

# 防災手帳の作り方

## ○必要なもの

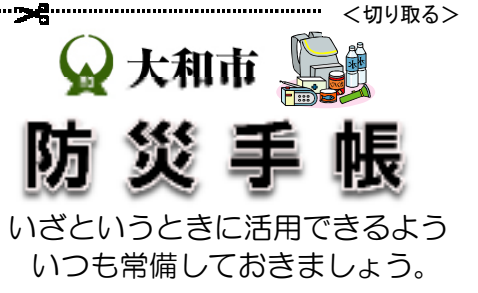


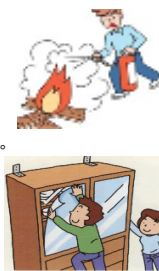
両面に印刷したシート（A4版）、ホチキス、カッターまたはハサミ

## ○作り方

### 【ステップ1】

まず、大和市のホームページから防災手帳をダウンロードし、両面印刷する。  
**※両面印刷ができない場合は、片面印刷して張り合わせる。**

### 表：1ページ目

<p style="text-align: right;">&lt;切り取る&gt;</p> <h4>避難時のポイント</h4> <p>大和市から避難の勧告や指示が出された場合には、その指示に従いましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 単独行動はなるべく避け、地域の人々と協力しあって避難しましょう。</li> <li>2 お年寄りや体の不自由な方などがある家庭では、特に早めに避難しましょう。また、近所の人もこれらの方々に気配りをするよう心がけましょう。</li> <li>3 電気やガスなどの始末と戸締まりを確実にしましょう。</li> <li>4 用水路や切り立った崖などの危険な場所を通るのは避けて避難しましょう。</li> <li>5 冠水した足元は危険ですので、杖などで足元を確認しながら避難しましょう。</li> <li>6 服装は行動しやすいものとし、ヘルメットや底の丈夫な運動靴、手袋なども用意しましょう。</li> <li>7 何よりも、あわてず落ち着いて行動しましょう。</li> </ol> <p style="text-align: center;">14</p>	<p style="text-align: right;">&lt;切り取る&gt;</p> <div style="text-align: center;">  <p>いざというときに活用できるよう いつも常備しておきましょう。</p> </div> <p style="text-align: right;">&lt;切り取る&gt;</p>																																																							
<p style="text-align: right;">&lt;切り取る&gt;</p> <h4>主な非常持出品のチェックリスト</h4> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>品目</th> <th>確認欄</th> <th>品目</th> <th>確認欄</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>印鑑・預金通帳・現金</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>軍手(手袋)</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>携帯ラジオ</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>ナイフ・缶切り</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>懐中電灯</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>ライター・マッチ</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>医薬品</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>携帯トイレ</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>非常用食品・飲料水</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>衣類</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table> <p>※非常時持出品は、避難するとき、まず最初に持ち出すべきものです。          ※目安として、男性で15kg以下、女性で10kg以下にまとめましょう。          ※非常時持出品は定期的に点検をしましょう。</p> <p style="text-align: center;">12</p>	品目	確認欄	品目	確認欄	印鑑・預金通帳・現金	<input type="checkbox"/>	軍手(手袋)	<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	<input type="checkbox"/>	ナイフ・缶切り	<input type="checkbox"/>	懐中電灯	<input type="checkbox"/>	ライター・マッチ	<input type="checkbox"/>	医薬品	<input type="checkbox"/>	携帯トイレ	<input type="checkbox"/>	非常用食品・飲料水	<input type="checkbox"/>	衣類	<input type="checkbox"/>	<p style="text-align: right;">&lt;切り取る&gt;</p> <h4>自分・家族の情報メモ</h4> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>自分</th> <th>ふりがな</th> <th>生年月日</th> <th>血液型</th> </tr> <tr> <td>氏名</td> <td></td> <td>年 月 日</td> <td>型 (Rh )</td> </tr> <tr> <td>電話番号</td> <td colspan="2">FAX番号</td> <td></td> </tr> <tr> <td>勤務先(学校)名</td> <td colspan="3">勤務先電話番号</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>家族</th> <th>氏名</th> <th>血液型</th> <th>関係</th> <th>勤務先</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">1</p>	自分	ふりがな	生年月日	血液型	氏名		年 月 日	型 (Rh )	電話番号	FAX番号			勤務先(学校)名	勤務先電話番号			家族	氏名	血液型	関係	勤務先										
