

令和5年

# こうち防災カレンダー



みんなで  
夜の避難経路を  
確認しよう！



← 本カレンダーについて、アンケートへのご協力をお願いします

<https://www.pref.kochi.lg.jp/form/010201/R5bousaicalendar-impression.html>

# 我が家の My 備えちよき

ルールやリストを記入して我が家の My 備えちよきを作ろう!

## 1 我が家の防災ルール

● 連絡方法 (例: 災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板など)

● 避難場所 (一時的に避難をする場所)

①

②

③

● 避難所 (一定期間生活をする場所)

①

②

③

● 自由記入



グロリオサ  
花言葉は「栄光」



## 2 避難ルート

● 避難ルート (避難場所・避難所までの経路を書いてみましょう)

● 避難場所までにかかる時間は \_\_\_\_\_ 分

### 3 非常用持ち出し品リスト

● 保管場所 ( )

品名	数量	期限
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		

### 4 備蓄品リスト

● 保管場所 ( )

品名	数量	期限
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		

### 高知県からのお知らせ

南海トラフ地震対策啓発  
ドラマ「その日、その時…」

高知県を襲う南海  
トラフ地震の中で、  
家族が直面する様  
々な困難を描いて  
います



トルコギキョウ  
花言葉は「優美」

### 防災まんが

まんがを通じ、防災について  
関心を持ったり、「自助」への  
取り組みにつなげてください！

検索キーワード  
⇒防災まんが選手権



### 防災アニメ

「食料の備蓄」などについて  
のアニメを作成しました！

検索キーワード  
⇒高知県防災啓発動画



Just check it!

南海トラフ地震から  
命を守るために!



LINE  
公式アカウント

友だち登録しよう!



地震対策として知っておきたいことや  
防災訓練のお知らせなどを発信していきます

高知県 南海トラフ地震対策課

# 1月



1月の花シンビジウム  
花言葉は  
「飾らない心」「素朴」

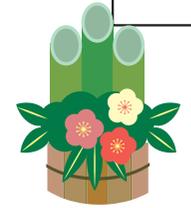
12

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

日	月	火	水	木	金	土
1 元日	2 休日	3	4	5	6	7
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17 阪神・淡路大震災 (1995年) 防災ボランティアの日	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

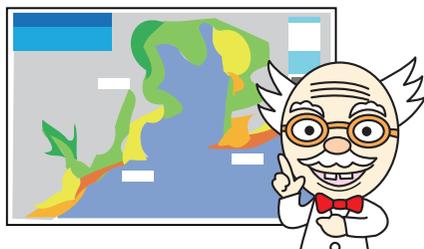


# ハザードマップで地域の危険性を確認しよう！

ハザードマップってどんな地図なのかしら？



ハザードマップには、地域にどんな災害の危険性があるのかが載っているのじゃ！



災害にあわせて色々な種類があるのじゃ！



インターネットやお住まいの市町村で確認しよう！



自宅のMyハザードを記入しよう！



洪水ハザードマップ

浸水： \_\_\_\_\_ m

(提供 高知市/作成 株式会社ゼンリン)



津波ハザードマップ

浸水深： \_\_\_\_\_ m  
浸水予測時間： \_\_\_\_\_ 分

(提供 高知市)



地震ハザードマップ

最大震度： \_\_\_\_\_

(提供 高知市)



土砂災害ハザードマップ

土砂災害の恐れあり・なし

(高知県防災マップ)

自分の住んでいる場所の数値を記入してみよう!!



