

令和6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！



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

2 避難ルート

● 避難ルート（避難場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。



防災まんが

まんがを通じ、防災について関心を持ち、「自助」への取り組みの参考にしてください！

検索キーワード
→ 防災まんが選手権



防災アニメ

「津波からの避難」や「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



Check



1月



高知県観光博覧会
「牧野博士の休日」
バイカオウレン

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	29		

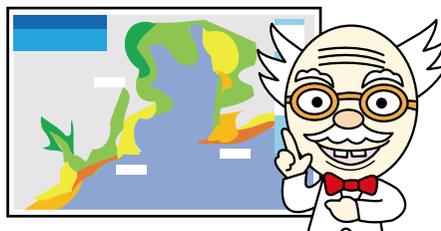
日	月	火	水	木	金	土
31	1 <small>元日</small>	2	3	4	5	6 <small>小寒</small>
7	8 <small>成人の日</small>	9	10	11 <small>鏡開き</small>	12	13
14	15	16	17 <small>阪神・淡路大震災(1995年) 防災ボランティアの日</small>	18 <small>土用</small>	19	20 <small>大寒</small>
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

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 株式会社センリン)



津波ハザードマップ

浸水深： m

(提供 高知市)



浸水予測時間： 分



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

地震や大雨による洪水・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



高知県観光博覧会
「牧野博士の休日」
足摺椿



1

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			

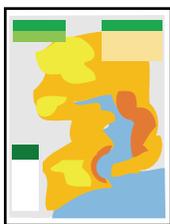
3

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						

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3 <small>節分</small> <small>慶長地震(1605年)</small>
4 <small>立春</small>	5	6	7	8	9	10
11 <small>建国記念の日</small>	12 <small>振替休日</small>	13	14 <small>バレンタインデー</small>	15	16	17
18	19 <small>雨水</small>	20	21	22	23 <small>天皇誕生日</small>	24
25	26	27	28	29	1	2

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？



強い揺れがくると、住宅を
始めとした建物が被害を
受ける事があるのじゃ！



特に、1981年5月以前に
建てられた建物は被害が
大きくなりやすいのじゃ！



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

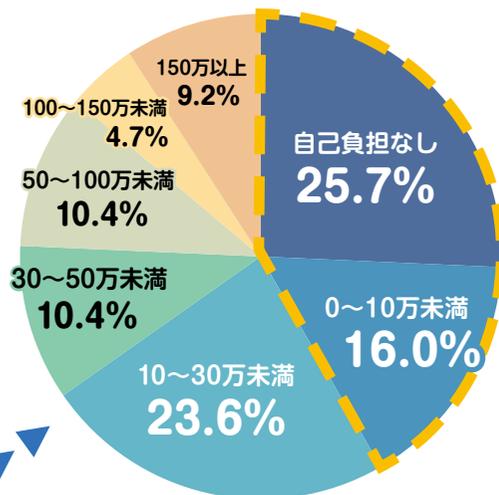
耐震設計

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
(2022年度)

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

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、こちらからご確認下さい。



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ページを
ご覧ください。



3月



高知県観光博覧会
「牧野博士の休日」
ひょうたん桜



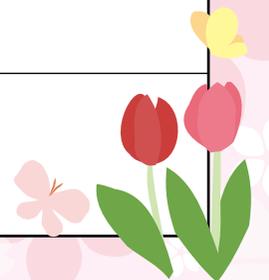
2

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	29		

4

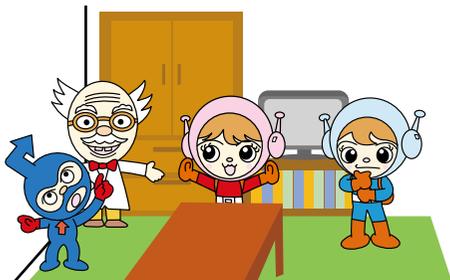
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