品目	確認欄	品目	確認欄																																																					
印鑑・預金通帳・現金	<input type="checkbox"/>	軍手(手袋)	<input type="checkbox"/>																																																					
携帯ラジオ	<input type="checkbox"/>	ナイフ・缶切り	<input type="checkbox"/>																																																					
懐中電灯	<input type="checkbox"/>	ライター・マッチ	<input type="checkbox"/>																																																					
医薬品	<input type="checkbox"/>	携帯トイレ	<input type="checkbox"/>																																																					
非常用食品・飲料水	<input type="checkbox"/>	衣類	<input type="checkbox"/>																																																					
自分	ふりがな	生年月日	血液型																																																					
氏名		年 月 日	型 (Rh )																																																					
電話番号	FAX番号																																																							
勤務先(学校)名	勤務先電話番号																																																							
家族	氏名	血液型	関係	勤務先																																																				
<p style="text-align: right;">&lt;切り取る&gt;</p> <p>・家の周りを点検しましょう。          強風に備え家屋、塀や看板などの老朽化しているところを補強するとともに、排水溝などがゴミで詰まっているかどうか、点検しておきましょう。          また、強風でとばされそうなもの、浸水時に流されそうなものは、全て室内に取り込むか、固定するなどの対策が必要です。</p> <p>・早めに避難しましょう。          浸水やがけ崩れのおそれがある場合などには、早めに避難することが何よりも大切です。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">10</p>	<p style="text-align: right;">&lt;切り取る&gt;</p> <h4>災害時伝言ダイヤル</h4> <p>災害(震度6弱以上の地震など)の発生時に、NTTにより提供されます。家族や知人の安否を確認したいときなどに活用しましょう。</p> <p>録音 171 &gt;&gt; 1 &gt;&gt; □□□□□□□□□□ &gt;&gt; 伝言を録音          被災地の人の市外局番からの電話番号          再生 171 &gt;&gt; 2 &gt;&gt; □□□□□□□□□□ &gt;&gt; 伝言を聞く</p> <h4>携帯電話の災害用伝言板</h4> <p>災害の発生時に、携帯電話会社各社より提供されます。</p> <p>登録 トップ画面の「災害用伝言板」を選択&gt;&gt;「登録」を選択して伝言する          確認 トップ画面の「災害用伝言板」を選択&gt;&gt;「確認」を選択して被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を確認する</p> <p style="text-align: center;">3</p>																																																							
<p style="text-align: right;">&lt;切り取る&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5 落下物、あわてて外に飛び出さない</li> <li>6 門や塀には近寄らない</li> <li>7 正しい情報、確かな行動</li> <li>8 確かめ合おう、我が家の安全、隣の安否</li> <li>9 協力しあって救出・救護</li> <li>10 避難の前に安全確認、電気・ガス</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">8</p>	<p style="text-align: right;">&lt;切り取る&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 火災に備え、消火器などを備えておきましょう。              万が一の火災に備え、消火器や消火用バケツなどをすぐに使える場所に用意しておきましょう。              火災が発生したときに確実に消火できるよう、普段から市や地域などが行う防火訓練や防災訓練に参加し、消火器の使い方になれておきましょう。              ！家具の転倒や落下物でけがをしないよう備えましょう。              冷蔵庫や家具などの転倒でけがをしないよう、固定金具などで転倒防止の対策をとりましょう。              シャンデリアなど重量のある照明器具は確実に固定しておきましょう。              重い物や硬い物は棚や家具の上などの高い</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">5</p>																																																							