## 高知県防災マップ

地震や大雨による浸水・土砂災害のおそれのある場所を知ることができるので、ご活用ください。



高知県防災マップ

検索

## 🌸 今月のチェック! 🌸

Myハザードを記入した

地震啓発冊子「南海トラフ地震に備えちよき」

※詳しくはリンク先5、17~18ページをご覧ください



# 2月



2月の花 フリージア  
花言葉は  
「無邪気」

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

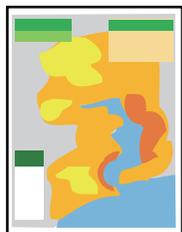
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3 慶長地震 (1605年)	4
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28	1	2	3	4



# 強い揺れから家を守ろう！

みんなが住んでいるところが、どれくらい揺れるのか分かったかの？



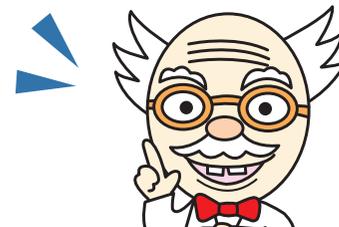
強い揺れがあると、住宅をはじめとした建物にも被害があるのじゃ！



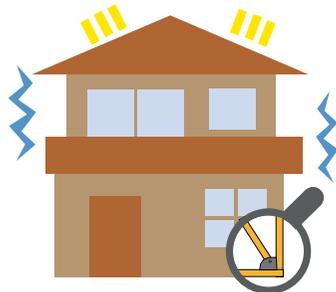
特に、1981年5月以前に建てられた建物はつぶれたり、倒れたりしやすいのじゃ！



耐震改修をして、強い揺れから家を守るのじゃ！



家を守ろう！



step1

耐震診断

自己負担3千円以内

step2

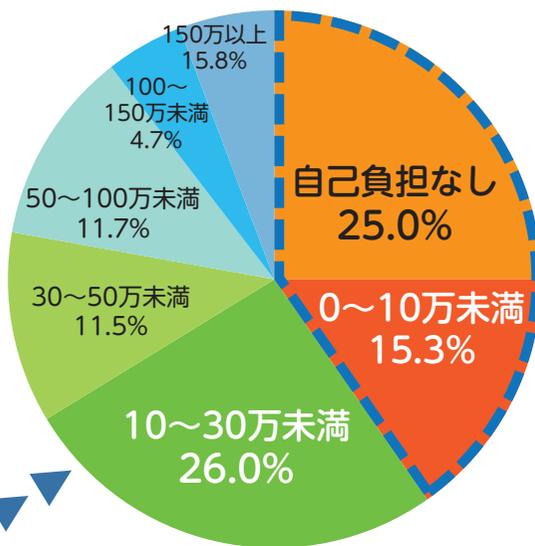
耐震設計

補助金20.5万円

step3

耐震改修

補助金92.5万円



耐震改修工事費の自己負担額

補助金は市町村ごとに  
上乗せ金額が異なるんだぞー。  
詳しくは市町村へ聞いてみるんだぞー。



補助金を活用することで約4割の方々が自己負担額10万円未満で済んでいるんだぞー。

## 今月のチェック！

- 自宅が何年に建築されたのか確認した※1981年5月以前は下記チェックへ
- 自宅の耐震診断をした  
👍 Good!
- 自宅の耐震改修をした  
👏 Excellent!!

### 各市町村の対応状況

各市町村における住宅耐震化・ブロック塀・家具等安全対策の補助に係わる市町村の対応状況については、こちらからご確認ください



### 地震啓発冊子「南海トラフ地震に備えちよき」

※詳しくはリンク先  
22～24、27ページ  
をご覧ください



# 3月



3月の花 チューリップ  
花言葉は  
「思いやり」「博愛」

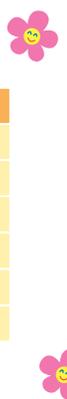
2

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

4

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2	3 <small>三陸地震 (1933年)</small>	4
5	6	7	8	9	10	11 <small>東日本大震災 (2011年)</small>
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 <small>春分の日</small>	22	23	24 <small>芸予地震 (2001年)</small>	25
26	27	28	29	30	31	1

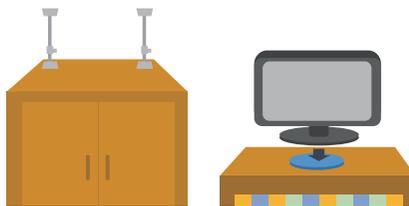


# 室内の安全対策をしよう!

3月は室内の安全対策を見直すわよ



家具や家電は倒れてこないようにしっかり固定!



