

令和7年



# こうち防災カレンダー



みんなで  
よるひなんけいろ  
夜の避難経路を  
かくにん  
確認しよう！



# 我が家のMy 備えちよき

るうる りすと きにゆう わが や まいそな つく  
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

れんらくさき かぞく しょくば でんわばんごう  
●連絡先(家族や職場の電話番号など)

れんらくほうほう れい さいがいようでんごん だいやる さいがいようでんごんばん  
●連絡方法(例:災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板など)

つなみ ひなんばしょ いちじてき ひなんばしょ  
●津波避難場所(一時的に避難をする場所)

①

②

③

ひなんじょ いっていきかんせいかつ ばしょ  
●避難所(一定期間生活をする場所)

①

②

③

じゆうきにゆう  
●自由記入

2

ひなんるうと  
避難ルート

ひなんるうと ひなんばしょ けいろ か  
●避難ルート(避難場所までの経路を書いてみましょう)

ひなんばしょ じかん ふん  
●避難場所までにかかる時間は 分



# 1月



どっぶり高知旅  
キャンペーン

土佐の神楽

# 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
29	30	31	1 <small>元日</small> 能登半島地震 (2024年)	2	3	4
5 <small>小寒</small>	6	7	8	9	10	11 <small>鏡開き</small>
12	13 <small>成人の日</small>	14	15	16	17 <small>土用</small> 阪神・淡路大震災 (1995年) 防災ボランティアの日	18
19	20 <small>大寒</small>	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