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

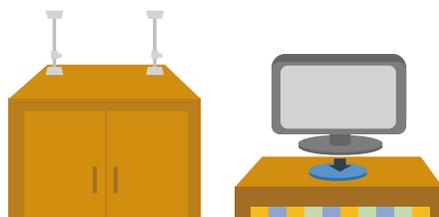


室内の安全対策をしよう！

3月は室内の安全対策を見直すわよ

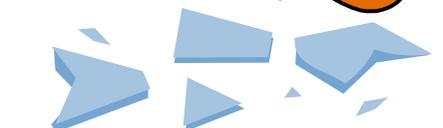


家具や家電は倒れてこないようにしっかり固定！



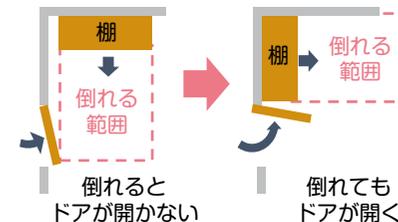
ポール式固定具 耐震粘着マット

ガラスに飛散防止フィルムを貼ると防げるよ



地震で割れ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！



倒れるとドアが開かない

倒れてもドアが開く

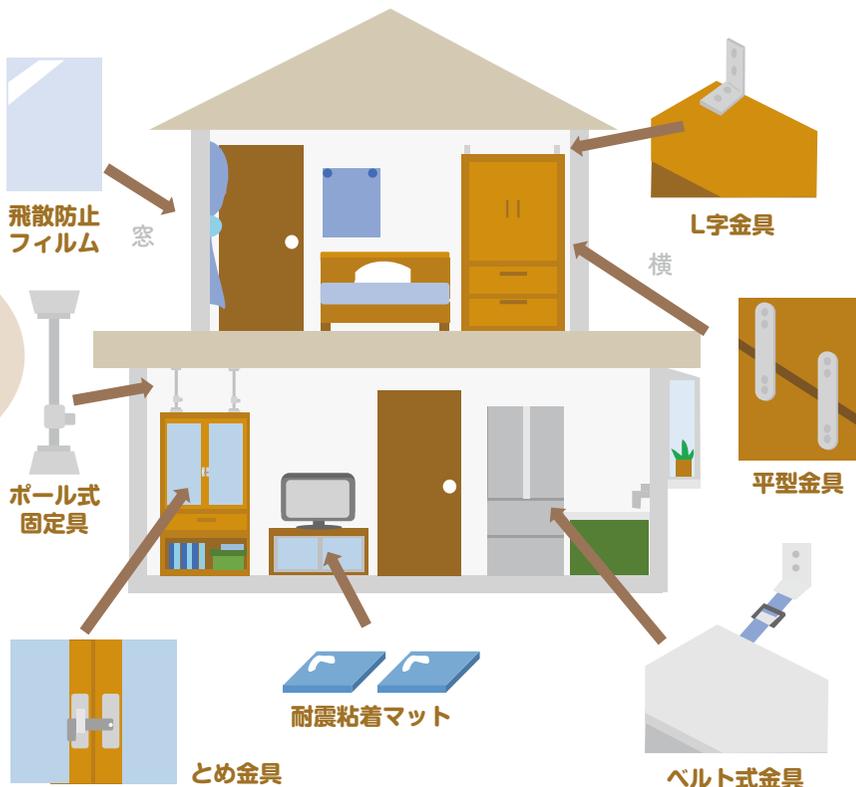
固定方法には色々な種類があるんだよ



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



過ごす時間の長い部屋から取り掛かるんじゃぞ！



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いように対策しとくんだドーン！



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25~26ページをご覧ください。



4月



どっぶり高知旅
キャンペーン
牧野植物園
フラワーショー



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
31	1 <small>エイプリルフル</small> <small>日向灘地震(1968年)</small>	2	3	4 <small>清明</small>	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14 <small>熊本地震 前震(2016年)</small>	15	16 <small>土用</small> <small>熊本地震 本震(2016年)</small>	17	18	19 <small>穀雨</small>	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 <small>昭和の日</small>	30	1	2	3	4

みんなで逃げる、みんなで助かる！

博士！
「個別避難計画」
って何のこと？

個別？



自力での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



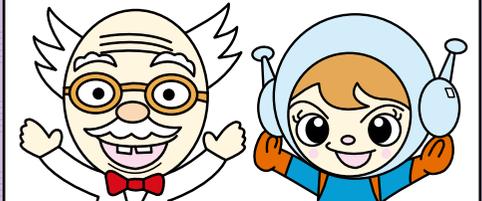
お年寄り

この計画を作成するには、
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！

Step 1

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！

災害時要配慮者対策について



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。

Step 2

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、作成する

市町村から案内が
届く場合もあるぞ～



Step 3

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



じっぷり高知旅
キャンペーン
伊尾木洞

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
28	29	30	1 <small>八十八夜</small>	2	3 <small>憲法記念日</small>	4 <small>みどりの日</small>
5 <small>こどもの日 立夏</small>	6 <small>振替休日</small>	7	8	9	10	11
12 <small>母の日</small>	13	14	15	16	17	18
19	20 <small>小満</small>	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 <small>チリ地震津波(1960年)</small>	1



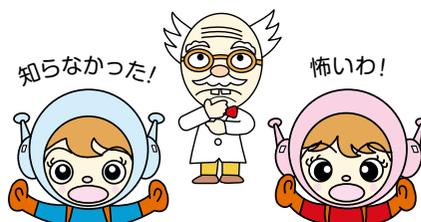
避難所生活はみんなで助け合おう！

避難所では、顔を知らない人々と共同生活をするようになるんじゃ！



その中で、高齢者、障害者、日本語の理解が十分でない外国人、女性、妊婦、子供、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 会話ツール（指さし会話集）

