

わたしの ^{ひなん} 避難 (逃げる) の ^{けいかく} 計画

この計画 (予定) を ^{つく} 作った日 ^ひ	ねん 年	がつ 月	にち 日
---	---------	---------	---------

わたしに ついて

ふりがな	
なまえ 名前	
せいねんがっぴ 生年月日 う (生まれた日) 	ねん 年 がつ 月 にち 日
じゅうしょ 住所 す (住んでいるところ) 	
す 住んでいる家の ^{いえ} でんわばんごう 電話番号 	
す 住んでいる家の ^{いえ} ふあつくすばんごう FAX番号 	
けいたいでんわ 携帯電話の でんわばんごう 電話番号 	
めーるあどれす メールアドレス 	

※ ^{つく} 作ったあと 1年 ^{ねん} に1回 ^{かい} は、^み 見てください。

緊急連絡先（何か 起こった時に 電話をする 相手）について

◆ 緊急連絡先（何か 起こった時に 電話をする 相手）〔その 〕

よみかた	
なまえ じぎょうしょ なまえ 名前（事業所の名前）	
あなたとの かんけい 関係	
じゅうしょ 住所	
でんわばんごう 電話番号	
けいたいでんわ でんわばんごう 携帯電話の 電話番号	
めーるあどれす メールアドレス	

◆ 緊急連絡先（何か 起こった時に 電話をする 相手）〔その 〕

よみかた	
なまえ じぎょうしょ なまえ 名前（事業所の名前）	
あなたとの かんけい 関係	
じゅうしょ 住所	
でんわばんごう 電話番号	
けいたいでんわ でんわばんごう 携帯電話の 電話番号	
めーるあどれす メールアドレス	

※ 電話をする 相手が 2つより多いときは、コピーをして使ってください。

ひなん に たす ひと
避難 (逃げる) のときに 助けてくれる人 について

★ ひなん に たす ひと
避難 (逃げる) のときに 助けてくれる人 [その]

よみかた	
たす ひと なまえ 助けてくれる人の 名前	
あなたとの かんけい 関係	
じゅうしょ 住所	
でんわばんごう 電話番号	
けいたいでんわ でんわばんごう 携帯電話の 電話番号	
めーるあどれす メールアドレス	

★ ひなん に たす ひと
避難 (逃げる) のときに 助けてくれる人 [その]

よみかた	
たす ひと なまえ 助けてくれる人の 名前	
あなたとの かんけい 関係	
じゅうしょ 住所	
でんわばんごう 電話番号	
けいたいでんわ でんわばんごう 携帯電話の 電話番号	
めーるあどれす メールアドレス	

※ ふたり おお こぴー つか
2人より多いときは、 コピーをして使ってください。

ひなんしよに 避難所 (逃げる ところ) で 一しよにいてくれる人 について

◆ 一しよにいてくれる人 [その]

よみかた	
一しよにいてくれる人の 名前	
あなたとの 関係	
じゅうしよ 住所	
でんわばんごう 電話番号	
けいたいでんわ 携帯電話の 電話番号	
めーるあどれす メールアドレス	

◆ 一しよにいてくれる人 [その]

よみかた	
一しよにいてくれる人の 名前	
あなたとの 関係	
じゅうしよ 住所	
でんわばんごう 電話番号	
けいたいでんわ 携帯電話の 電話番号	
めーるあどれす メールアドレス	

※ ふたり おお 2人より多いときは、こぴーをつか コピーをして使ってください。

かかりつけ（いつも ^い 行っている）^{びょういん} 病院 について

◆ ^い 行っている ^{びょういん} 病院 [その]

<p>^{びょういん} 病院の ^{なまえ} 名前 </p>	
<p>^{いしゃ} お医者さんの ^{なまえ} 名前</p>	
<p>^{じゅうしょ} 住所</p>	
<p>^{でんわばんごう} 電話番号</p>	
<p>^{びょうき} どのような 病気で ^{びょういん} 病院に ^い 行ってますか？</p>	