ポール式固定具 耐震粘着マット

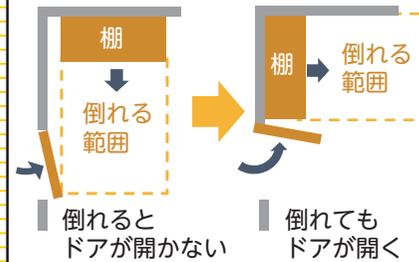
ガラスに飛散防止フィルムを貼ると防げるよ

危ない!



地震で割ってしまったガラスも大けがにつながります

固定が難しければ、倒れても大丈夫なように配置を変えてみよう!



固定方法には色々な種類があるんだよ。



飛散防止フィルム

業者に固定作業をしてもらう場合にも補助金が用意されている市町村があるから相談してみてね。

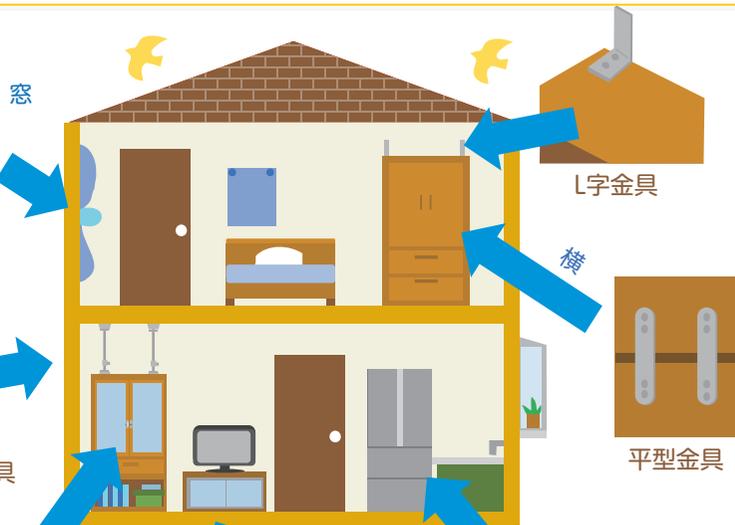


ポール式固定具

過ごす時間の長い部屋から取り掛かるんじゃぞ!



とめ金具



L字金具

横

平型金具

耐震粘着マット

ベルト式金具

## 🍎 今月のチェック! 🍎

- 家具・家電の固定と配置換えを実施した
- ガラスに飛散防止フィルムを貼り付けた  
👍 Good!
- 室内の安全対策が全て完了した  
👏 Excellent!!

おれさまがいつ暴れてもいように対策しとくんだーん!



地震啓発冊子「南海トラフ地震に備えちよき」

※詳しくはリンク先25~26ページをご覧ください





# 4月

4月の花 桜  
花言葉は  
「精神の美」「優雅な女性」

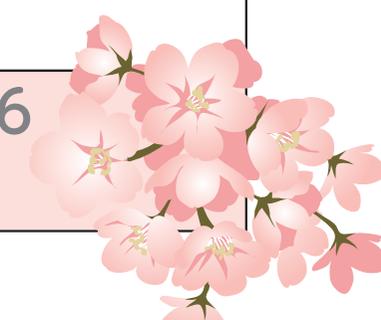
3

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

5

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 日向灘地震 (1968年)
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 熊本地震 前震 (2016年)	15
16 熊本地震 本震 (2016年)	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 昭和の日
30	1	2	3	4	5	6



# みんなで逃げて、みんなで助かろう！

博士！  
「個別避難計画」  
って何のこと？

**個別？**



自力で避難が困難な方々の  
ための避難計画のことじゃ！

例えば...