# 裏：2ページ目

<p>もくじ</p> <p>自分・家族の情報メモ..... 1</p> <p>緊急時の連絡先..... 2</p> <p>災害時伝言ダイヤル..... 3</p> <p>携帯電話の災害用伝言板..... 3</p> <p>日ごろの準備編..... 4</p> <p>地震編..... 7</p> <p>風水害編..... 9</p> <p>主な非常持出品のチェックリスト..... 12</p> <p>主な非常備蓄品のチェックリスト..... 13</p> <p>避難時のポイント..... 14</p>	<p>主な非常持出品のチェックリスト</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>品目</th> <th>確認欄</th> <th>品目</th> <th>確認欄</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>印鑑・預金通帳・現金</td> <td></td> <td>軍手(手袋)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>携帯ラジオ</td> <td></td> <td>ナイフ・缶切り</td> <td></td> </tr> <tr> <td>懐中電灯</td> <td></td> <td>ライター・マッチ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>医薬品</td> <td></td> <td>携帯トイレ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>非常用食品・飲料水</td> <td></td> <td>衣類</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>※非常時持出品は、避難するとき、まず最初に持ち出すべきものです。 ※目安として、男性で15kg以下、女性で10kg以下にまとめましょう。 ※非常時持出品は定期的に点検をしましょう。</p>	品目	確認欄	品目	確認欄	印鑑・預金通帳・現金		軍手(手袋)		携帯ラジオ		ナイフ・缶切り		懐中電灯		ライター・マッチ		医薬品		携帯トイレ		非常用食品・飲料水		衣類	
品目	確認欄	品目	確認欄																						
印鑑・預金通帳・現金		軍手(手袋)																							
携帯ラジオ		ナイフ・缶切り																							
懐中電灯		ライター・マッチ																							
医薬品		携帯トイレ																							
非常用食品・飲料水		衣類																							
<p>緊急時の連絡先</p> <p>◎大和市の防災担当部署への問い合わせ</p> <p>危機管理課 046-260-5777</p> <p>◎避難する場所</p> <p>一時避難場所</p> <p>広域避難場所</p> <p>指定避難場</p> <p>◎事件・事故の通報</p> <p>警察署(相談) 110 消防署 119</p> <p>◎わが家のライフラインの連絡先</p> <p>電気</p> <p>水道</p> <p>ガス</p> <p>電話</p>	<p>2 台風や大雨が去っても注意</p> <p>・台風や大雨が去っても、土砂災害には引き続き注意が必要です。 ・土砂災害が発生する前には、普段はわき水がないところから水が噴き出す、がけの斜面を小石が転がり落ちるなどの前兆現象が起こる場合があります。 ・このような現象を発見した場合には、すみやかに避難するとともに、防災関係機関に連絡をお願いします。</p> 																								
<p>日ごろの準備編</p> <p>1 家族でよく話し合っておきましょう。</p> <p>大規模な地震などの災害が発生したとき、家族があわてずに行動できるよう、普段から次のようなことを話し合っておきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族一人ひとりの役割分担について</li> <li>・避難する場所、避難経路について</li> <li>・家族間の連絡方法と落ち合う場所について</li> </ul> <p>2 非常持出品を準備しておきましょう。</p> <p>避難が必要な場合、避難所での生活に最低限必要なものを準備しましょう。</p> <p>また、けがをしたときに応急手当ができるよう応急医療品などもリュックサックやデイバッグなど背中に背負えるものに入れて、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。</p> 	<p>風水害編</p> <p>毎年、全国各地で台風や大雨などによる被害が発生しています。台風などの風水害による被害を最小限にするためには、日ごろからの備えと心構えが大切です。</p> <p>1 台風の接近や大雨による災害のおそれがある場合の対応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気象情報に注意しましょう。 テレビやラジオ、インターネットなどを通じて、最新の気象情報を入手しましょう。</li> <li>・外出は控えましょう。 強風で飛ばされたものでけがをしたりするおそれがありますので、なるべく外出は控えるようにしましょう。</li> </ul>																								
<p>5 ブロック塀や石塀、ベランダなどの安全点検をしておきましょう。</p> <p>ブロック塀や石塀などが転倒すると大変危険です。傾いていないか、ひびが入っていないか、鉄筋がきちんと入っているかなど、専門家や工事業者等と相談し、必要があれば早めの対策をとりましょう。</p> <p>ベランダや看板など、地震により落下する場合がありますので、金具が錆びていないかなど、施工業者等と相談し、必要があれば早めの対策をとりましょう。</p>  	<p>地震編</p> <p>地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、ひとりがあわてずに適切な行動をとることが大切です。</p> <p>&lt;地震 そのときの10のポイント&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 グラスときたら身の安全</li> <li>2 窓や戸を開け、出口を確保</li> <li>3 ガラスの破片に気をつけよう</li> <li>4 落ち着いて火の元確認、初期消火</li> </ol>  																								