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？



【外国人】会話ツール（指さし会話集）

言葉が伝わらない…
(I'm in trouble…)



宗教上
食べられない
ものがある

【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



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よき』

※詳しくはリンク先
47～52ページを
ご覧ください。



6月



どっぷり高知旅
キャンペーン
あゆ釣り



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
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5 <small>芒種</small>	6	7	8
9	10 <small>入梅</small>	11	12	13	14	15
16 <small>父の日</small>	17	18	19	20	21 <small>夏至</small>	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

大阪府北部地震(2018年)

平成30年7月豪雨
(2018年6月28日~7月8日)

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



防災情報を
リアルタイムで
表示



避難所の情報や
ルートの検索
など

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



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!!



(アプリインストール)



(アプリ説明動画)

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



どっぷり高知旅
キャンペーン
ウォーター
アクティビティ

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

日	月	火	水	木	金	土
30	1 <small>半夏生</small>	2	3	4	5 <small>繁藤災害(1972年)</small>	6 <small>小暑</small>
7 <small>七夕</small>	8	9	10	11	12	13
14	15 <small>海の日</small>	16	17	18	19 <small>土用</small>	20
21	22 <small>大暑</small>	23	24	25	26	27
28	29	30 <small>平成26年8月豪雨 (2014年7月30日~8月26日)</small>	31	1	2	3



ペット防災にも取り組もう！

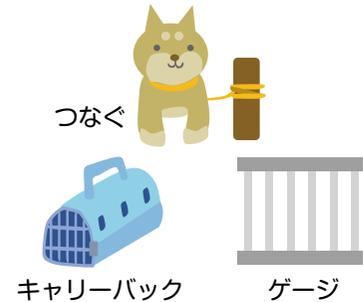
災害時にペットを
守れるのは飼い主
だけなの



「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きゃ



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！いつも一緒にいたいから2
(環境省平成29年9月発行)



Check!



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、鑑札名札の装着
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、ペットと一緒の
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
考えておきましょう。

OK?



今月のチェック!

- ペットに鑑札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



どっぶり高知旅
キャンペーン
よさこい祭り



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
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7 <small>立秋</small>	8	9	10
11 <small>山の日</small>	12 <small>振替休日</small>	13	14	15 <small>終戦記念日</small>	16	17
18	19	20 <small>昭和45年第10号台風 (1970年8月20~21日)</small>	21	22 <small>処暑</small>	23	24
25	26	27	28	29	30	31 <small>二百十日</small>

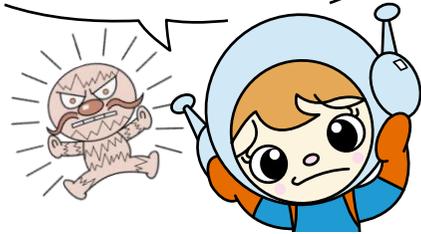


8月30日~9月5日は
「高知県南海トラフ地震対策推進週間」



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！」

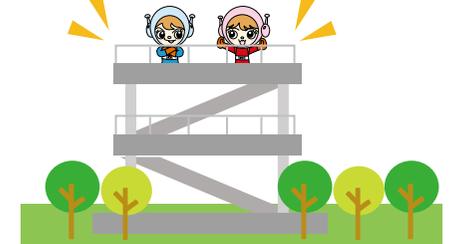


「今まで津波がきたことはない」
「ここまで津波はこないだろう」といった思いこみは大変危険！



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

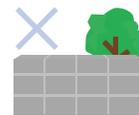
率先避難者になりましょう！自分の命を救うことが周りの命を救うことにつながります！

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



どっぶり高知旅
キャンペーン
戻りカツオ

8

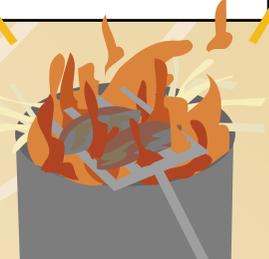
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

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		

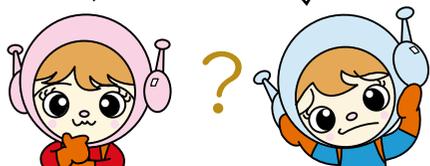
日	月	火	水	木	金	土
1 関東大震災(1923年) 防災の日	2	3	4	5	6 北海道胆振東部地震(2018年)	7 白露
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17 十五夜	18	19 彼岸	20	21
22 秋分	23 振替休日	24 '98高知豪雨 (1998年9月24~25日)	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5 WARAYAKI

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？



そんな時は、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



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
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!