 障害のある方

 お年寄り

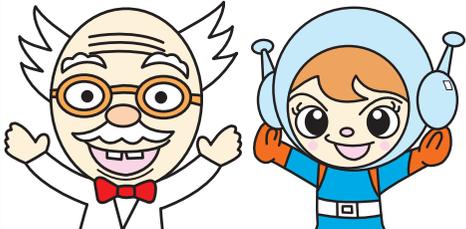


計画作成や避難をする際には、  
地域の皆さんの協力が必要  
不可欠なのじゃ！

事前に決めていた方法で周りの人と  
助け合って逃げる

みんなで助かるために  
個別避難計画を作成  
しよう！



 **個別避難計画**は  
次の手順で作成  
するのじゃ！



県から地域の  
みなさんへのお願い

✍️お近くに避難支援が必要と  
思われる方がいらっしゃいま  
したら、市町村へお知らせく  
ださい。

✍️計画作成や避難をする際  
には地域の皆さまの協力が必要  
です。市町村から相談があり  
ましたら、積極的なご参加を  
お願いします。

**STEP①**

避難に支援が必要な方は、  
まず市町村の担当窓口にご相談  
ください！

  
担当課一覧

 市町村から案内が  
届く場合もあるぞ～

**STEP②**

個別避難計画を作成しましょう！

※作成方法は市町村により異なります。  
例1：ケアマネジャー等福祉専門職と話し合って協力し、作成する  
例2：民生委員や自治会等の地域の人と話し合って、作成する



**STEP③**

作成した避難計画をもとに実際に  
訓練をし、改善していきましょう！



**今月のチェック！**

- 市町村担当窓口にご相談した
- 個別避難計画を作成した
- Good!**
- 作成した計画で避難訓練をした
- Excellent!!**

1人で悩まずに  
相談してね！



地震啓発冊子「南海トラフ地震に備えちよき」

※詳しくはリンク先  
33～34ページを  
ご覧ください




# 5月



5月の花 スズラン  
花言葉は  
「幸福の再来」「純粹」

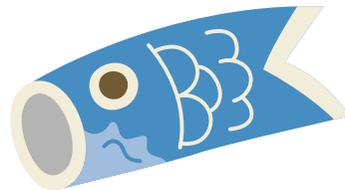
4

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

6

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 チリ地震津波 (1960年)	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3



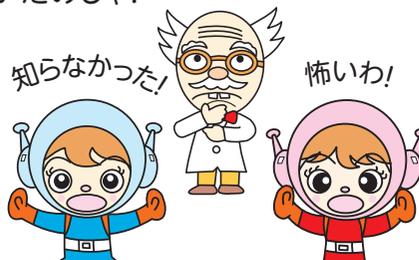
# 避難所での生活はみんなで助け合おう！

避難所では、顔を知らない人々と共同生活することになるんじゃないか！



その中で、高齢者、障害者、女性、妊婦、子ども、性的少数者(LGBT)などの方々には、それぞれに配慮が必要となるのじゃ！

また、過去の震災では、避難所での役割が男女で偏ったり、性被害などに遭った女性の方もいたのじゃ！

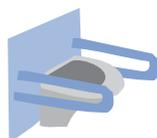


避難所運営訓練に参加して、助け合うことを目指しましょう！



## 避難所で必要になってくる配慮や備品の例

### 高齢者や障害をお持ちの方



多機能トイレ、段差などのバリアフリー化



### 共通

更衣室、入浴施設、洗濯物を干す場所

お風呂はどうすればいいの？



(性的少数者の方)

どこで着替えたらいいの？



### 乳幼児・子ども



粉ミルク、おしめ、おしりふき、おもちゃ



### 女性・妊産婦

女性用の衣類・下着、生理用品、授乳室



だれに何が必要かを記入してみよう

だれに	何が必要	どうして

## 今月のチェック!

- 避難所生活での不安なことを書き出した  
👍 Good!
- 避難先の避難所運営訓練に参加した  
👏 Excellent!!
- 懸念事項が解決できた

### 避難所における要配慮者支援ガイド

要配慮者の特性や避難所での困りごとを分かりやすくまとめています



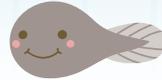
### 地震啓発冊子「南海トラフ地震に備えちょき」

※詳しくはリンク先47～52ページをご覧ください





6月の花 バラ  
花言葉は  
「愛」「美」



5

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

7

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 大阪府北部地震 (2018年)	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 平成30年7月豪雨 (2018年6月28日 ~7月8日)	29	30	1

6月は  
土砂災害防止月間



# 風水害にも備えちょき!

大雨とか避難所の情報を簡単に知る方法はないかしら?



