

令和8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

● 連絡先 (家族や職場の電話番号など)

● 連絡方法 (例: 災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板など)

● 津波避難場所 (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

1月



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



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！

災害にあわせていろいろ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
自宅のMyハザードを
きにゅう
記入しよう！



(提供 高知市)

じしん 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

地震による津波や、大雨による洪水・土砂災害等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



(提供 高知市/作成 株式会社ゼンリン)

こうずい 洪水ハザードマップ

しんすい
浸水： _____ m



(高知県防災マップ)

どしゃさいがい 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



(提供 高知市)

つなみ 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！！



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』

※詳しくはリンク先備えちよき冊子の5、17~18ページをご覧ください



2月



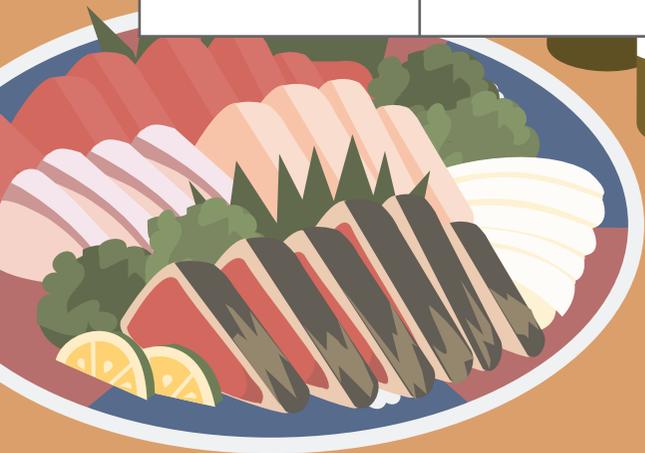
1

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

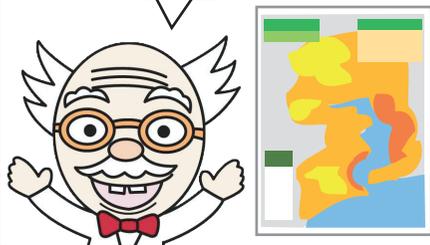
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
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	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



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、
住宅などの建物が被害を
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！



step1

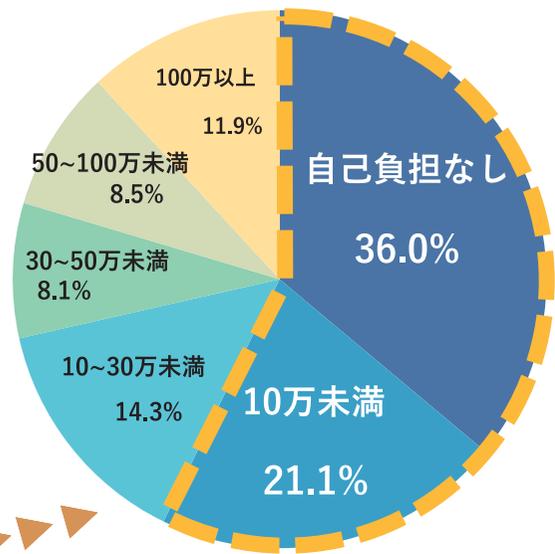
耐震診断
自己負担3千円以内

step2

耐震設計
補助金20.5万円

step3

耐震改修
補助金100万円



耐震改修工事費の自己負担額

(2024年度)



家を守ろう！



市町村によって、さらに上乗せ補助を
しているところもあるんだぞー
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5割超
の方が自己負担額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ょき』