夜間に避難訓練をした

👏 Excellent!!

繰り返し訓練しないと
おれさまには
かなわないドーン！



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
60～62ページを
ご覧ください。



10月



どっぶり高知旅
キャンペーン
田舎寿司&ゆず

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					

11

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
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 <small>スポーツの日</small>	15	16	17	18	19
20 <small>土用</small>	21	22	23 <small>霜降</small> <small>新潟中越地震(2004年)</small>	24	25	26
27	28 <small>宝永地震(南海、東南海、東海の三連動: 1707年)</small>	29	30	31 <small>ハロウィン</small> <small>日向灘地(1662年)</small>	1	2

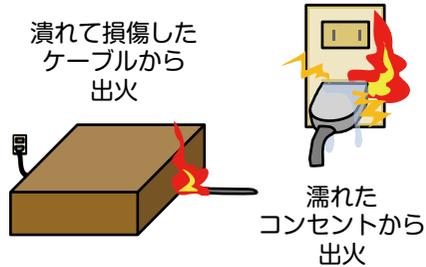


地震火災を防ごう！

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

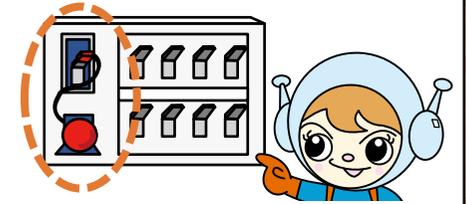


電気ストーブなどが揺れて、
周りの物に引火することもあります



2つの対策で、地震火災を防ごう！

- ・感震ブレーカーの設置
- ・暖房機器の周りに可燃物を置かない



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！

タンスなどが転倒し、
家電製品から出火

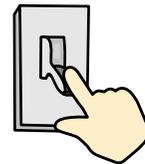


ベッドに引火



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

自宅から
避難する前に
ブレーカーを
落とす



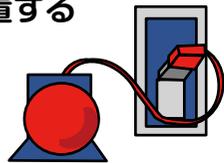
自宅から
避難する前に
ガスの元栓を
閉める



家で行う
出火防止
対策

事前の対策として
感震ブレーカーを
設置する

設置!!



切!!

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ー



※高知県電気工業組合 088-832-7822

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



どっぶり高知旅
キャンペーン
津野山神楽

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

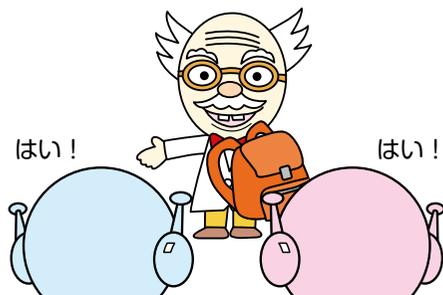
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3 <small>文化の日</small>	4 <small>振替休日</small>	5 <small>世界津波の日 津波防災の日</small>	6	7 <small>立冬</small>	8	9
10	11	12	13	14	15 <small>七五三</small>	16
17	18	19	20	21	22 <small>小雪</small>	23 <small>勤労感謝の日</small>
24	25	26	27	28	29	30



非常用持ち出し袋は最小限の荷物で！

今日は非常用持ち出し袋を用意するのじゃ！



僕はサッカーボールとおもちゃを入れよっと！



私は人形とお菓子を
入れるわ！



自分の欲しいものばかり入れるんじゃないぞ！



避難先で1～2日分の生活に必要なものを最低限まとめたものが「非常用持ち出し袋」になるのじゃ！



おくすり手帳

お薬手帳があると・・・

- 適切な薬をスムーズに処方してもらえます
- アレルギー歴や副作用歴の有無を伝えることができます

非常用持ち出し品の例



袋は運べる重さにして、すぐに持ち出せる場所に保管することが大切だぞー！



今月のチェック！

- 『我が家のMy備えちょき』非常用持ち出し品リストを作成した
- 非常用持ち出し袋を用意した
👍 Good!
- 非常用持ち出し袋を持って避難訓練をした
👏 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39ページをご覧ください。



12月



どっぶり高知旅
キャンペーン
高知城&日曜市

11

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

1

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 <small>大雪</small> 昭和東南海地震(1944年)
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 <small>冬至</small> 昭和南海地震(1946年)
22	23 <small>安政東海地震(1854年)</small>	24 <small>安政南海地震(1854年)</small>	25 <small>クリスマス</small>	26	27	28
29	30	31 <small>大晦日</small>	1	2	3	4



なんで備蓄品が必要なの？

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してほしいのじゃ！

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
- ・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！

ローリングストックの歌とダンスを
作りました♪

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。



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

高知県防災キャラクター©やなせたかし

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