## 【ステップ2】

両面印刷したシートの  
をカッターまたはハサミで切り離す。

<p>避難時のポイント</p> <p>大和市から避難の勧告や指示が出された場合には、その指示に従いましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 単独行動はなるべく避け、地域の人々と協力しあって避難しましょう。</li> <li>2 お年寄りや体の不自由な方などがいる家庭では、特に早めに避難しましょう。 また、近所の人もこれらの方々に心配りをしよう心がけましょう。</li> <li>3 電気やガスなどの始末と戸締まりを確実にしましょう。</li> <li>4 用水路や切り立った崖などの危険な場所を通るのは避けて避難しましょう。</li> <li>5 冠水した足元は危険ですので、杖などで足元を確認しながら避難しましょう。</li> <li>6 服装は行動しやすいものとし、ヘルメットや底の丈夫な運動靴、手袋なども用意しましょう。</li> <li>7 何よりも、あわてず落ち着いて行動しましょう。</li> </ol>	<p>大和市</p> <p>防災手帳</p> <p>いざというときに活用できるよう いつも常備しておきましょう。</p>
<p>非常持出品の主なチェックリスト</p>	<p>自分・家族の情報メモ</p>



<切り取る>

### 避難時のポイント

大和市から避難の勧告や指示が出された場合には、その指示に従いましょう。

- 1 単独行動はなるべく避け、地域の人々と協力しあって避難しましょう。
- 2 お年寄りや体の不自由な方などがある家庭では、特に早めに避難しましょう。また、近所の人もこれらの方々に気配りをするよう心がけましょう。
- 3 電気やガスなどの始末と戸締まりを確実にしましょう。
- 4 用水路や切り立った崖などの危険な場所を通るのは避けて避難しましょう。
- 5 冠水した足元は危険ですので、杖などで足元を確認しながら避難しましょう。
- 6 服装は行動しやすいものとし、ヘルメットや底の丈夫な運動靴、手袋なども用意しましょう。
- 7 何よりも、あわてず落ち着いて行動しましょう。

14

<切り取る>

# 大和市

## 防災手帳

いざというときに活用できるよう  
いつも常備しておきましょう



<切り取る>

### 主な非常持出品のチェックリスト

品目	確認欄	品目	確認欄
印鑑・預金通帳・現金		軍手(手袋)	
携帯ラジオ		ナイフ・缶切り	
懐中電灯		ライター・マッチ	
医薬品		携帯トイレ	
非常用食品・飲料水		衣類	

※非常持出品は、避難するとき、まず最初に持ち出すべきものです。  
※目安として、男性で15kg以下、女性で10kg以下にまとめましょう。  
※非常持出品は定期的な点検をしましょう。