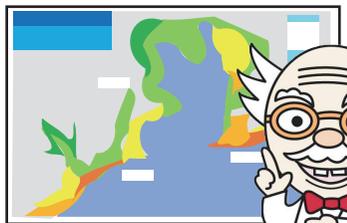


# はざあどまっぷ ちいき きけんせい かくにん ハザードマップで地域の危険性を確認しよう！

はざあどまっぷってどんな地図なのかしら？



はざあどまっぷには、地域のどんな災害の危険性があるのかが載っているのじゃ！



さいがい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！



じたく まいはざあど  
**自宅のMyハザードを**  
きにゆう  
**記入しよう！**



## じしんはざあどまっぷ 地震ハザードマップ

さいだいしんど  
最大震度： \_\_\_\_\_

### 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](#)



## こうずいはざあどまっぷ 洪水ハザードマップ

しんすい  
浸水： \_\_\_\_\_ m



## どしゃさいがいはざあどまっぷ 土砂災害ハザードマップ

どしゃさいがい おそ  
土砂災害の恐れ  
あり・なし

## 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



## つなみはざあどまっぷ 津波ハザードマップ

しんすいしん  
浸水深： \_\_\_\_\_ m

しんすいよ そくじかん  
浸水予測時間： \_\_\_\_\_ 分

自分の住んでいる場所の数値を記入してみよう！！





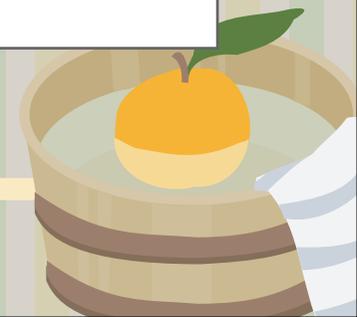
1

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



# つよ ゆ いえ まも 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わかったかの？

つよ ゆ 強い揺れがくると、じゅうたく 住宅をはじめとした建物が被害を受ける事があるのじゃ！

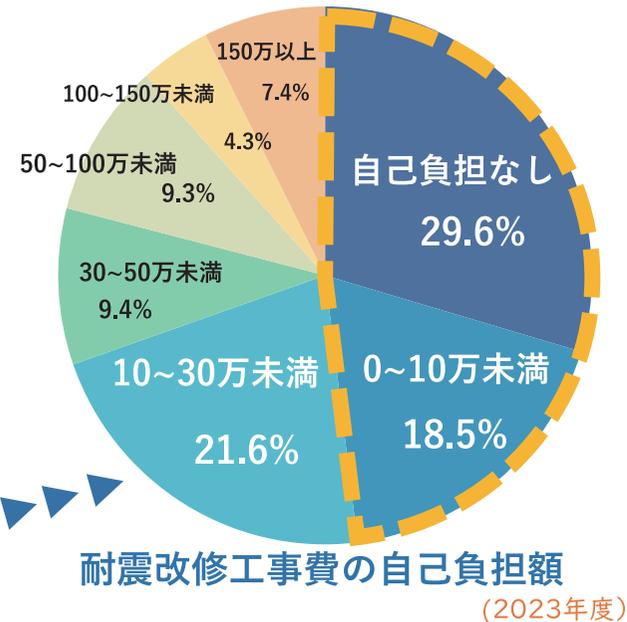
とくに、1981ねん 5がつ以前に建てられた建物は被害が大きくなりやすいのじゃ！

たいしんかいしゅう 耐震改修をして、つよ ゆ 強い揺れからいえ まも 家を守るのじゃ！

いえ まも 家を守ろう！

詳しくは市町村へ聞いてみるんだぞー

- step1  
たいしんしんだん 耐震診断  
じこふたん ぜんえん いない 自己負担3千円以内
- step2  
たいしんせつけい 耐震設計  
ほじょきん まんえん 補助金20.5万円
- step3  
たいしんかいしゅう 耐震改修  
ほじょきん まんえん 補助金100万円



ほじょきん しちょうそん 補助金は市町村ごとに  
うわの きんがく こと 上乗せ金額が異なるんだぞー



ほじょきん かつよう 補助金を活用することで約5割の方々が  
じこふたんがく まんえん みまん 自己負担額10万円未満で  
す 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・家具等安全対策の市町村の補助については、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ょき』

※詳しくはリンク先22~24ページをご覧ください

# 3月

どっぶり高知旅  
キャンペーン

さくら

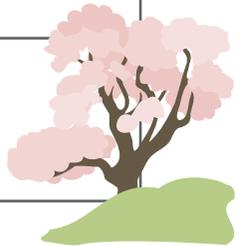
## 2

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
23	24	25	26	27	28	1
2	3 <small>ひな祭り 三陸地震(1933年)</small>	4	5 <small>啓蟄</small>	6	7	8
9	10	11 <small>東日本大震災(2011年)</small>	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

