

制作“我的时间线”

“我的时间线”是指每个人的防灾行动计划。请按时间序列整理需要怎样的避难行动、防灾行动。

请预先写好基本信息

○附近的避难场所?

○家人和邻居的联系方式(手机号码)?

○家人的工作单位、学校?

警戒级别 请具体填写该时间点必须做的事情。

大雨洪水·土砂灾害

- 5** (例) 如果逃生晚了就爬到公寓的3楼
- 4** (例) 完成逃生到公民馆
- 3** (例) 去接奶奶
- 2** (例) 事先与奶奶联系
- 1** (例) 事先通过气象厅kikikuru(危险度分布)了解最新信息

地震

- (例) 在3月11日与9月1日一定检查紧急带出物品
- (例) 地震来了使用灾害用留言电话

小学生也能制作的“我的时间线”
国土交通省“避难套装”

按照步骤,能够简单地制作“我的时间线”。
不知道制作方法时,请查看使用方法指南视频。



紧急信息备忘录

在非常时及紧急时,将信息提供给警察、救急队、医疗机构、市里。

警察 110

不知道可否报警时,
拨打 #9110

火灾·急救 119

不知道可否叫救护车时,
拨打 #7119

姓名(注音假名)	出生日期	血型	老毛病、过敏	常看的医生
(例)奥州一郎(イチロウ)	(例)1970・10・1	(例)AB	(例)高血压、鸡蛋过敏	(例)〇〇内科・〇〇儿科

定期检查非常时带出物品与储备物品的准备清单!

- 便携式收音机
- 干电池
- 手电筒
- 药物、绷带、创可贴
- 饮用水
- 压缩饼干等应急食品、离乳食
- 纸盘子、纸杯、一次性筷子
- 衣服
- 生理用品、纸尿裤
- 湿纸巾、消毒液
- 口罩
- 安全帽、防灾兜帽
- 雨具
- 毛巾
- 存折等贵重物品
- 保鲜膜
- 打火机
- 便携式厕所
- 文具
- 暖贴、退热贴
- 牙刷
- 手机电池
- 塑料袋
- 报纸

注意食品的赏味及消费期限
储备3天量!



家庭
防灾准备
首相官邸网站 ▶