そんな時は「高知県防災アプリ」だぞー



気象情報や避難情報、土砂災害の危険度などを自動的にプッシュ機能で教えてくれるんだぞー



さっそくインストールしてみよう!



## 高知防災 高知県防災アプリの特徴

### 特徴その①

防災情報をプッシュ機能によりお知らせ!

### 特徴その③

誰でも操作しやすいように、操作モードは3つ用意!  
(一般モード、ジュニアモード、シニアモード)



住んでいる地域に「警戒レベル4 避難指示」が表示されたら、安全な場所へ避難を開始するんじゃぞ!

### 特徴その②

ハザードマップや近くの避難所の開設状況などが確認可能!

### 特徴その④

グループSOSにより安否情報を発信!

アプリの多言語版もあるから活用してね!  
(R5.2月以降対応予定)



## 今月のチェック!

- 高知県防災アプリをインストールした
- アプリの操作説明の動画をみた
- Good!
- 高知県防災アプリでグループSOSを設定した
- Excellent!!



### 地震啓発冊子「南海トラフ地震に備えちょき」

※詳しくはリンク先64~66ページをご覧ください



# 7月



6

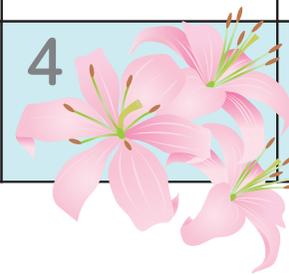
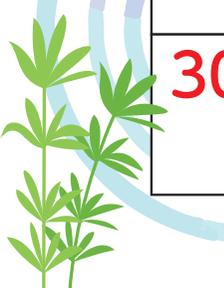
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

8

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

7月の花 ユリ  
花言葉は  
「純潔」「無垢」

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5 繁藤災害 (1972年)	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 海の日	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 平成26年8月豪雨 (2014年 7月30日~8月26日)	31	1	2	3	4	5



# ペット防災にも取り組もう！

災害時にペットを守れるのは飼い主だけなの

「水・食料・薬」などの備蓄は十分かしら？

避難所でのペットとの過ごし方も考えておかなくちゃ

つなぐ

キャリーバック

ゲージ

大切なペットのためにも、日ごろから備えておこう！

## 住まいの防災

住まいを災害に対して強くしておくことが、人とペットの安全にもつながります

## ペットのための備蓄品

ペットの災害時の備えは基本的に飼い主の責任です。薬や水、フード、トイレ用品などは必ず用意しておきましょう。

### こちらもチェック

ペットも守ろう！防災対策備えよう！いつもいっしょにいたいから2  
(環境省平成29年9月発行)



## 迷子にならないように

災害時にペットが迷子にならないように、名札の装着やマイクロチップによる登録をしておきましょう。



## 避難先の確認

避難所では、ペットと一緒にスペースで寝泊りができません。同伴避難できる避難先なのかを確認し、避難所でどのように過ごすことになるのかを考えておきましょう。

## 今月のチェック！

- ペットに名札やマイクロチップを装着した
- ペットの備蓄品を準備した  
👍 Good!
- 避難所でのペットの飼育方法を確認した  
👏 Excellent!!

