



南海トラフ巨大地震に備えた

わたしの避難計画



南海トラフ巨大地震発生後

114分で

港区に津波の第1波が到達します

- 南海トラフ巨大地震が起きたとき、“すぐに避難する”ことで津波による人的被害を大幅に抑えることができると考えられています。
- 自分や大切な家族の命を守るために今できること。それは避難計画を立てておくことです。家族や大切な人と一緒に自分の避難計画を考えてみましょう。

これだけは押さえておきたい 3つのポイント

Q1 逃げる場所は

に逃げる

場所を決めたら経路も確認!! 実際に徒歩で行ってみる! マンション3階以上なら自宅に!

Q2 集まる場所は

に集まる

時間も決めておくと効果的!

Q3 連絡の方法は

で連絡を取り合う

電話が使えないときは家にメモを残す方法や災害用伝言ダイヤル171も参考に!

避難するときに持つて行くといいものの一例



飲料水	非常食	携帯用トイレ	貴重品 現金、通帳、保険証等	医療品 薬など
懐中電灯	ラジオ	ヘルメット	笛	軍手
衣類	乾電池	モバイルバッテリー	タオル・ハンカチ	衛生用品・生理用品

わたしだけの備え

個人や家庭の事情にあわせて
準備しなければならないもの
を検討しましょう



例 度入りメガネ いつも飲む薬

いつでも見えるように冷蔵庫などに貼ってください