※詳しくはリンク先
備えちょき冊子の
22~24ページを
ご覧ください



3月

どっぴり高知旅
キャンペーン

さくら

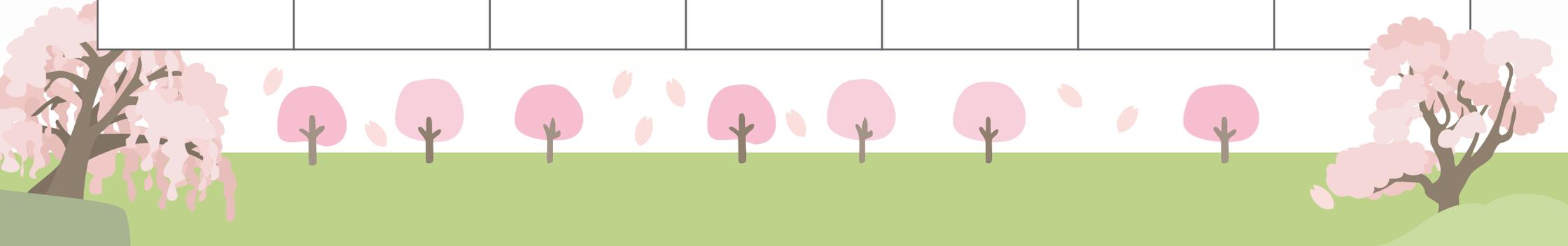
2

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

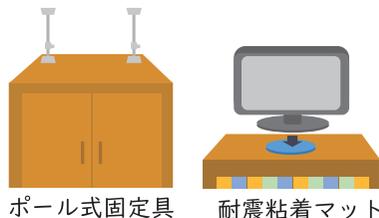


室内の安全対策をしよう！

3月は室内の安全対策を見直すわよ



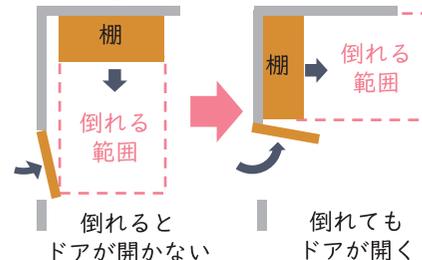
家具や家電は倒れてこないようにしっかり固定！



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！



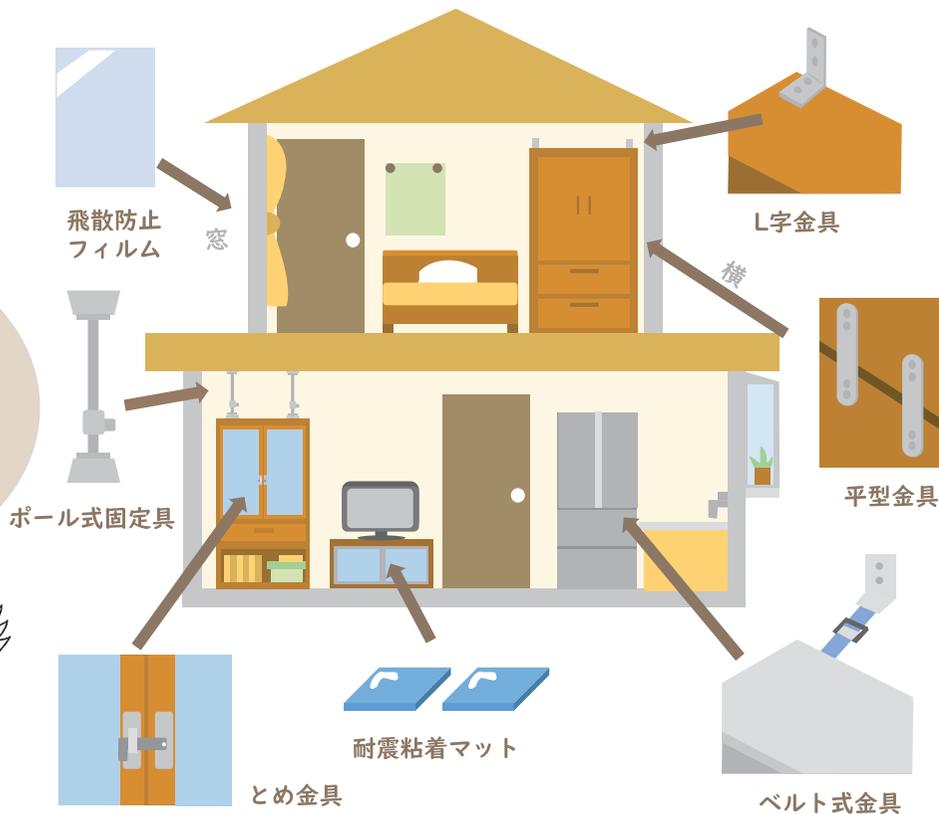
固定方法には色々な種類があるんだよ



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



過ごす時間が長い部屋から取り掛かるんじゃぞ！



今月のチェック！

- 家具・家電の固定や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ん！



地震啓発冊子『南海トラフ地震に備えちょき』

※詳しくはリンク先備えちょき冊子の25~26ページをご覧ください



4月



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
29	30	31	1 エイプリルフール 日向灘地震 (1968年)	2	3	4
5 清明	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