12

<切り取る>

### 自分・家族の情報メモ

自分の情報	ふりがな	生年月日	血液型
	氏名	年 月 日	型 (Rh )
	電話番号	FAX番号	
	勤務先(学校)名	勤務先電話番号	
家族の情報	氏名	血液型	関係
			勤務先

1



<切り取る>

- ・家の周りを点検しましょう。

強風に備え家屋、塀や看板などの老朽化しているところを補強するとともに、排水溝などがゴミで詰まっていないかどうか、点検しておきましょう。

また、強風でとばされそうなもの、浸水時に流れそうなものは、全て室内に取り込むか、固定するなどの対策が必要です。

- ・早めに避難しましょう。

浸水やがけ崩れのおそれがある場合などには、早めに避難することが何よりも大切です。

10

<切り取る>

### 災害時伝言ダイヤル

災害(震度6弱以上の地震など)の発生時に、NTTにより提供されます。家族や知人の安否を確認したいときなどに活用しましょう。

録音 171 >> 1 >> □□□□□□□□ >> 伝言を録音  
被災地の人の市外局番からの電話番号

再生 171 >> 2 >> □□□□□□□□ >> 伝言を聞く

### 携帯電話の災害用伝言板

災害の発生時に、携帯電話会社各社より提供されます。

登録トップ画面の「災害用伝言板」を選択>>「登録」を選択して伝言する  
確認トップ画面の「災害用伝言板」を選択>>「確認」を選択して被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を確認する

3



<切り取る>

- 5 落下物、あわてて外に飛び出さない
- 6 門や塀には近寄らない
- 7 正しい情報、確かな行動
- 8 確かめ合おう、我が家の安全、隣の安否
- 9 協力しあって救出・救護
- 10 避難の前に安全確認、電気・ガス

8

<切り取る>

- 3 火災に備え、消火器などを備えておきましょう。

万一の出火に備え、消火器や消火用バケツなどをすぐに使える場所に用意しておきましょう。

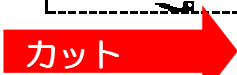
火災が発生したときに確実に消火できるよう、普段から市や地域などが行う防火訓練や防災訓練に参加し、消火器の使い方になれておきましょう。