◆ ^い 行っている ^{びょういん} 病院 [その]

<p>^{びょういん} 病院の ^{なまえ} 名前 </p>	
<p>^{いしゃ} お医者さんの ^{なまえ} 名前</p>	
<p>^{じゅうしょ} 住所</p>	
<p>^{でんわばんごう} 電話番号</p>	
<p>^{びょうき} どのような 病気で ^{びょういん} 病院に ^い 行ってますか？</p>	

※ ^{びょういん} 病院の数が ^{かず} 2つより多いときは、^{おお} コピーをして使ってください。

かかりつけ（いつも ^い 行っている）^{やっきよく} 薬局（^{くすりや} 薬屋）について

◆ かかりつけ（いつも ^い 行っている）^{やっきよく} 薬局（^{くすりや} 薬屋） [その]

<p>^{やっきよく} ^{くすりや} 薬局（薬屋） ^{なまえ} の 名前</p> 	
<p>^{じゅうしょ} 住所</p>	
<p>^{でんわばんごう} 電話番号</p>	
<p>どのような ^{くすり} 薬を もらってますか？</p>	

◆ かかりつけ（いつも ^い 行っている）^{やっきよく} 薬局（^{くすりや} 薬屋） [その]

<p>^{やっきよく} ^{くすりや} 薬局（薬屋） ^{なまえ} の 名前</p> 	
<p>^{じゅうしょ} 住所</p>	
<p>^{でんわばんごう} 電話番号</p>	
<p>どのような ^{くすり} 薬を もらってますか？</p>	

※ ^{やっきよく} ^{くすりや} ^{かず} 薬局（薬屋）の数が 2つより多いときは、^{おお} ^{コピー} ^{つか} コピーをして使ってください。

ひなん に たす りゆう
避難 (逃げること) を 助けてもらいたい 理由について

かいご ほけん 介護保険や しょうがいしゃ 障害者の てちょう 手帳を も 持っていま すか？    	かいご ほけん くぶん ようかいご ようかいご ようかいご ・介護保険の 区分が 要介護3、要介護4、要介護5
	かいご ほけん くぶん ようしえん ようしえん ようかいご ・介護保険の 区分が 要支援1、要支援2、要介護1、 ようかいご にんちしょう おも だ むずか びょうき 要介護2で 認知症 (思い出すのが 難しくなる 病気)
	かいご ほけん つか としよ ・介護保険を 使っていない お年寄り
	しんたいしょうがいしゃ てちょう きゅう きゅう ・身体 障害者手帳が 1級か 2級
	しかく め しょう きゅう きゅう ・視覚 (目) の 障がいが 3級か 4級
	ちょうかく みみ しょう きゅう きゅう ・聴覚 (耳) の 障がいが 3級か 4級
	おんせいきのう げんごきのう はな しょう きゅう ・音声機能、言語機能 (話すこと) の 障がいが 3級
	したいふじゆう かし たいかんきのう た ・肢体不自由 [下肢・体幹機能 (立つことが できない) しょう きゅう 障がい] が 3級
	しんたいしょうがいしゃ てちょう うえ か いがい ひと ・身体 障害者手帳があって、上に書いてある 以外の人
	りょういく てちょう えー ・療育手帳が A
りょういく てちょう びー びー ・療育手帳が B1か B2	
せいしんしょうがいしゃ ほけんふくし てちょう きゅう ・精神 障害者保健福祉手帳が 1級	
せいしんしょうがいしゃ ほけんふくし てちょう きゅう きゅう ・精神 障害者保健福祉手帳が 2級か 3級	
じんこう こきゅうき いき たす きかい など な ・人工呼吸器 (息をするのを 助ける機械) 等が 無いと い たいへん ひと 生きていくことが 大変な人	