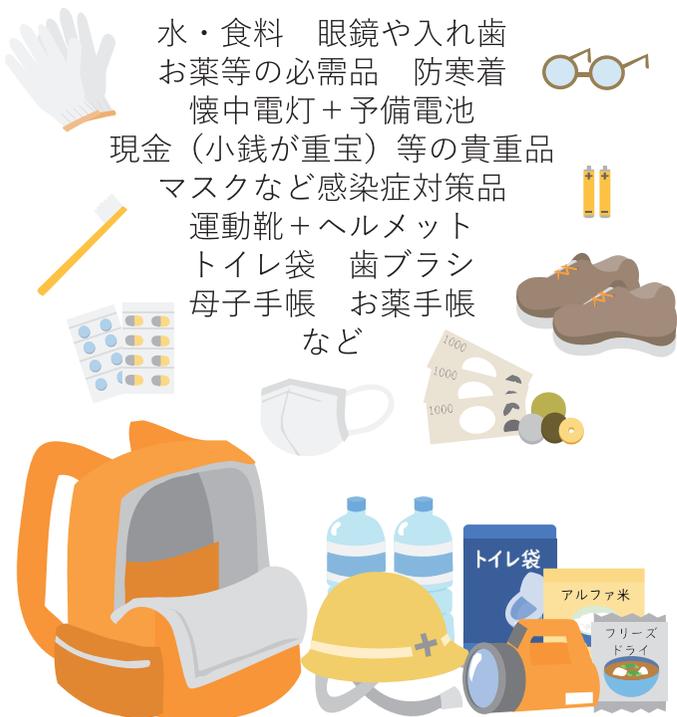


非常用持ち出し袋は最小限の荷物で！



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 防寒着
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
運動靴+ヘルメット
トイレ袋 歯ブラシ
母子手帳 お薬手帳
など



スマートフォンで
管理できる
電子版お薬手帳もあります

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



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！

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
備えちよき冊子の
39ページを
ご覧ください



5月



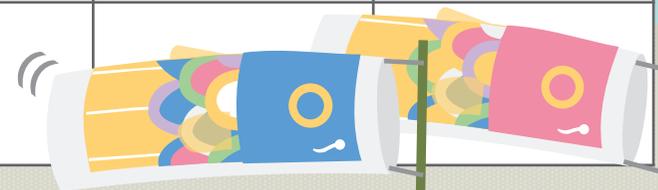
4

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
26	27	28	29	30	1	2 <small>八十八夜</small>
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 <small>母の日</small>	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 <small>小満</small>	22	23
24 <small>チリ地震津波 (1960年)</small>	25	26	27	28	29	30
31	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日目以降になると想定されているからじゃ！

なので最低3日以上、できれば一週間分以上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！

自分たちの命は、自分たちで守るために、**家庭でローリングストック**しましょう



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！



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』

※詳しくはリンク先備えちょき冊子の40～42ページをご覧ください



県や市町村も備蓄に取り組んでいるけど、家が全壊したりして、水や食料などが取り出せなくなった人たちのためなんだから、家庭で備蓄をしよう！



6月

どっぴり高知旅
キャンペーン

琴ヶ浜

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
31	1	2	3	4	5	6 <small>芒種</small>
7	8	9	10	11 <small>入梅</small>	12	13
14	15	16	17	18	19	20
				<small>大阪府北部地震 (2018年)</small>		
21 <small>父の日 夏至</small>	22	23	24	25	26	27
28 <small>平成30年7月豪雨 (2018年6月28日～7月8日)</small>	29	30	1	2	3	4