↓ 家具の転倒や落下物だけがをしないよう備えましょう。

冷蔵庫や家具などの転倒だけがをしないよう、固定金具などで転倒防止の対策をとりましょう。シャンデリアなど重量のある照明器具は確実に固定しておきましょう。

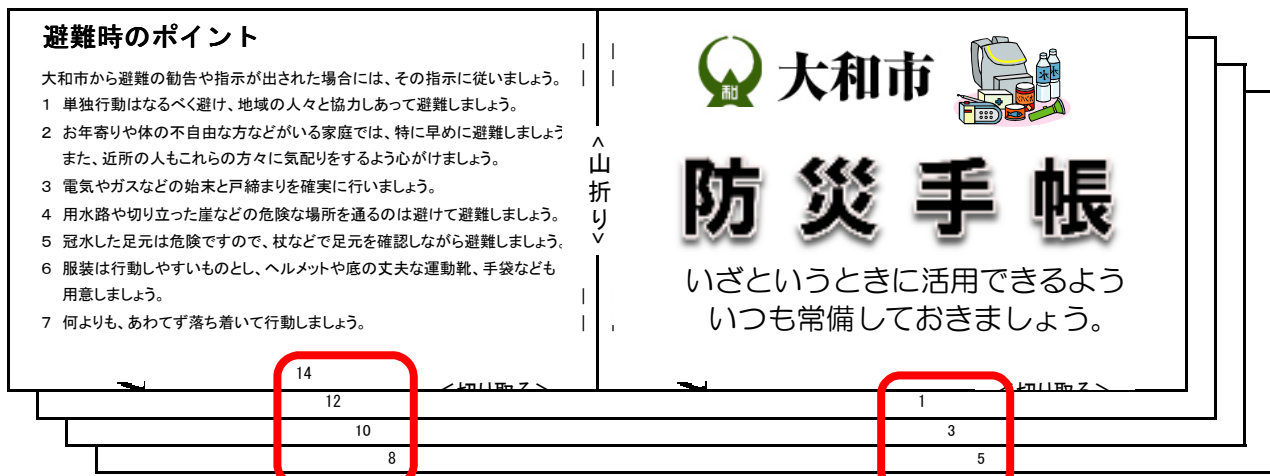
重い物や硬い物は棚や家具の上などの高い

5

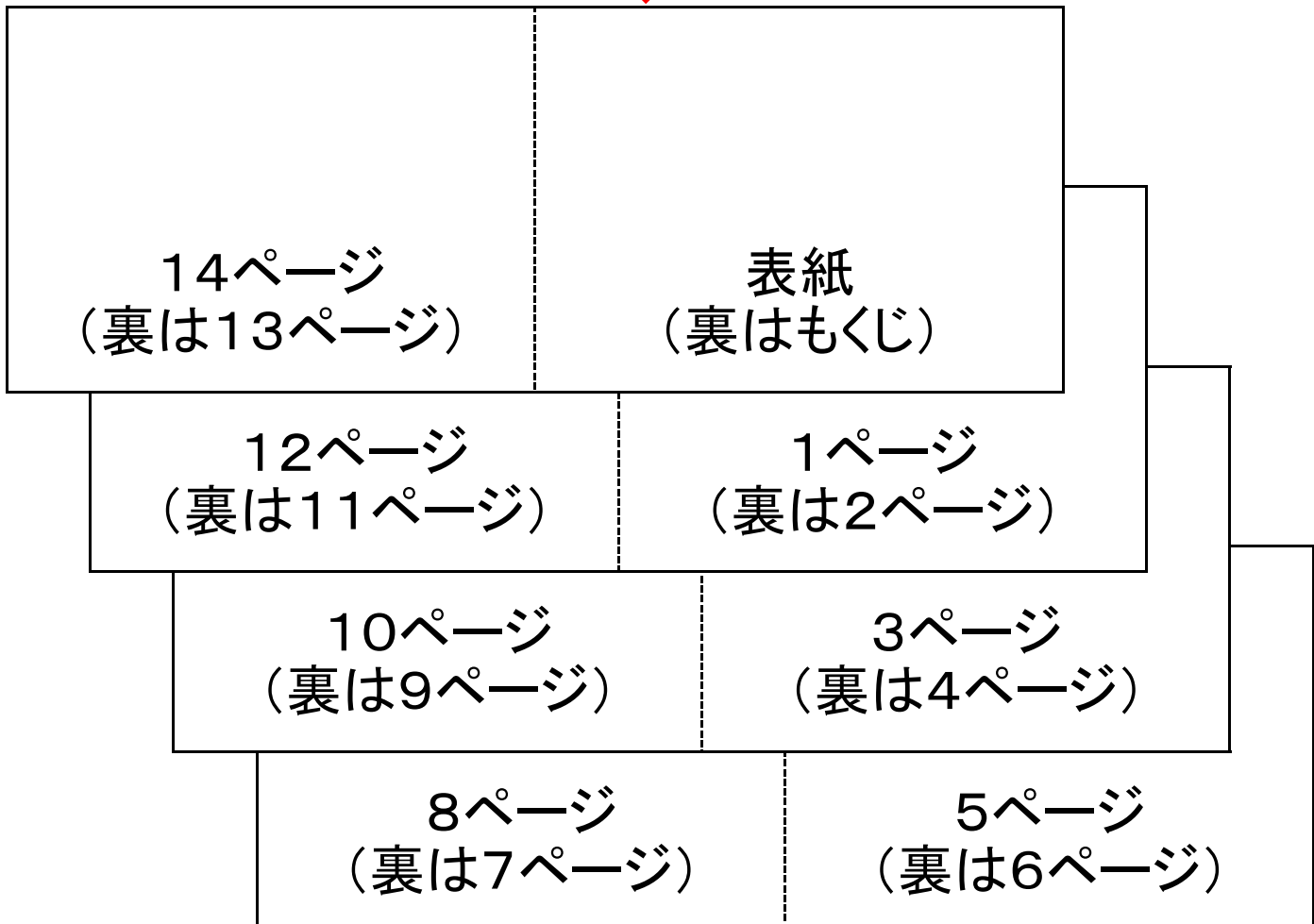


### 【ステップ3】

切り離れた各シートを重ねる。