※ いろが こうもく おおさかし き ひなんこうどうようしえんしゃ がいと う かた
色掛けの項目は、 大阪市で決めている 避難行動要支援者に該当する方です。

いつも どこに いますか？

<p>いつも ^{ひる} お昼は どこに いますか？</p> 	<p>^{いえ} ・ 家に います</p>	
	<p>^{いえ} ・ 家でないところに います (^{した} 下に ^{れんらくさき} 連絡先を ^か 書いてください)</p>	
	<p>^{ひる} お昼に いるところ ①</p>	
	<p>でんわばんごう 電話番号</p>	
	<p>^{ひる} お昼に いるところ ②</p>	
<p>でんわばんごう 電話番号</p>		
<p>いつも ^{よる} 夜は どこに いますか？</p> 	<p>^{いえ} ・ 家に います</p>	
	<p>^{いえ} ・ 家でないところに います (^{した} 下に ^{れんらくさき} 連絡先を ^か 書いてください)</p>	
	<p>^{よる} 夜に いるところ ①</p>	
	<p>でんわばんごう 電話番号</p>	
	<p>^{よる} 夜に いるところ ②</p>	
<p>でんわばんごう 電話番号</p>		

いっしょ す ひと おし
一緒に 住んでいる人を 教えてください

<p>いま <small>す</small> 今 住んでいる ところは どのような ところですか？ (<small>まる</small> <small>○</small>をしてください)</p> 	<p>・ ひとりで <small>す</small> 住んでいる</p>		
	<p>・ <small>かぞく</small> <small>とも</small> <small>す</small> 家族や 友だちと 住んでいる</p>		
	<p>・ <small>ぐる</small> <small>ー</small> <small>ぶ</small> <small>ほ</small> <small>ー</small> <small>む</small> <small>す</small> グループホームに 住んでいる</p>		
	<p>・ <small>しせつ</small> <small>す</small> 施設に 住んでいる</p>		
	<p>・ その他 (<small>た</small>)</p>		
<p>いま <small>す</small> 今 住んでいる ところには <small>なんにん</small> 何人 いますか？</p>	<p><small>にん</small> 人</p>		
<p>いっしょ <small>す</small> <small>ひと</small> 一緒に 住んでいる人で <small>さい</small> <small>うえ</small> <small>ひと</small> 65歳より 上の人は いますか？</p>	<p>・ いない</p>		
	<p>・ いる</p>	<p><small>にん</small> 人</p>	
<p>いっしょ <small>す</small> <small>ひと</small> 一緒に 住んでいる人は どのような <small>ひと</small> ですか？</p> <p><small>なまえ</small> <small>とし</small> <small>か</small> 名前と 歳を 書いて ください。</p> 	<p><small>なまえ</small> 名前</p>		
	<p>・ <small>とう</small> お父さん</p> <p>・ <small>かあ</small> お母さん</p>		
	<p>・ <small>きょうだい</small> <small>しまい</small> 兄弟 (姉妹)</p> <p>・ <small>とも</small> 友だち</p>		<p><small>さい</small> 歳</p>
	<p>・ その他 (<small>た</small>)</p>		
<p><small>なまえ</small> 名前</p>	<p>・ <small>とう</small> お父さん</p> <p>・ <small>かあ</small> お母さん</p>		
	<p>・ <small>きょうだい</small> <small>しまい</small> 兄弟 (姉妹)</p> <p>・ <small>とも</small> 友だち</p>	<p><small>さい</small> 歳</p>	
	<p>・ その他 (<small>た</small>)</p>		

