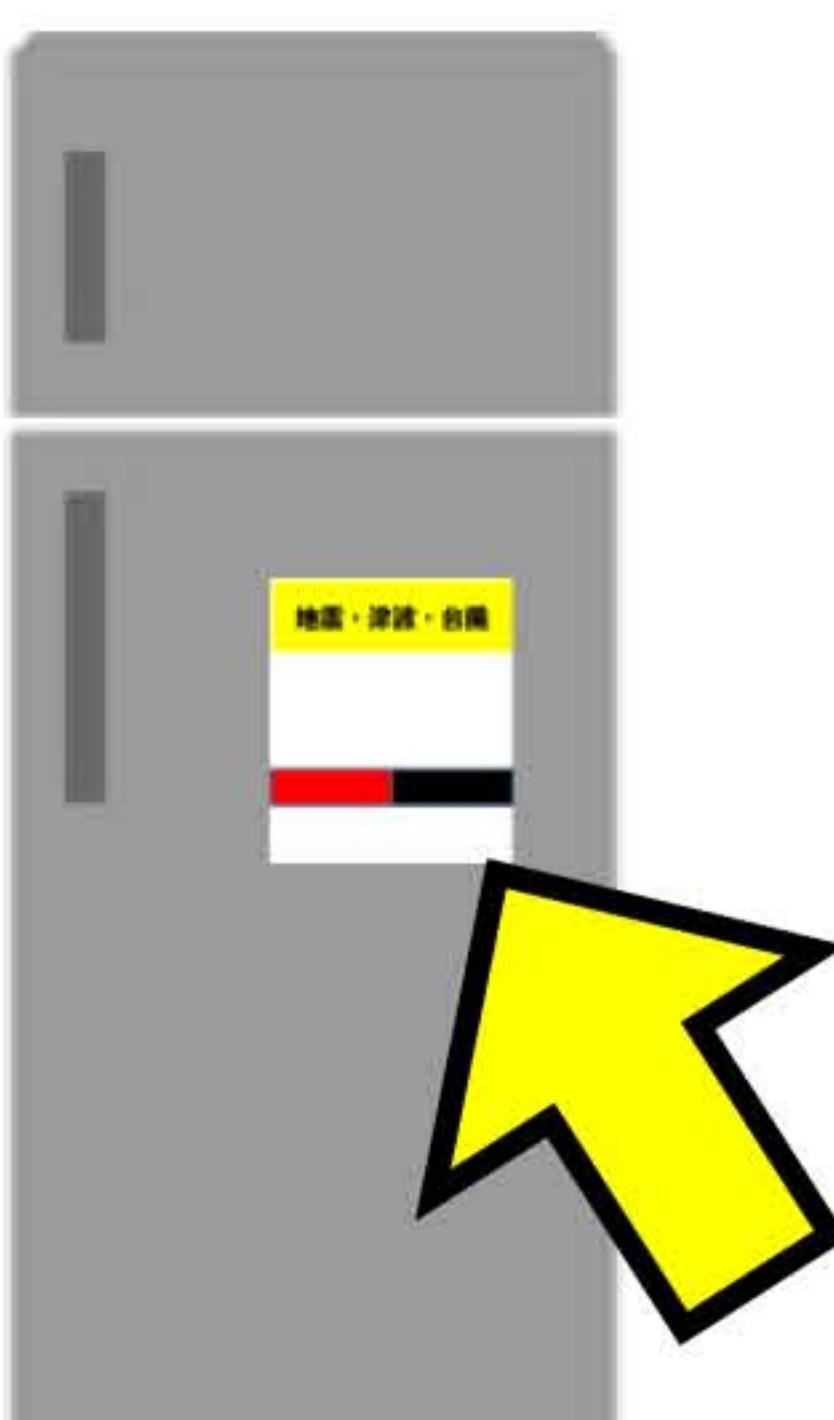
おばあちゃんのお薬も忘れずに防災バッグに入れておかなくちゃね！

## ②話したこと記入

家族で話し合ったことを、みんなで災害対策シートに書き写しましょう。確認し合いながら書き写すことで、より理解が深まります。



## ③目立つところへ貼る



災害対策シートはマグネット式になっています。冷蔵庫のように家族全員が「よく見る」ところへ貼って、いつでも確認できるようにして下さい。

# <記入の仕方>

災害対策シートの確認方法や記入の仕方について説明します。  
補足説明もありますので、ご家族で話し合う際の参考になさってください。

防災行政無線が電話で確認できることを家族で共有しましょう！

- ・防災行政無線電話サービスってなに

→日本の市町村が防災行政のために行っているのが防災行政無線です。伊勢市ではいつも広報車が「広報いせ」としてアナウンスをだしています。災害時などで「広報いせ」が聞こえない、わからないといった状況になった際、電話で内容を確認できるのがこの電話サービスとなります。

何かあったとき、どこで待機するのか、どこに集まるのかを話し合いましょう！

また、災害はいつ起こるかわかりません。何時に起きてもいいように、時間や曜日別でのシミュレーションもしてみるのもよいかもしれません。

災害時、ご近所で助けが必要だと感じる人はいませんか？どんな助けが必要かも考えてみましょう！

避難するときに一言声を掛けたり、一緒に避難することで、人命救助につながるかもしれません。

家の一番近くにある消火器やAEDの場所を書いておきましょう！

すぐに思いつく皆様は素晴らしいですね。すこしでも迷つたら、ご家族でご近所探検にでかけてみてください。万が一のときにもすぐに対応ができるように、自分の街を知り尽くしましょう。

# 我が家家の防災バッグを作つて みましょう！

無理なく避難できる目安の重さは10キロ。体重計ではかりながら、家族で防災バッグ選手権をするのも楽しいかも。