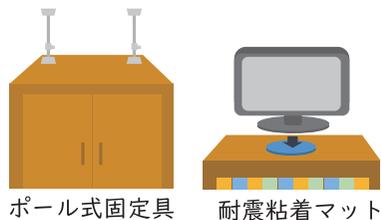


# 室内の安全対策をしよう！

3月は室内の安全対策を見直すわよ



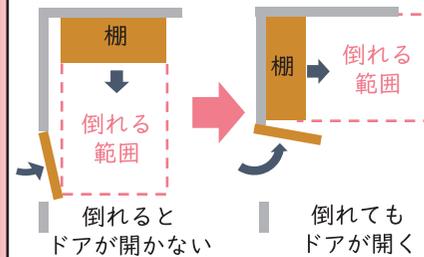
家具や家電は倒れてこないようにしっかり固定！



あぶない！  
ガラスに飛散防止フィルムを貼ると防げるよ



固定が難しい場合は、倒れても大丈夫なように配置を変えてみよう！



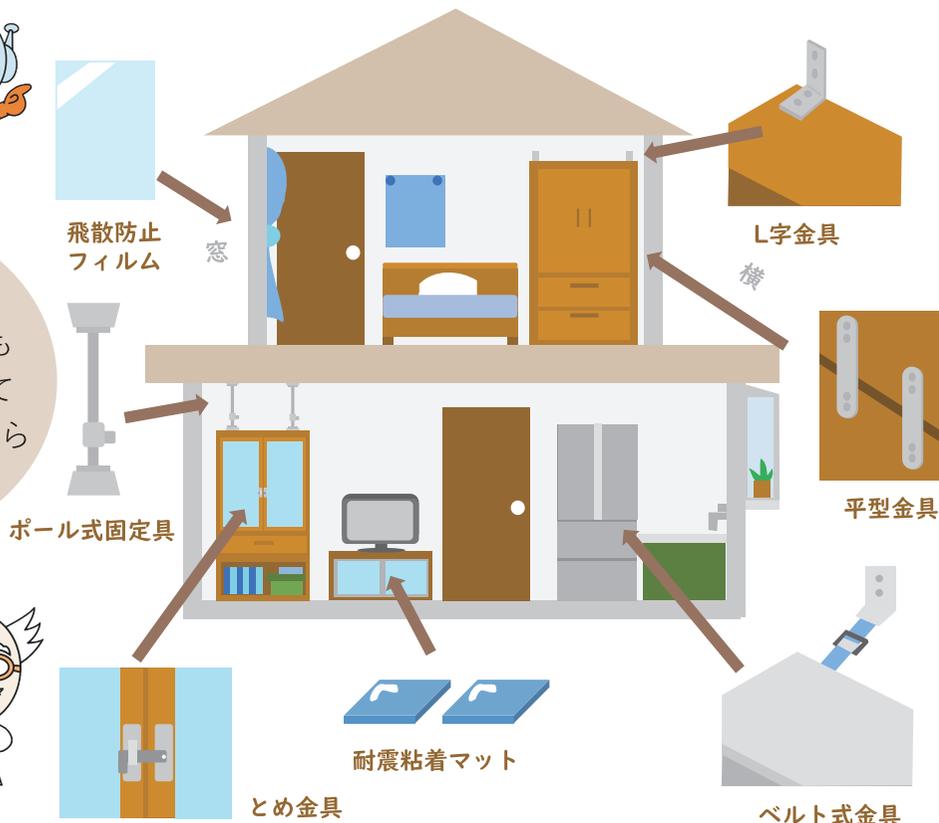
固定方法にはいろいろな種類があるんだよ



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ー！



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  
モネの庭

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					

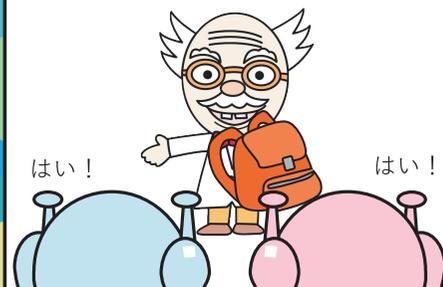
5

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
30	31	1 エイプリルフール 日向灘地震 (1968年)	2	3	4 清明	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 土用 豊後水道地震 (2024) 高知県内で震度6弱を観測	18	19
20 穀雨	21	22	23	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30	1	2	3

# ひじょうようも だ ぶくろ さいしょうげん にもつ 非常用持ち出し袋は最小限の荷物で！

きょう ひじょうようも だ ぶくろ  
今日は非常用持ち出し袋  
を用意するのじゃ！



ぼく さっかあぼおる  
僕はサッカーボールと  
おもちゃを入れよっと！



わたし にんぎょう か し  
私は人形とお菓子を  
入れるわ！



みんな！  
自分の欲しいもの  
ばかり入れるんじゃないぞ！



ひなんさき かぶん  
避難先で1～2日分の  
せいかつ ひつよう  
生活に必要なものを  
さいていげん  
最低限まとめたものが  
ひじょうようも だ ぶくろ  
『非常用持ち出し袋』  
になるのじゃ！



すまあとふおん  
スマートフォンで  
かんり  
管理できる  
でんしばん くすりてちよう  
電子版お薬手帳もあります



くすりてちよう  
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

## ひじょうようも だ ひん れい 非常用持ち出し品の例



水・食料  
眼鏡や入れ歯  
お薬等の必需品  
懐中電灯＋予備電池  
現金（小銭が重宝）等の貴重品  
マスクなど感染症対策品  
歯ブラシ  
運動靴＋ヘルメット  
トイレ袋  
母子手帳  
お薬手帳  
防寒着  
など

ぶくろ はこ おも  
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！

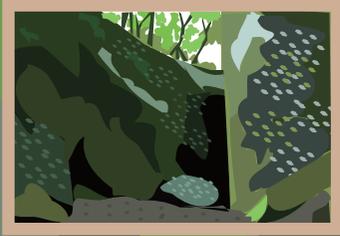
- 『我が家のMy備えちよき』非常用持ち出し品リストを作成した
- 非常用持ち出し袋を用意した  
👍 Good!
- 非常用持ち出し袋を持って避難訓練をした  
👏 Excellent!!