<p>いっしょに ^す 住んでいる人は ^{ひと} どのような人 ^{ひと} ですか？</p> <p>なまえ とし か 名前と 歳を 書いて ください。</p> <p>まえ ページ (前のページからの ^{つづ} 続き)</p>	<p>なまえ 名前</p>		
	<p>とう お父さん</p> <p>きょうだい 兄弟 (姉妹)</p> <p>た その他 ()</p>	<p>かあ お母さん</p> <p>とも 友だち</p>	<p>さい 歳</p>
	<p>なまえ 名前</p>		
<p>ペット (イヌや ^{ねこ} ネコ等) を ^か 飼っていますか？</p> 	<p>か 飼っていない</p>		
	<p>か 飼っている</p>	<p>なに 何を ^か 飼っていますか？</p> <p>・</p> <p>・</p>	
<p>ペット (イヌや ^{ねこ} ネコ等) と ^{いっしょ} 一緒に ^{ひなん} 避難 (逃げる) を ^に しますか？</p> 	<p>いっしょに ^{ひなん} 避難 (逃げる) をする</p>		
	<p>いっしょに ^{ひなん} 避難 (逃げる) をしない</p>		

す
住んでいるところのことを おし
教えてください

<p>たてもの しゅるい 建物の 種類 まる (○をしてください)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • いっけんや 一軒家  • まんしょん マンション  • あぱーと アパート  • その他 ()
<p>たてもの なん 建物は 何で できていますか？ まる (○をしてください)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • き 木で できています  • こんくりーと コンクリートで できています  • その他 ()
<p>なんかい す 何階に 住んで いますか？</p>	<p style="text-align: center;">かいだ 階建ての かい 階</p>
<p>いつも どの へや 部屋に おお 多 い ですか？</p>	
<p>いつも どの へや 部屋で ね 寝 ていますか？</p>	

す 住んでいる ところは あぶ 危ないですか？

<p>いえ 家のあるところは つなみ うみ みず 津波（海の水が くること）が き 来ますか？</p> 	<p>つなみ うみ みず 津波（海の水が くること）が こ 来ないところ</p> <hr/> <p>つなみ うみ みず 津波（海の水が くること）が く 来るところ</p> <p>みず たか 【水に つかる高さは</p> <p>めーとる メートルです】</p>
<p>いえ 家のあるところは たかしお うみ みず 高潮（海の水が くること）が き 来ますか？</p> 	<p>たかしお うみ みず 高潮（海の水が くること）が こ 来ないところ</p> <hr/> <p>たかしお うみ みず 高潮（海の水が くること）が く 来るところ</p> <p>みず たか 【水に つかる高さは</p> <p>めーとる メートルです】</p>
<p>いえ 家のあるところは こうずい かわ みず 洪水（川の水が くること）が き 来ますか？</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>かわ 川</p> </div>	<p>こうずい かわ みず 洪水（川の水が くること）が こ 来ないところ</p> <hr/> <p>こうずい かわ みず 洪水（川の水が くること）が く 来るところ</p> <p>みず たか 【水に つかる高さは</p> <p>めーとる メートルです】</p>
<p>いえ 家のあるところは どしゃさいがい やま 土砂災害（山が くず 崩れること）が ありますか？</p> 	<p>どしゃさいがい やま くず 土砂災害（山が 崩れること）が ないところ</p> <hr/> <p>どしゃさいがい やま くず 土砂災害（山が 崩れること）が あるところ</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>どしゃさいがいとくべつけいかい くいき きけん なか 土砂災害特別警戒区域（危険なところ）の 中</p> </div> <hr/> <p>どしゃさいがいけいかい くいき ちゅうい なか 土砂災害警戒区域（注意をするところ）の 中</p>