- ・水や食料は1日分だけでいいの？  
→救援物資の到着が翌日にあることが多いため、ここでは1日分を推奨しています。
  - ・逃げる時にスニーカーなのはなぜ？  
→着脱がしやすく、底が厚いスニーカーは災害時必須です。水害時などに長靴で逃げると、中に水や木ぎれが入り、歩きづらさや怪我の原因になります。
  - ・笛はなにに使うの？  
→遭難時、居場所を知らせるためにずっと大声を出すのは至難の業。笛は少しの力で大きな音が出ますので、非常に優秀です。

連絡が取れなくなったときのことを想定して、災害用伝言サービスの使い方を学び、どの電話番号で利用するか決めましょう！

- ・災害用伝言サービスってなに?  
→大きな災害が発生すると、被災地への電話が殺到し、電話がつながりにくくなります。このような事態を避け、家族間で連絡を取り合うために通信各社が始めたサービスが災害用伝言サービスです。被災地の方が伝言登録をすると、全国の人がそれを再生することができます。

命  
最優先

# 災害対策シート

命  
最優先

## じしん つなみ たいふう 地震・津波・台風

明倫 まちべり  
明倫地区まちづくり協議会

防災行政無線の放送内容を

確認したいとき

何かあったとき

家族の集まる場所

非常時持ち出し品として

準備するもの

避難するときは  
スニーカーを  
は履きましょう！



近所で助けが必要な人

家族に伝言を残したいとき

火事・ケガ人がいたら

119

に 電話

伊勢市消防本部  
0596-25-1261

近くの消火器

事件や事故が起きたら

110

に 電話

伊勢警察署  
0596-20-0110

近くの A E D

【休日夜間応急診療所(福祉健康センター)】※下記以外は28-1199へお問い合わせください

■内科・小児科 0596-25-8795

日曜・祝日・年末年始 10時~12時、13時~17時

夜間(毎日)

19時30分~22時

■歯科 0596-27-0829

日曜・祝日・年末年始 10時~12時、13時~17時