地震啓発冊子『南海トラフ地震に備えちよき』

※詳しくはリンク先  
39ページをご覧ください



# 5月



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

# なんで備蓄品が必要なの？

はかせ 博士！ どうして  
みず たべもの 水や食べ物の備蓄品が  
ひつよう おし 必要なのか教えて  
ほしいぞー？

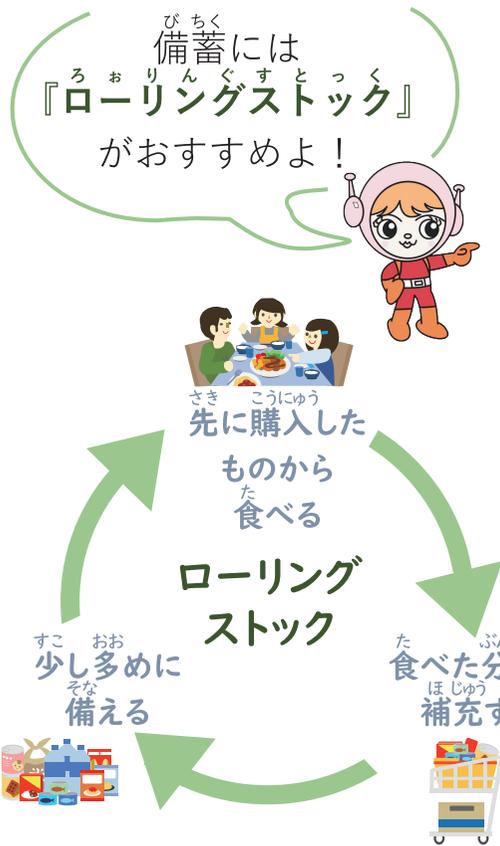
おお じしん お 大きな地震が起こると、  
けんがい しせん とど 県外から支援が届くのは  
かめいこう 4日目以降になると  
けいかく 計画されているからじゃ！

さいてい かぶん なので最低3日分、  
いっしゅうかんぶん できれば一週間分は  
びちく 備蓄して置いてほしいのじゃ！

水は1日1人3L

普段食べている食品でもOK

はじめよう！  
ろおりんぐすとっく ローリングストック  
かんたん びちく 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備えちょき』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ょき』

※詳しくはリンク先  
40～42ページを  
ご覧ください



# 6月



どっぶり高知旅  
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
1	2	3	4	5 芒種	6	7
8	9	10	11 入梅	12	13	14
15 父の日	16	17	18 大阪府北部地震(2018年)	19	20	21 夏至
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	2	3	4	5

6月は  
土砂災害防止月間

# ふうすいがい そな 風水害にも備えちょき！

おおあめ 大雨とか  
ひなんじょ 避難所の情報を  
かんたん し 簡単に知る方法は  
ないかしら？

とき そんな時は  
「高知県防災アプリ」  
だぞー

きしょうじょうほう ひなんじょうほう  
気象情報や避難情報、  
どしやさいがい きけんなど  
土砂災害の危険度などを  
じどうてきぶっしゅきんごう  
自動的にプッシュ機能で  
おし 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

こうちけんぼうさいあぷり  
高知県防災アプリ  
の特徴

## とくちょう 特徴その①

ぼうさいじょうほう ぶっしゅきんごう  
防災情報をプッシュ機能  
によりお知らせ！

## とくちょう 特徴その③

だれ 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)