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
大雨などや
ひなんじょ
避難所の情報を
かんたん
簡単に知る方法は
ないかしら？

そんなときは
「高知県防災アプリ」
だぞー

バーン！

きしやうほう
気象情報や避難情報、
どしやさいがい
土砂災害の危険度などを
じどうてき
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

とくちょう
特徴その①

ぼうさいじょうほう
防災情報をプッシュ
機能によりお知らせ！

す
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！



とくちょう
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！

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)

とくちょう
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
- 高知県防災アプリで、グループSOSを設定した



(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
備えちょき冊子の
64~66ページを
ご覧ください



7月

6

8

どっぶり高知旅
キャンペーン
絵金祭り

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
28	29	30	1	2 <small>半夏生</small>	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	20 <small>海の日 土用</small>	21	22	23 <small>大暑</small>	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



率先避難者になろう！



津波避難三原則



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！



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』

※詳しくはリンク先備えちよき冊子の28~32ページをご覧ください



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

8月



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
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7 立秋	8 南海トラフ地震臨時情報を初発表(2024)
9	10	11 山の日	12	13	14	15 終戦の日
16	17	18	19	20 昭和45年第10号台風(1970年8月20~21日)	21	22
23 処暑	24	25	26	27	28	29
30	31					



南海トラフ地震臨時情報ってなあに？

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
避難路の確認など



いざ、というときの
ため日ごろから備えて
おくことが大切ね！

その通り
じゃ！



TIME LINE
地震発生から5~30分後

南海トラフの想定震源域などで異常な現象※を観測
気象庁が南海トラフ地震臨時情報(調査中)を発表

※M6.8以上の地震またはプレート境界面で通常と異なるゆっくりするべりが発生した可能性がある場合

地震発生から最短2時間後~



市町村から避難指示などが発令される「事前避難対象地域」をあらかじめ確認しておくことが重要！

南海トラフ地震臨時情報 (巨大地震警戒)

事前避難対象地域
次の大規模地震に備え、安全な場所に避難

事前避難対象地域の確認はこちら

事前避難対象地域以外
次の大規模地震発生後の避難では間に合わない可能性のある方などは自主避難

日ごろからの地震への備えを再確認

南海トラフ地震臨時情報 (巨大地震注意)

日頃からの地震への備えを再確認

必要に応じて自主避難

- 非常用持ち出し袋などを玄関に置いておく
- 寝る時は枕元に靴を置いておく

南海トラフ地震臨時情報 (調査終了)

次の大規模地震に備えつつ、日常生活へ

大規模地震発生の可能性がなくなったわけではありません

1週間後~

日ごろからの地震への備えを再確認
【必要に応じて自主避難】

次の大規模地震に備えつつ、日常生活へ

大規模地震発生の可能性がなくなったわけではありません

2週間後~

次の大規模地震に備えつつ、日常生活へ
大規模地震発生の可能性がなくなったわけではありません

とるべき行動を理解し、正しく恐れることが大切だね！



今月のチェック！

- 南海トラフ地震臨時情報の解説動画を見た
Good!
- 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どうか確認した
Excellent!

地震啓発冊子『南海トラフ地震に備えちょき』

※詳しくはリンク先備えちょき冊子の15~16ページをご覧ください



9月

どっぷり高知旅
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
30	31	1 <small>二百十日</small> 関東大震災(1923年) 防災の日	2	3	4	5
6 <small>北海道胆振東部地震(2018年)</small>	7 <small>白露</small>	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20 <small>彼岸</small>	21 <small>敬老の日</small>	22 <small>国民の休日</small>	23 <small>秋分の日</small>	24 <small>'98高知豪雨 (1998年9月24~25日)</small>	25	26
27	28	29	30	1	2	3

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



ぼうさいくん れんさん か 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

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！

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を確認し、訓練に参加してみましょー



ぼうさいくん れんさん か
防災訓練の種類

- 避難訓練
- 初期消火訓練
- 避難所運営訓練
- 炊き出し訓練
- 応急救護訓練
- 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)
⇒ / : _____
⇒ / : _____

