



建物が被害を受けていたり、  
火災や津波の危険などがあったりする場合、  
安全な場所に一時的に避難する必要があります。  
確かな情報を元に判断し、  
声をかけ合い避難しましょう。

地震の揺れが収まったら

# 自分の居場所を把握して 安全な場所へ避難を



一時避難  
↓  
避難生活

身を守るために安全な場所へ一時避難しよう  
状況に応じて取るべき行動を

安否確認と情報収集を

- その場で安全が確保できない時は、とどまる
- 大規模な火災の危険がある時は、広域避難場所へ
- 津波の危険がある時は、津波避難ビル、もしくは上層階へ
- 津波の危険がある時は、津波避難ビル、もしくは上層階へ
- 火災・建物倒壊の危険がある時は、屋外の安全な場所や一時避難場所に避難
- 避難の際、自動車は使用禁止
- SNSなどで家族の安否確認を
- 学校・幼稚園などへ子どもを引き取りを
- ラジオやネットで被害の状況把握を



避難の時には声をかけ合い、  
協力し合おうが大切!

非常に  
殺到すると  
ケガする!  
エスカレーターや  
エレベーターは  
使わない!



## 避難する時はどうしたらいい

避難前にこれだけは気をつけて!

非常持出品は  
必要最小限で!

- ① ガスの元栓を閉める
- ② プレーカーを落とす
- ③ 安否メモを残す
- ④ 家族などに連絡しておく

避難所の情報に注意しよう

## 在宅避難できるなら避難生活はそれが一番

持ち物・服装はどうする?!

- ① ヘルメットや頭巾などで頭を守る
- ② 動きやすい服装と悪路でも歩ける靴にする
- ③ 非常持出品はリュックに

## 非常持出品の例

・食品・飲料水

- ・マスク、ウエットティッシュ、トイレットペーパー
- ・衣類(防寒具)
- ・レジャーシート
- ・傷絆創膏・医薬品
- ・現金(小銭も)
- ・スマホ電源・充電器 など

オフィスに  
スニーカーなど  
置いておこう!

乳幼児やお年寄りを守るためにどうする?!

## 乳幼児

- ① 不安を感じさせないようにおもちゃやお菓子を渡す
- ② 必要な物を持参
- ・ おしりふき
- ・ ウエットティッシュ
- ・ 母子手帳・ミルクセット
- ・ おんぶ紐 など

## お年寄り

- ① 避難所まで家族だけで行けない場合は近隣に助けをもらう
- ② 常用している薬は服用できるようにする
- ③ 水分補給に配慮する

- ① 北区の入人数は5人に1人  
自宅で寝泊まり可能であれば「基本は在宅避難」と考え、避難所は必要な情報や災害支援物資を得る場所として利用しましょう。
- ② 救護所で「応急救護」を  
地震が起きると避難所には救護所が開設されます。ケガなどをした人はここで

- ③ ペットとの避難は避難所のルールに従う  
ケージに慣らしておくなどのしつけや、予防接種など事前にできることはやっておきましょう。動物病院や動物保護団体などで預かってもらえる場合も。



ジン本サポーター  
のちやん  
100均の「もしもノート」  
ペット編にペットの情報を  
記入し、いざという時に備  
えています。

生活再建を  
はじめながら  
P22の地震前  
の備えに戻って、  
もう一度、  
備蓄と点検を