

保存版

# 子どもと防災 保護者の防災 DISASTER PREVENTION HANDBOOK ハンドブック



危機管理部 危機管理課

〒516-8601 三重県伊勢市岩渕1丁目7番29号 TEL:0596-21-5523

平成28年3月発行  
令和元年9月改訂

## 家族の防災カード

記入して切り取り、  
お子さんのカバンや、  
非常持ち出し袋に入れて  
おきましょう。

病気や障がいをお持ちの場合は、  
症状や支援の方法なども  
併せて記入しておきましょう。

### 記入例

**おもて**

家族の防災カード

フリガナ	イセ タロウ	性別	男)女	血液型	A型
氏名	伊勢 太郎	生年月日	2015年4月1日		
電話番号	〒516-8601				
住所	三重県伊勢市岩渕1丁目7番29号				
通園先・学校・保育園など	伊勢保育園	アレルギー	アレルギー		
かかりつけの病院	伊勢病院	通院名など	たまご		
治療中の疾患など	風疹	家族の避難場所	伊勢保育園の運動場		

**うら**

氏名	伊勢 一郎	続柄	父	緊急連絡先	〇〇〇〇〇〇
生年月日	0000年00月00日	携帯番号	090-0000-0000	電話番号	0596-0000-0000
氏名	伊勢 花子	続柄	母	緊急連絡先	〇〇〇〇〇〇
生年月日	0000年00月00日	携帯番号	090-0000-0000	電話番号	0596-0000-0000
氏名	伊勢 十郎	続柄	祖父	緊急連絡先	〇〇〇〇〇〇
生年月日	0000年00月00日	携帯番号	090-0000-0000	電話番号	0596-0000-0000
氏名	伊勢 次郎	続柄	叔父	緊急連絡先	〇〇〇〇〇〇
生年月日	0000年00月00日	携帯番号	090-0000-0000	電話番号	0596-0000-0000

家族の共通連絡先 (遠方の親戚など) 親せき(愛知在住の伯父の妹) 0564-0000-0000

記入して切り取り、子どものカバンや、非常持ち出し袋に入れておきましょう!

家族の連絡先

氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -
氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -
氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -
氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -

家族の共通連絡先 (遠方の親戚など) 電話番号

記入して切り取り、子どものカバンや、非常持ち出し袋に入れておきましょう!

家族の連絡先

氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -
氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -
氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -
氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -

家族の共通連絡先 (遠方の親戚など) 電話番号

記入して切り取り、子どものカバンや、非常持ち出し袋に入れておきましょう!

家族の連絡先

氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -
氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -
氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -
氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -

家族の共通連絡先 (遠方の親戚など) 電話番号

記入して切り取り、子どものカバンや、非常持ち出し袋に入れておきましょう!

家族の連絡先

氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -
氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -
氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -
氏名	続柄	勤務先等	電話番号
生年月日	年 月 日	携帯	- -

家族の共通連絡先 (遠方の親戚など) 電話番号

記入して切り取り、子どものカバンや、非常持ち出し袋に入れておきましょう!

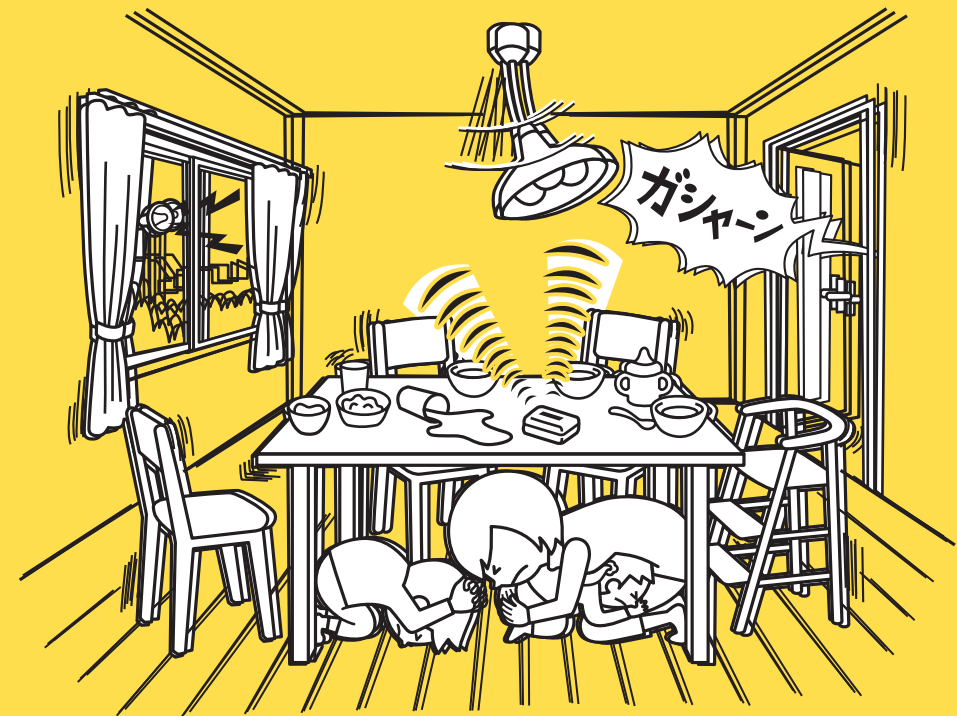
## ～想像してください～

あなたはいつもと変わらず、  
子どもとお家でお昼ご飯を食べています。

そのとき・・・急に大きな揺れを感じました。  
いままでに経験したことのない  
大きく、長い揺れです。

とっさに、**あなた**は、子どもを抱きかかえ  
「ダンゴムシのポーズ」をとりました。

揺れている最中に部屋の電気が切れ、  
隣の部屋からはガラスの割れる音がしています。  
外からは防災行政無線のサイレンが聞こえ、  
携帯電話からは緊急速報メールの着信音が  
鳴り響いています。



あなたはこの瞬間を迎える準備ができていますか？

どのようなことを考えられたでしょうか。

伊勢市は南海トラフ地震だけではなく、宮川の洪水、土砂災害など、自然災害が発生する可能性がある地域です。

東日本大震災や阪神・淡路大震災でも多くの子どもたちが犠牲になりました。自然災害から子どもたちを守り抜くために、災害が発生した場合の行動手順や家庭での備えを、日頃から家族で話し合っておくことが大切です。また、普段からの備えとして、巻末の「わが家の備蓄宣言」に記入し、定期的にお子さんたちと一緒に備蓄チェックをしてください。



お子さんが成長した時には、ぜひこのハンドブックと一緒に読んでください。

## 目次

### 伊勢市で想定される災害

地震	1
津波	2
液状化	3
洪水	4
内水はん濫	5
土砂災害	6

### 情報を集めよう

安全な避難先を確認しよう!	7
気象情報を知ろう!	8
避難情報を知ろう!	9
伊勢市からの防災情報を取得しよう!	10

### 地震が発生したときには

地震が起きる前に!	11
子どもと一緒にいるときに地震発生!	12
子どもが一緒にいないときに地震発生!	13
避難する・しないの判断	14

### 避難生活を考える

避難しない場合(在宅避難)	15
避難する場合(避難生活施設)	16
子どものころのケア	17
「あなた」のころのケア	18

### 備蓄品

子どものために備蓄をしましょう!	19
わが家の備蓄宣言!	20
備蓄品目標リスト	21

### 付録

わが家の備蓄宣言!	
家族の防災カード	