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！



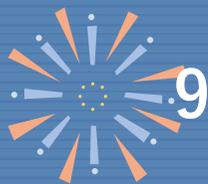
地震啓発冊子『南海トラフ地震に備えちょき』

※詳しくはリンク先
備えちょき冊子の
60～62ページを
ご覧ください



10月

どっぷり高知旅
キャンペーン
花火
(宿毛まつり)



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
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8 <small>寒露</small>	9	10
11	12 <small>スポーツの日</small>	13	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	31 <small>ハロウィン</small>
						<small>日向灘地震(1662年)</small>



みんなで逃げる、みんなで助かる！



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。

市町村から
案内が届く場合も
あるぞ～



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！

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って、作成する

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！



災害時要配慮者
対策について

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
備えちょき冊子の
33~34ページを
ご覧ください



11月



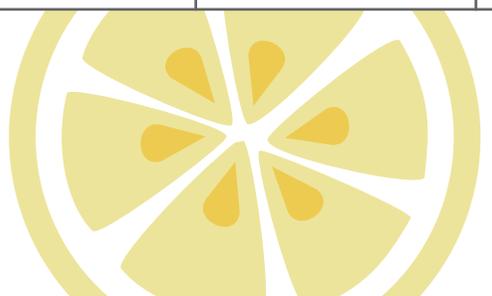
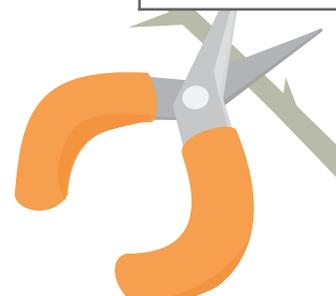
10

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
1	2	3 文化の日	4	5 世界津波の日 津波防災の日	6	7 立冬
8	9	10	11	12	13	14
15 七五三	16	17	18	19	20	21
22 小雪	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5



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！

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！

訓練中

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？



【乳幼児・子ども】

ミルク、おむつ、おしりふき、おもちゃ



【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

【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
備えちょき冊子の
47～52ページを
ご覧ください



12月



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
29	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

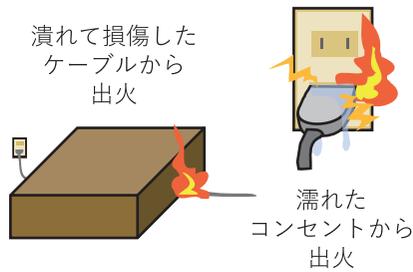


地震火災を防ごう！

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

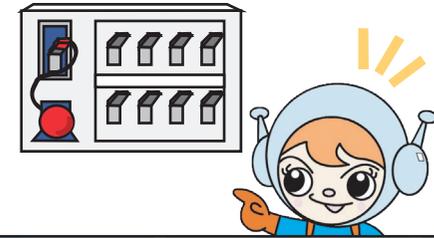


電気ストーブなどが揺れて、
周りの物に引火することもあります



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

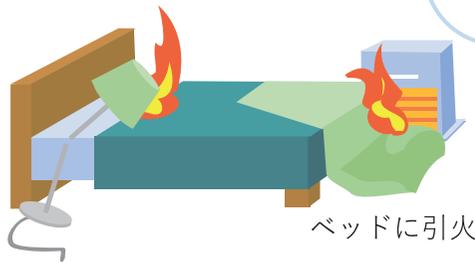


東日本大震災における火災の発生原因

タンスなどが転倒し、
家電製品から出火



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



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！



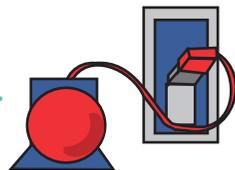
家で行う出火防止対策

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！



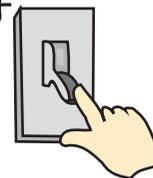
事前の対策として
感震ブレーカーを
設置する

設置!!



自宅から
避難する前に
ブレーカーを
落とす

切!!



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、火災につながらる恐れのある家電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
家電量販店やホームセンターで
購入するか、近くの電気屋さん
に相談するんだぞー



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
備えちょき冊子の
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