す 住んでいる地域に  
けいかいレベル 警戒レベル4 避難指示  
が表示されたら、  
あんぜんばしょ 安全な場所へ避難を  
かいし 開始するんじやぞ！

## とくちょう 特徴その②

はざードマップや近くの  
避難所の開設状況などが  
確認可能！

## とくちょう 特徴その④

ぐるうぶえすおうえす  
グループSOSにより  
あんぴじょうほう 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



どっぶり高知旅  
キャンペーン  
スキューバ(柏島)

## 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
29	30	1 <small>半夏生</small>	2	3	4	5 <small>繁藤災害(1972年)</small>
6	7 <small>七夕 小暑</small>	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 <small>土用</small>
20	21 <small>海の日</small>	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

# そっせん ひなんしゃ 率先避難者になろう！



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

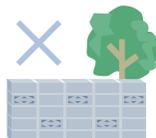
率先避難者になりましょう！自分の命を救うことが周りの命を救うことにつながります！

そっせんひなん 率先避難するために、ひなんけいろ 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！

## ひなんけいろ ちゅういてん 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



# 8月



どっぷり高知旅  
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
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7 <small>立秋</small>	8 <small>南海トラフ地震臨時情報を初発表(2024)</small>	9
10	11 <small>山の日</small>	12	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	23 <small>処暑</small>
24	25	26	27	28	29	30
31 <small>二百十日</small>	1	2	3	4	5	6

8/30~9/5は  
「高知県南海トラフ地震対策推進週間」

# なんかいとらふじしんりんじじょうほう 南海トラフ地震臨時情報ってなあに？

はかせ 博士！  
「南海トラフ地震臨時情報」ってどんな情報なの？

臨時情報？

「南海トラフ地震臨時情報」とは南海トラフ地震の発生可能性が通常と比べて、高まったと評価されたときに、気象庁から発表される情報じゃ！

南海トラフで地震が発生

南海トラフ地震臨時情報は地震を予測するものではないが、発生可能性が高まっているのであれば、しっかり備えることが重要じゃ。

家具の固定 備蓄品の確認 避難路の確認など

いざ、というときのため日頃から備えておくことが大切ね！

その通りじゃ！

## 臨時情報の種類

南海トラフの一部でM7クラスの地震が発生

南海トラフ地震臨時情報 ちゅうい ※ (巨大地震注意)

(1週間) 後発する地震に注意

じしん ちゅうい 地震に注意しながら つうじょう せいかつ もと 通常の生活に戻る

※地震発生以外にも、南海トラフ沿いの想定震源域のプレート境界面で通常と異なる「ゆっくりすべり」が観測された場合も発表されます。

南海トラフでM8クラスの地震が発生

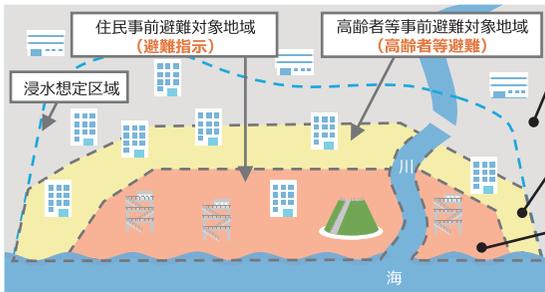
南海トラフ地震臨時情報 けいかい (巨大地震警戒)

(1週間) 後発する地震に警戒

(さらに1週間) 後発する地震に注意

## 臨時情報の発表に備えて

お住まいの地域が事前避難対象地域かどうか、各市町村のホームページ等で確認しよう！



事前避難対象地域イメージ

## 臨時情報 (巨大地震警戒) が発表された時は？

より内陸の地域	地震への備えを再確認する等警戒のレベルを上げて生活	
高齢者等事前避難対象地域	ひなん じかん よう はいりよ 避難に時間がかかる配慮が必要の方は避難 (高齢者等)	
住民事前避難対象地域	ぜんじゅうみんひなん けんじょうしゃ ぶく 全住民避難 (健康者を含む)	

※建物の耐震性や土砂災害の不安がある方も避難してください。

## 今月のチェック！

- 南海トラフ地震臨時情報のマンガを読んだ  
👍 Good!
- 今、住んでいる地域が事前避難対象地域か確認した  
👏 Excellent!

