

家族で話し合おう

震災が起きたときに家族が慌てず行動できるよう、日頃から避難時のルールについて話し合い、連絡方法や行動など、約束事を決めておきましょう。

家族が集まる場所を決めておこう

- 家族が離れ離れで被災したときやバラバラになってしまったときのために、近くの避難所など家族が集まる場所を決めておきましょう。
- 保育園、幼稚園、小学校へのお迎えや、高齢者など配慮が必要な方を誰がケアするか、家庭での役割分担を決めておきましょう。

連絡手段を考えておこう

- 携帯電話がつかないときのことを想定し、災害用伝言サービスなど他の連絡手段について相談しておきましょう。
- 子どもが通っている保育園等の災害時の連絡先や連絡方法を確認しておきましょう。

被災地以外の実家や親戚を連絡の拠点に決めておこう

- 実家や親戚、知人など、東京以外に連絡の拠点を決めておくとよいでしょう。子どもにも電話番号を覚えておきましょう。

まずは、ハザードマップを見てみよう。



ハザードマップへアクセスできます

家族みんなで話し合った事を記録しておこう。記入例を参考にして、裏表紙の「我が家の避難ルール」を完成させよう。



我が家のリスク管理

家族のスケジュールを把握し、いざという時の適切な対応を考えよう

- 記入例：娘の習い事がある日

	時間	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
パパ			保育園	電車		会社										電車
ママ						会社							電車			保育園
娘		通学			小学校			帰宅	習い事							
息子		通学			保育園											

※全員外出中。パパの実家に連絡

娘一人で留守番
ママはすぐに帰宅できるかわからない
*家に電話が繋がらない時はおばあちゃんへ連絡

避難場所や集合場所

町会・自治会単位

地域集合場所 ○○小学校

火災の延焼などの危険がある時

広域避難場所 ○○○公園

家族が集まりやすい場所

家族の集合場所 ○○ひろば

自宅が倒壊して生活が不可能な時

区民避難所 ○○○センター

安否の連絡手段 優先順位をつけて最低3つ用意しましょう。

- 1 誰に：おばあちゃん 方法：電話
電話番号 000-XXX-0000
- 2 誰に：家族全員 方法：伝言ダイヤル
電話番号 171
- 3 誰に：〇×おじさん 方法：電話
電話番号 000-XXX-0000