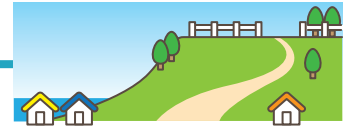


8

津波避難メモ (具体的に記入してみましょう)



●自宅が浸水想定区域内の場合

避難可能な最寄りの避難場所・高台を確認してください。

避難場所	避難に要する時間	分
------	----------	---

●会社や学校などの日中よく過ごす場所が浸水想定区域内の場合

避難可能な最寄りの避難場所・高台を確認してください。

避難場所	避難に要する時間	分
避難場所	避難に要する時間	分
避難場所	避難に要する時間	分

●家族の集合場所

9

非常持出品 (日頃から準備しておきましょう)



避難が必要になった場合に備えて、非常持ち出し品を準備しましょう。

リュックサックなどにまとめて、いつでも持ち出せる場所に保管しておくといいでしょう。

食料

- 飲料水 (1人1日2~3リットルを目安)
- 非常食 (缶詰、乾パン、レトルト食品など)
- 携帯食 (チョコレート、キャンディーなど)
- 粉ミルクと哺乳瓶 (赤ちゃんがいる場合)

日頃から、7日分の食料と飲料水を、非常備蓄品として常備しておきましょう。



救急・安全対策

- 常備薬 (胃腸薬、かぜ薬など)
- 包帯、ガーゼ、ばんそうこう
- 傷薬、消毒薬
- 持病のある方の薬
- ヘルメット、防災ずきん
- ホイッスル



貴重品

- 現金 (小銭も必要)
- 預貯金通帳、印鑑
- クレジットカード類
- 健康保険証
- 免許証など (身分を証明するもの)



衣類など

- 衣類 (厚手の物と薄い物)
- 下着類
- タオル、毛布
- 手袋、軍手
- 寝袋
- 雨具



日用品など

- ポリ袋 (ビニール)
- 新聞紙
- ろうそく、ライター
- ナイフ、缶切り
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- 懐中電灯 (予備電池)
- 携帯ラジオ (予備電池)
- 携帯電話 (充電器・バッテリー)
- 筆記用具 (油性マジック)
- 洗面用具
- メガネ
- マスク
- 使い捨てカイロ
- 紙おむつ
- 生理用品
- 布ガムテープ
- ロープ
- 地図 (ハザードマップ)



令和4年8月発行 八戸市市民防災部防災危機管理課

〒031-8686 青森県八戸市内丸一丁目1番1号 TEL 0178-43-2111 (代表)

0178-43-9225 (直通)

FAX 0178-45-0099

八戸市ホームページ
マップ掲載ページ

● <https://www.city.hachinohe.aomori.jp/>

● 市ホームページ→暮らし・手続き→暮らしの安全・安心→防災情報→ハザードマップ
→津波ハザードマップ