### ペットの災害対策

日ごろから行うべきペットのための災害への備えや対策については、こちらをご覧ください



### 地震啓発冊子「南海トラフ地震に備えちよき」

※詳しくはリンク先47ページをご覧ください



# 8月



8月の花 ひまわり  
花言葉は  
「あなただけを見つめている」

7

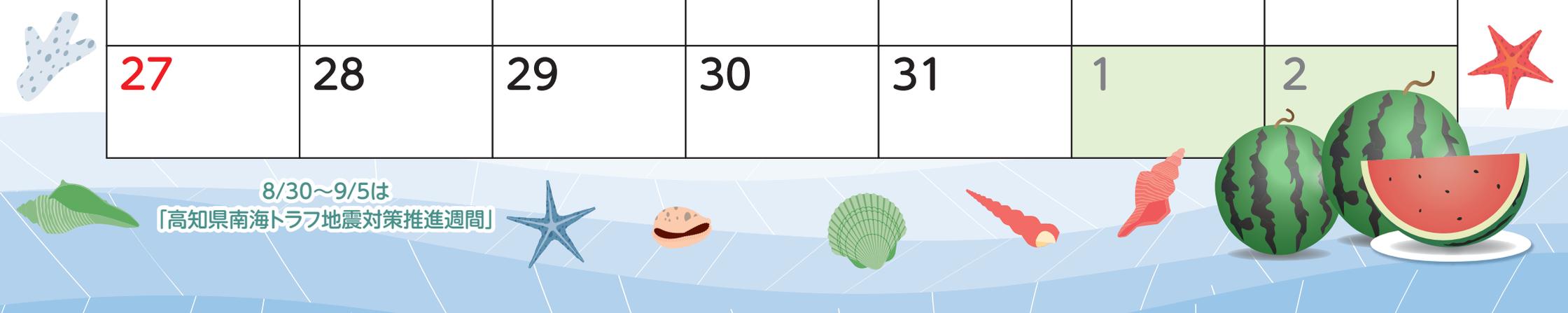
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 山の日	12
13	14	15	16	17	18	19
20 昭和45年第10号台風 (1970年8月20~21日)	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

8/30~9/5は  
「高知県南海トラフ地震対策推進週間」



# 率先避難者になろう!

地震で大きな揺れがあったときはいつ避難したらいいのかな?



正解は…

**「揺れがおさまったら、すぐ避難！」**



「今まで津波がきたことはない」「ここまで津波はこないだろう」といった思いこみは大変危険!



オレはあまくないザブーン

周りの人が避難していなくても、率先して避難しようね!



片田敏孝特任教授（東京大学大学院情報学環）が教える『津波避難三原則』をしっかりと覚えて欲しいのじゃ!

## その①

相手は自然です。想定にとらわれず、**揺れがおさまったら、すぐに避難!**

## その②

自分で状況を判断し、どんな状況でもあきらめずに最善をつくしましょう!

## その③

**率先避難者**になりましょう!  
自分の命を救うことが周りの命を救うことにつながります!

率先避難するために、避難経路の事前確認と訓練をしっかりと行って欲しいぞー!



## 避難経路の注意点

- 1 ブロック塀が倒壊してこないか 
- 2 老朽住宅などがある道は避ける 

## 🌞 今月のチェック! 🌞

- 避難経路を確認し、『我が家のMy備えちよき』に書き込んだ。
- 昼間に避難訓練をした  
👍 **Good!**
- 夜間に避難訓練をした  
👏 **Excellent!!**



オレ、何回でもやってくるザブーン!

地震啓発冊子「南海トラフ地震に備えちよき」

※詳しくはリンク先28~32ページをご覧ください



# 9月



9月の花 ダリア  
花言葉は  
「華麗」「優雅」



8

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

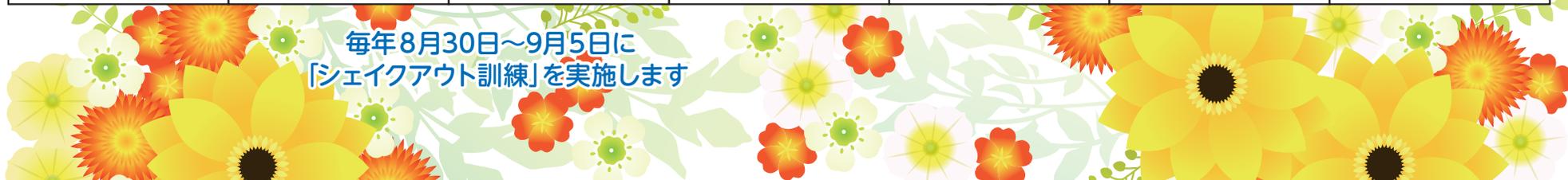
10

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 関東大震災 (1923年) 防災の日	2
3	4	5	6 北海道胆振東部地震 (2018年)	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日
24 '98高知豪雨 (1998年 9月24~25日)	25	26	27	28	29	30

