

为了保护生命，充分利用所登载的信息和
个人时间轴，平时就确认准备情况

灾害时将发布各种信息。要充分利用所登载的让大家能在紧急情况下立刻行动的信息、填写式个人时间轴，平时就做好准备。

我家的避难计划

发生海啸时

填写示例

1 避难场所

要事先确认并记录避难场所。

原则：

尽可能赶快到高处去

- 自己家、亲戚家、朋友家、工作单位等（不会被淹的最近的安全场所）
- 最近的避难所（不会被淹的安全楼层）
- 最近的广域避难场所与临时避难场所（不会被淹的场所）
- 不会被淹的区域的更高处

○○公園



如果来不及逃难……

往高楼、高处跑

- 最近的水灾时（海啸）避难建筑物（不会被淹的安全楼层）
- 最近的高楼或高处（不会被淹的安全楼层）

隔壁的高层高楼



2 要设想海啸发生的情况，填写何时做何事。

平时

防备摇晃

- 住宅的抗震诊断及抗震加固
- 固定家具
- 改变家具布局，防止翻倒
- 防止玻璃飞散（贴薄膜等）
- 检查房屋周围
- 放置灭火器
- 加固混凝土块围墙或者改为树篱

避难准备

- 准备紧急携带品
- 确认信息获取方法（登记防灾短信）
- 确认到避难场所去的避难路径（危险场所等）
- 确认要提醒的人、一起避难的人
- 确认难以靠自己的力量避难的人的援助方法
- 确认从外出地点（工作单位、学校）等避难的场所
- 准备储备品（自己家在钢筋混凝土楼房的3楼以上时）

发生地震时

✓ 立刻保护生命！

✓ 切勿靠近火源！

✓ 打开窗户和门，确保出口畅通！

摇晃停止后

 确认家人安危 收集信息 确认火源（关闭总阀等） 确认自己家的受灾情况 确认左邻右舍的安危 抢救、治疗伤员

大海啸警报

 确认紧急携带品 换上安全的服装、便于行走的鞋子 提醒他人避难 帮助他人避难 关闭电源的断路器 确认煤气的总阀 在自己家前面等标注避难场所、联系方式

海啸警报

避难！

更快、更高

预计在发生南海海槽地震后1小时50分钟，超过1m的海啸将到达大阪市

避难结束后

避难后，要告诉家人和重要人员自己已经平安避难

联系方式

家人的集合场所

手机与灾害用留言电话等



祖父母家



避难信息、海啸信息解除之前，从避难场所外出或移动极为危险。