ひなんしよに
避難所（逃げる ところ）は どこですか？

じしん
〔 地震が おこったとき 〕



※ い さき か
行き先を 書いてください

※ ちず は か
地図を 貼って（書いて）ください

ひなんしよに
避難所（逃げる
ところ）は
どこですか？



つなみ たかしお うみ みず
〔 津波・高潮（海の水が くること）が あるとき 〕



ひなんしよ に
避難所（逃げる
ところ）は
どこですか？



※ い さき か
行き先を 書いてください

※ ちず は か
地図を 貼って（書いて）ください

あめ たいふう
〔 雨や 台風が きたとき 〕



※ 行き先を 書いてください
い さき か

※ 地図を 貼って (書いて) ください
ちず は か

ひなんしよ に
避難所 (逃げる
ところ) は
どこですか？



ひなんに避難 (逃げる) のときに も 持っていくもの

<p>なに も 何を 持って いきますか？</p>	<p>じゅんび 準備を しておくもの</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • かいちゅうでんとう 懐中電灯 • らじお ラジオ • でんち 電池 • ペットボトルの水 • た もの 食べる物 • ていっしゅペーパー ティッシュペーパー • うえっとていっしゅ ウエットティッシュ • たおる タオル • せいりょうひん 生理用品 • びにーるぶくろ ビニール袋 • ますく マスク 	<ul style="list-style-type: none"> • かさ • シャツ • ぱんつ パンツ • くつした 靴下 • ながそでふく 長い袖の服 • ながずぼん 長いズボン • ぼうし 帽子 • じゃんぱーうわぎ ジャンパー (上着) • えんぴつ • ぼーるぺん ボールペン • めもちょう メモ帳
	<p>【 この他に あれば 書いてください 】</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • 	



ひなん に も
避難 (逃げる) をするとき 持っていくもの

なに も
何を 持って
いきますか？

- ^{かね} お金
- ^{ぎんこう つうちょう} 銀行の 通帳
- ^{いんかん} 印鑑
- ^{けいたいでんわ} 携帯電話
- ^{けいたいでんわ じゅうでん} 携帯電話を 充電する
- ^{きかい} 機械
- ^{しょうがいしゃてちょう} 障害者手帳
- ^{けんこう ほけんしょう} 健康保険証
- ^{うんてんめんきょしょう} 運転免許証
- ^{まいなんばんかーど} マイナンバーカード
- ^の いつも 飲んでいる
- ^{くすり} お薬
- ^{くすりてちょう} お薬手帳

- ^{めがね} めがね
^{こんたくとれんず} (コンタクトレンズ)
- ^{ほちょうき} 補聴器
- ^{ほちょうき でんち} 補聴器の 電池
- ^{はくじょう} 白杖
- ^{るーぱ かくだいきょう} ルーペ (拡大鏡)
- ^{もうどうけんよう た} 盲導犬用の 食べもの
- ^{すとーまそうぐ} ストーマ装具
- ^{かたばん はんぱいじぎょうしゃめい} (型番、販売事業者名)
- ^{こうくうけ あようひん} 口腔ケア用品
- おむつ
- ^{こなみるく} 粉ミルク
- ^{えんちょうこーど} 延長コード
- わたしが ^{あんしん} 安心できる
もの

【 ^{ほか} この他に ^か あれば 書いてください 】

-
-
-
-

-
-
-
-

避難所 (逃げる ところ) へ 行くときに してほしいこと

<p>どのようなことを してほしいですか？ まる (○をしてください)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 避難所 (逃げる ところ) へ 行くことを おし 教えてほしい。 • 避難所 (逃げる ところ) へ 行くときに いっしょ い 一緒に 行ってほしい。 • 避難所 (逃げる ところ) へ 行くときに くるま お 車いすを 押してほしい。 • 避難所 (逃げる ところ) へ 行くときに たんか はこ 担架で 運んでほしい。
---	--

避難所 (逃げる ところ) への 行きかた

<p>どのような ほうほう 方法 (やりかた) で ひなん に 避難 (逃げる) を しますか？ まる (○をしてください)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ある い 歩いて 行きます。 • つえ ある い 杖をついて 歩いて 行きます。 • でんどうくるま の い 電動車いすに 乗って 行きます。 • しにあかー の い シニアカーに 乗って 行きます。 • くるま の い 車いすに 乗って 行きます。 • でんしゃ の い 電気に 乗って 行きます。 • ばす の い バスに 乗って 行きます。 • たくしー の い タクシーに 乗って 行きます。 • かいごたくしー の い 介護タクシーに 乗って 行きます。 • くるま の い 車に 乗って 行きます。 • その他
--	---