9月1日は  
「防災の日」

毎年8月30日～9月5日に  
「シェイクアウト訓練」を実施します



# 防災訓練に参加しよう！

大きな揺れがあったときは、どういう風にして体を守ったらいいのかな？



揺れた時は、すぐに  
「姿勢を低く、頭を守り、  
動かない」  
という行動をとって欲しいぞー！

**DROP!  
COVER!  
HOLD ON!**



シェイクアウト訓練  
に参加してみよう  
○月△日



対策を「知った」次は、  
「訓練すること」が大事だぞー

日ごろから訓練し、  
いざという時に  
行動できるように  
しておこう！



防災訓練に参加し、訓練を繰り返すことで...

発災時にパニック  
にならず、冷静に  
対処できます



迅速かつ適切に  
行動できます



## 防災訓練の種類

- ・避難訓練 
- ・初期消火訓練
- ・応急救護訓練 
- ・避難所開設訓練
- ・避難所運営訓練 など

参加してみよう

1

「シェイクアウト訓練」  
(安全を確保する行動をとる訓練)  
毎年8月30日～9月5日に実施して  
います

2

避難訓練や避難所開設・運営訓練等  
自主防災組織でも行っています。  
ご近所の方やお住まいの市町村担当窓口  
に確認し、訓練に参加してみましよう。

## 今月のチェック!

- 防災訓練の予定を記入しよう  
(日付と訓練名)  
⇒ / : \_\_\_\_\_  
⇒ / : \_\_\_\_\_  
👍 **Good!**
- 防災訓練に参加した  
👏 **Excellent!!**

繰り返し訓練  
しないとおれさまには  
かなわないぞー!



地震啓発冊子「南海トラフ地震に備えちよき」

※詳しくはリンク先  
60～62ページを  
ご覧ください





# 10月



10月の花 ガーベラ  
花言葉は  
「希望」「常に前進」



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9 スポーツの日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 新潟県中越地震 (2004年)	24	25	26	27	28 宝永地震 (南海、東南海、東海の三連動: 1707年)
29	30	31 日向灘地震 (1662年)	1	2	3	4

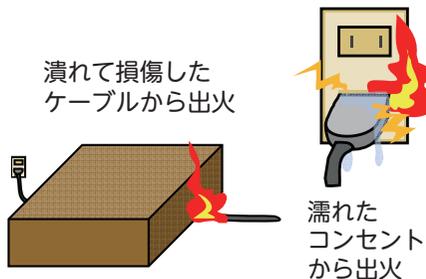


# 地震火災を防ごう！

大きな地震の発生時には  
**火災**にも注意が必要です



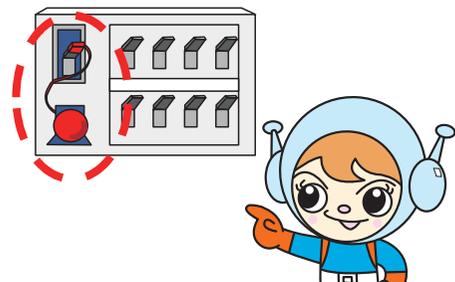
電気が復旧することで、  
通電火災が発生したり



電気ストーブなどが揺れて、  
周りの物に引火することもあります



2つの対策で地震火災を防ごう！  
・暖房機器の周りに可燃物を置かない  
・感震ブレーカーの設置



## 東日本大震災における火災の発生原因

東日本大震災に  
おける火災のうち過半数が  
**電気関係の出火**  
だったの！

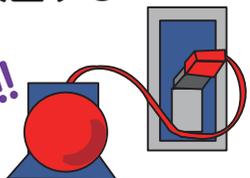


感震ブレーカーは  
地震の揺れを感知し、  
自動的に電源を切って  
くれるのじゃ！



事前の対策として  
感震ブレーカー  
を設置する

設置!!