## 南海トラフ地震臨時情報学習ツール

QRコードを読み込むと、マンガで臨時情報を学べるんじゃ

出典：内閣府

## 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15~16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  
わら焼き体験  
(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
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 白露	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20 彼岸
21	22	23 秋分	24 '98高知豪雨 (1998年9月24~25日)	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

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

WARA YAKI



# ぼうさいくんれんさんか 防災訓練に参加しよう！

おおきなゆれがあったときは、どういう風に  
して体を守ったらいいのかな？

そんなときは、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

たいさく対策を「知った」次は、  
「訓練すること」が大事だぞー

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

ぼうさいくんれんさんか  
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



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、高知県南海トラフ地震対策推進  
週間の8月30日～9月5日に実施して  
います



2

避難訓練や初期消火訓練、避難所運  
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

## ぼうさいくんれん しゅるい 防災訓練の種類

避難訓練

炊き出し訓練

初期消火訓練

応急救護訓練

避難所運営訓練



など

## 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)  
⇒ / : \_\_\_\_\_  
⇒ / : \_\_\_\_\_
- 防災訓練に参加した  
Good!!  
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ょき』

※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  
田舎寿司作り体験

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
28	29	30	1	2	3	4
5	6 <small>十五夜</small>	7	8 <small>寒露</small>	9	10	11
12	13 <small>スポーツの日</small>	14	15	16	17	18
19	20 <small>土用</small>	21	22	23 <small>霜降</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 <small>新潟中越地震(2004年)</small>	31 <small>ハロウィン</small>	1 <small>日向灘地震(1662年)</small>

# みんなで逃げる、みんなで助かる！



個別避難計画は次の手順で作成するのじゃ！

## ★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！



災害時要配慮者対策について



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



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。

## ★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ょき』

※詳しくはリンク先33～34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

ゆず収穫

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
26	27	28	29	30	31	1
2	3 <small>文化の日</small>	4	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 <small>振替休日</small>	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

# 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することになるんじゃない？

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！

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！

知らなかった！ 怖いわ！

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】

ミルク、おむつ、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ょき』

※詳しくはリンク先  
47～52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  
日曜市から望む  
高知城

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
30	1	2	3	4	5	6
7 <small>大雪</small>  <small>昭和東南海地震(1944年)</small>	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21  <small>昭和南海地震(1946年)</small>	22 <small>冬至</small>	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

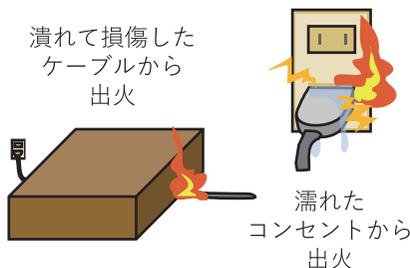


# 地震火災を防ごう！

大きな地震の発生時には  
火災にも注意が必要です



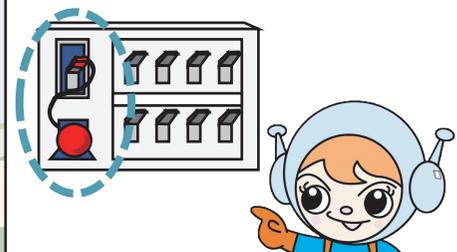
電気が復旧することで、  
通電火災が発生したり



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！



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

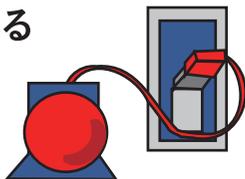


感震ブレーカーは  
地震の揺れを感知し、  
自動的に電源を切っ  
てくれるのじゃ！

家で行う  
出火防止  
対策

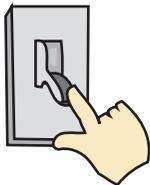
事前の対策として  
感震ブレーカーを  
設置する

設置!!



自宅から  
避難する前に  
ブレーカーを  
落とす

切!!



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  
工事業者組合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ょき』

※詳しくはリンク先  
35～38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