

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

港区に津波が到達します

※平成25年8月 大阪府 南海トラフ巨大地震災害対策等
検討部会資料より抜粋

※+1mの津波が来襲する時間
(この時間より前にも+1mより小さい津波は到達します)

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ます。

自分や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

1 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!マンション等住居が頑丈でかつ3階以上なら自宅に!

2 集まる場所は

に集まる

待ち合わせ時刻と待つ時間も決めておくとう効果的!

3 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!

災害用伝言ダイヤル171



備蓄力診断テスト(非常持ち出し袋編)

南海トラフ巨大地震に備え、あなたの「非常持ち出し袋」の準備状況を診断しましょう。備蓄しているものにチェックを入れて点数を合計し、備蓄力を確認してください。めざせ!備蓄マスター!

☒ 非常食 乾パン等 10点	☐ 飲料水 10点	☐ 簡易トイレ 10点	☐ 貴重品 現金、通帳等 8点
☐ 救急袋 持病薬等 8点	☐ モバイル バッテリー 8点	☐ 懐中電灯 8点	☐ 衛生用品 歯ブラシ等 8点
☐ 携帯ラジオ 5点	☐ タオル 5点	☐ 軍手 5点	☐ 十徳ナイフ 3点
☐ ラップ・ポリ袋 3点	☐ ロープ 3点	☐ ティッシュ 3点	☐ ガムテープ 3点

非常持ち出し袋の重さは女性10kg、男性15kgが目安。
あくまで目安ですので、自分で持って避難できる量にしましょう。

診断チャート \ あなたの備蓄力は? /

合計点数	タイプ	コメント
80点以上	備蓄マスター	素晴らしい備え! 周囲の人の見本になれます!
60~79点	意識高め	よく備えています。 もう一歩で完璧!
20~59点	準備中の人	最低限の備えはOK。 見直しでさらに安心。
~19点	備蓄ビギナー	非常に心配! 今すぐ見直しましょう!



ご自宅での備蓄も大事です。
大阪防災アプリを使えば、
世帯人員に応じて何をどれだけ備蓄
したらいいのかを確認できます。
ぜひダウンロードを!



備え
あれば
憂いなし!