自宅から避難する前に  
ブレーカーを  
落とす

切!!



電気ストーブ、電気スタンド  
などの家電製品が可燃物に触  
れて出火



ベッドに引火

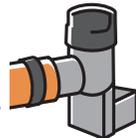


タンスなどが転倒し、  
家電製品から出火



自宅から  
避難する前に  
ガスの元栓を  
閉める

閉!!



## 今月のチェック!

- 電気ストーブなど、火災に  
つながる恐れのある電気製品の  
配置を見直した
- 感震ブレーカーを設置した  
👍 **Good!**

感震ブレーカーの設置は電気  
工事業者に相談するんだぞー  
ブレーカー本体はホームセンター  
でも販売しているぞ

※高知県電気工業組合 ☎088-832-7822



家で行う  
出火防止  
対策

地震啓発冊子「南海トラフ地震に備えちよき」

※詳しくはリンク先  
35～38ページを  
ご覧ください



# 11月



11月の花 シクラメン  
花言葉は  
「はにかみ」

10

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

12

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3 文化の日	4
5 世界津波の日 津波防災の日	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
26	27	28	29	30	1	2

11月5日は  
「津波防災の日」



# 12月



12月の花 ポインセチア  
花言葉は  
「祝福する」「幸運を祈る」

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7 昭和東南海地震 (1944年)	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 昭和南海地震 (1946年)	22	23 安政東海地震 (1854年)
24 安政南海地震 (1854年)	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6



# なんで備蓄品が必要なの？

ローリングストックの歌とダンスを作りました♪



博士！どうして水や食べ物の備蓄品が必要なのか教えてほしいぞー？

大きな地震が起こると、県外から支援が届くのは4日目以降になると計画されているからじゃ！

なので最低3日分、できれば一週間分は備蓄をしておいてほしいのじゃ！

水は1日1人3L

普段食べている食品でもOK

はじめよう！  
ローリングストックで簡単備蓄！



## ★ 水・食料の備蓄例

- ・水（1日3L×人数分）
- ・主菜（タンパク質）
- ・主食（エネルギー、炭水化物）
- ・乾麺（うどん、そうめん、パスタ）
- ・パックご飯 など



## ★ 水・食料以外に必要なもの

- ・カセットコンロ+ボンベ  
※加熱調理が出来ます
- ・携帯トイレ（トイレ袋）  
※配管の破損や断水により、自宅のトイレが使えなくなる可能性があります
- ・マスク、消毒液 など



車の燃料も大切な備蓄品！  
燃料が半分になる前に  
**満タン給油を忘れずに！**



## 今月のチェック！

- 『我が家のMy備えちよき』の備蓄品リストを作成した
- 備蓄品を3日分準備した  
👍 Good!
- 備蓄品を7日分準備した  
👏 Excellent!!

地震啓発冊子「南海トラフ地震に備えちよき」

※詳しくはリンク先40～42ページをご覧ください





オキシペタラム  
(ブルースター)  
花言葉は「信じあう心」

お問い合わせ窓口

高知県危機管理部  
南海トラフ地震対策課

☎088-823-9798



じしんまん  
とにかく、人を困らせる  
ことが趣味の嫌な奴



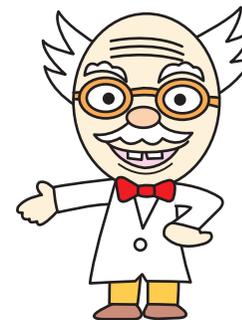
つなみまん  
じしんまんの手下  
優柔不断で一旦怒ると  
手がつけられない



たいさくくん  
元気防災きっず  
少しあわてんぼう



ヘルパちゃん  
元気防災きっず  
やさしいが、  
少しおせっかい



トラフ博士  
国立K大学名誉教授  
地震の権威で物知り博士



ゆうどうくん  
トラフ博士の助手  
責任感は強いが、  
ただいま勉強中