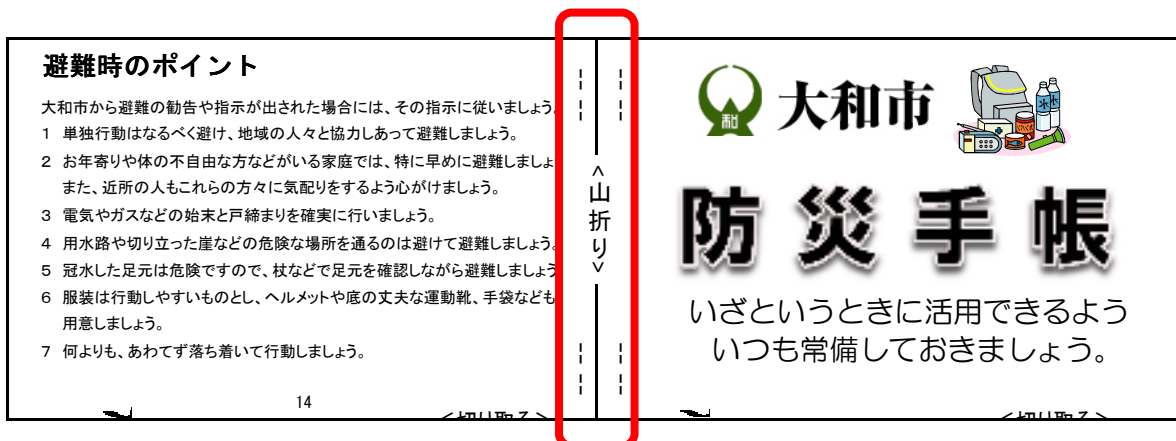


※ページを間違えないように重ねてください。  
重ねる順番は下図を参照してください。



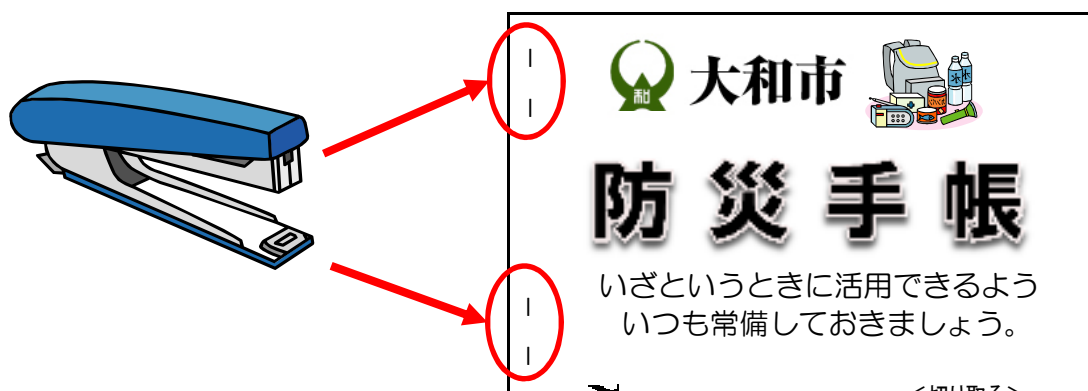
## 【ステップ4】

四隅をきれいに重ね合わせて、山折り部分で半分に折る。



## 【ステップ5】

半分に折ったら、下図の位置（2箇所）をホチキスで止めて、出来上がり。



完成

