

防災ガイド



ご家庭でも災害時の対策をしていますか？

大地震の発生を防ぐことはできませんが、適切な準備をすれば被害を抑えられます。どのような備えが必要か考えてみましょう。

- 家族で話し合い
- 防災グッズの準備
- 最新情報を入手準備
- 心の準備を忘れずに

詳しくは裏面を確認下さい

正確な情報を収集し、避難勧告や指示が出た際は迅速に従いましょう。避難時は動きやすい服装を選び、必ず2人以上で行動してください。お年寄りや体の不自由な方は避難に時間がかかるため、互いに助け合いながら避難しましょう。

非常持出品（災害発生時に最初に持ち出すもの）

食料品

- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水(ミルク)



初動

- ☐ ヘルメット(防災ずきん)
- ☐ 懐中電灯(予備の電池)
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ スマホの充電器
- ☐ マスク
- ☐ 軍手

貴重品

- ☐ 現金(小銭も)
- ☐ 預金通帳、印鑑など
- ☐ 健康保険証のコピー
- ☐ 住民票のコピー

衛生関係

- ☐ 緊急医薬品(包帯、絆創膏、三角巾、止血パット常備娯楽など)
- ☐ ウェットティッシュ、ティッシュ
- ☐ 上着、下着、靴下
- ☐ タオル
- ☐ 携帯用簡易トイレ(おむつなど)
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ ドライシャンプー・石鹸
- ☐ スリッパ
- ☐ 化粧品、生理用品(女性)



日用品

- ☐ ランタン
- ☐ ライターやマッチ
- ☐ ゴミ袋
- ☐ ナイフ、缶切り
- ☐ 雨具(レインコート)
- ☐ 防寒対策(アルミシート、毛布)
- ☐ ブルーシート
- ☐ 給水バッグ
- ☐ ガムテープ、ロープ
- ☐ カイロ
- ☐ ラップ
- ☐ 油性のマジック

備蓄品（最低3日分）

- ☐ 食品(乾パン、缶詰、レトルト食品、インスタント食品 など)
- ☐ 菓子類(チョコレート、のど飴)
- ☐ 飲料水(1人当たり1日3ℓ)
- ☐ 卓上コンロ(予備のガスボンベ)
- ☐ 毛布、寝袋、防寒シートなど
- ☐ わりばし、紙皿、紙コップなど
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ティッシュ、ウェットティッシュ

普段の生活の中で必要なものを、日々少しずつ備えておく「日常備蓄」。

毎日の暮らしの中で使いながら、なくなる前に補充することで、無理なく備蓄を続けることができます。

日頃からの準備が大切です

氏名

生年月日

年 月 日

住所 〒

性別

血液型

持病,アレルギー,常用薬等

電話番号

備考



緊急連絡先

家族や親戚、友人などの連絡先を事前に記入しましょう。

また、災害発生時に**家族と集合する場所**、**避難する場所**をあらかじめ取り決めておきましょう。

名 前：	関係()	名 前：	関係()
連絡先：		連絡先：	
名 前：	関係()	家族との集合場所・避難場所	
連絡先：			



家族への安否連絡

災害用ダイヤルで安否確認

電話の場合

災害用伝言ダイヤル

音声ガイダンスによるご案内

171
へ
ダイヤル

録音は
1
再生は
2

被災地の方はご自宅の電話番号を被災地以外の方は被災地の方などの電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

携帯番号でも登録可能です。

市外局番 市内局番 お客様番号

- -

音声ガイダンスによるご案内

ガイダンスに従い、録音（再生）

※通話料無料

※公衆電話からも利用可



家族への安否連絡

Web伝言板で安否確認

Webの場合

災害用伝言板

web171

で
検索

伝言を登録する
被災地の方などの

電話番号を入力

被災地の方などの電話を市外局番から入力
携帯電話などの電話番号でも登録可能です

説明に従い

登録／確認

※確認時に伝言板に伝言がある場合はリンクが表示されます

メモ欄

ご家庭でも災害時の対策をしていますか？ ※ご家庭でも、いざという時に備えた対策を一緒に考えてみませんか？

1.家族で話し合い

- 家族全員が集まる場所を決める。
- 緊急時の連絡手段を確認する（電話・SNSなど）。
- 避難場所や避難経路を確認しておく。



2.防災グッズの準備

- 飲料水(1人3ℓ/1日)
- 非常食
- 懐中電灯と予備の電池
- 携帯用充電器
- 救急セット
- お子様用の必要品（ミルク/おむつなど）



3.最新情報を入手準備

- テレビ、ラジオ、インターネットで災害情報を確認できる準備を。
- 緊急時に備え、アプリや地域の防災メールに登録する。



4.心の準備を忘れずに

- お子様と一緒に災害時の行動を話し合い、安心感を持たせる。
- パニックにならないよう、簡単な避難ルールを共有しておく。



緊急避難場所

神戸市立生田中学校

※状況により「神戸市立こうべ小学校」の場合あり



QRコードをスマホのカメラで読み取ると「神戸市立生田中学校」がMapで表示されます。



基本的な避難の流れ

台風・大雨のとき

台風の接近、大雨の恐れ

土砂災害警戒区域・洪水浸水想定区域にいる



地震・津波

予想される
神戸市内の震度

最大震度
6強

全域の震度
5強以上

巨大地震直後は、津波の情報も確認



大津波・津波警報が発表されたら、津波を想定した避難行動を！

高さ1m以上の津波到着までの時間は
最高で約80分と予想されています

津波が発生するかどうかで
避難行動が変わります！
正確な最新の情報をしっかりと確認しましょう

洪水

河川の水があふれたり、堤防が壊れたりして、浸水することです。
神戸市河川モニタリングカメラで川の状況をリアルタイムで確認できます。



神戸市河川モニタリングカメラ

神戸市内の22河川（30か所）の
現状映像をリアルタイムで配信

大雨時には、川に近づかないようにしましょう！

災害が発生した時や緊急時の連絡先

- ▶消防 TEL：119
- ▶警察 TEL：110
- ▶中央区役所 TEL：(078)335-7511(代)
(緊急避難場所等に関する問い合わせ)
- ▶中部建設事務所 TEL：(078)511-0515
(道路、側溝、公園に関すること)
- ▶東部水道管理事務所 TEL：(078)341-5451(代)
(水道に関すること)
- ▶東水環境センター TEL：(078)451-0456
(下水道に関すること)

メモ欄

出典：神戸市ウェブサイト https://www.city.kobe.lg.jp/documents/28756/tyuuouku_kizi2.pdf