避難 (逃げる) のときに 気をつけてほしいこと

気をつけて

ほしいことは

何ですか？

(〇をしてください)

- 立つことが 難しい
- 歩くことが 難しい
- 音が 聞こえない (聞こえにくい)
- 物が 見えない (見えにくい)
- 言葉や 字が わからない
- 危ないことが わからない
- 顔を見ても 誰か わからない
- 人が たくさん いるところは しんどい
- 医療 的ケア (病院で するようなこと) が ある。

(酸素 インシュリンの注射 透析
その他 ())

【 この他に あれば 書いてください 】

避難所 (逃げる ところ) の 生活で 手伝ってほしいこと

てつだ
手伝って
ほしいことは
なに
何ですか？
まる
(○をしてください)

- ・ 食事をする時に 手伝ってほしい
- ・ トイレに 行くときに 手伝ってほしい
- ・ 部屋から 動くときに 一緒に ついてきてほしい
- ・ 話していることを 絵や 字にして 教えてほしい
- ・ 話していることを わかりやすい言葉で 説明を
してほしい
- ・ 字が わからないので、 イラスト (絵) で 説明を
してほしい
- ・ 人が多いと 疲れるので、 人が少ないところに
いたい。
- ・ 音が 大きく聞こえるので、 静かなところに
いたい
- ・ 光が まぶしく見えるので、 暗いところに
いたい

【 この他に あれば 書いてください 】

ひなんしよに せいかつ き
 避難所 (逃げる ところ) の 生活で 気をつけてほしいこと

<p>いつも ^{つか}使っている の ^{くすり}(飲んでいる) 薬は ありますか？</p>	<p>・ ない</p> <hr/> <p>・ ある</p>
<p>どのような ^{くすり}薬を ^{まいにち} ^{つか}毎日使って (飲んで) いますか？</p> 	<p>^{まいにち} ^{つか}【 毎日使っている (飲んでいる) 薬 】 ^{れい}(例) ★★★★★ → ^{ほっさ}発作を ^{よぼう}予防する ^{くすり}薬</p>

なに つか の くすり
【 何かあったときに 使う (飲む) 薬 】

れい
(例) ●●●●

→ ほっさ とき の くすり
発作が 起きた時に 飲む薬

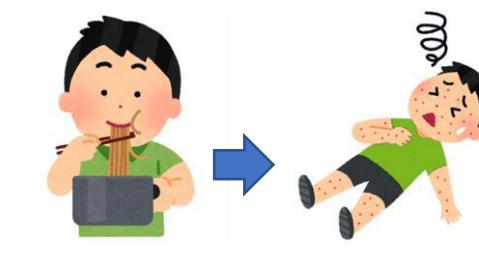
どのような くすり 薬を

どのような ときに

つか
使いますか？

の
(飲みますか？)



<p>くすり りょう てつだ 薬の量のお手伝いや</p> <p>くすりの じかん し 薬を飲む時間のお知らせは</p> <p>ひつよう 必要ですか？</p> 	<p>ひつよう • 必要ない</p> <hr/> <p>どのよう^{てつだ}な お手伝いが</p> <p>ひつよう 必要ですか？</p> <hr/> <p>ひつよう • 必要</p>
<p>いりょうてきけ あ びょういん 医療的ケア（病院で</p> <p>する^{ひつよう}ようなこと）で 必要な</p> <p>もの 物は ありますか？</p> 	<p>• ない</p> <hr/> <p>なに^{ひつよう} 何が 必要ですか？</p> <hr/> <p>• ある</p>
<p>あれ^たるぎー (食^たべては いけ</p> <p>ないもの) は ありますか？</p> 	<p>• ない</p> <hr/> <p>た^か 食^かべては いけないものを 書いてください。</p> <hr/> <p>• ある</p>

【 この他に ^{ほか}避難所 ^{ひなんしょ}(逃げる ^にところ) に ^い行ったとき、 ^き気をつけて
ほしいことが ^かあれば書いてください 】

【 ^{ほか}他に ^{つた}伝えておきたいことが ^かあれば 書いてください 】

ひなん に
避難（逃げる）の ことで わからないことが あるとき

じしん たいふう のときの ひなん に
地震や台風のときの 避難（逃げる）のことで わからないことが
あるときは、 し まち でんわ
市や 町に 電話をしてください。

でんわ ばんごう
電話番号 :



じしん たいふう のときの ひなん に
地震や台風のときの 避難（逃げる）のことで、
わからないことが あるときは、 し まち そうだん
市や 町に 相談を
してください。



あんない
【この案内を つくったところ】

しゃかいふくし ほうじん おおさか し て いくせいかい
社会福祉法人 大阪市手をつなぐ育成会

じゅうしょ おおさか してんのうじ くひがしこうづ ちよう
住所 大阪市天王寺区 東 高津 町 12-10

でんわ
電話 06 (6765) 5621

ねん がつ にち つく
※2024年1月15日に 作りました



ひなんに 避難（逃げる）を するとき、このように なった時です。

● おおあめ とき 大雨が ふる時

けいかい 警戒 あぶ (危ない) レベル	てんきよほう 天気予報での お知らせ	ひなんに 避難（逃げる） のお知らせ (市が 出します)	わたしが すること
5	おおあめとくべつけいほう 大雨特別警報・ はんらんはっせいじょうほう など 氾濫発生情報 等	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	すぐに 逃げて ください
↑ ひなんしじ 「避難指示」が できるまでに 必ず 逃げてください			
4	どしゃさいがいけいかいじょうほう 土砂災害警戒情報・ はんらんきけんじょうほう など 氾濫危険情報 等	ひなんしじ 避難指示	あぶ ばしょ 危ない 場所から に 逃げて ください
↑ こうれいしゃとうひなん 「高齢者等避難」が できたら 逃げるように してください			
3	おおあめけいほう 大雨警報・ こうずいけいほう 洪水警報・ たかしおけいほう 高潮警報・ はんらんけいかいじょうほう など 氾濫警戒情報 等	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	に 逃げるのに じかん かかる人は 逃げて に 逃げて ください
2	おおあめちゅういほう 大雨注意報・ こうずいちゅういほう 洪水注意報・ たかしおちゅういほう 高潮注意報・ はんらんちゅういじょうほう など 氾濫注意情報 等		に 逃げる じゅんび 準備を してください
1	そうきちゅういじょうほう 早期注意情報		てんきよほう 天気予報を み 見て ください

● 地震が 起きた時

じかん 時間	わたしが すること		
じしん 地震が おこる	<p>てーぶる した かく ・ テーブルの下に 隠れてください。</p> <p>からだ まも ・ 体を 守ってください。</p>		
<p style="text-align: center;">↓</p> じしん 地震から 5分	<p>けが しら ・ ケガを していないか 調べてください。</p> <p>ドア まど あ に みち つく ・ ドアや 窓を 開けて、 逃げ道を 作ってください。</p> <p>テレビ ラジオをつけて、 津波 (海の水が くる こと) が あるかを 聞いておいてください。</p>		
<p style="text-align: center;">↓</p> じしん 地震から 20分	<p>しんど 震度 (ゆれの おお 大きさ) が 5強 より 大きいとき</p>	<p>つなみ うみ みず 津波 (海の水が くること) が わかったとき</p>	<p>しんど 震度 (ゆれの おお 大きさ) が 5弱 より 小さいとき</p>
	<p>ひなんじ に 避難時 (逃げる とき) に 持って いくものを かばん に 入れて ください。</p>	<p>すぐに 逃げて ください。</p>	<p>よしん じしん のこ 余震 (地震の 残り) に 気をつけて ください。</p>
	<p>ぶろっく へい ブロックの 塀に き 気をつけて に 逃げてください。</p>		