目次

第1章 避難の流れを確認しよう

地震時の避難の流れ …… P.5~8
1 まずは身の安全を確保する …… P.9
2 火の始末をする・避難経路を確保する …… P.10
3 何が起きているのか確認する …… P.11・12
4 「一時集合場所」に集まる …… P.13
5 「避難場所」へ集団で避難する …… P.14
6 自宅の状況を確認する …… P.15・16
7 自宅にとどまる(在宅避難) …… P.17~19
8 親戚や知人の家へ避難する(縁故等避難) …… P.20
9 「第一次避難所」へ避難する …… P.21・22
10 「福祉避難所(第二次避難所)」へ区が移送する …… P.23・24
11 外出中は身を寄せられる場所にとどまる …… P.25・26
12 要配慮者(P.23)の避難 …… P.27・28
<参考>水害時の避難について …… P.29

第2章 避難所での生活

1 避難所での感染症対策 …… P.31・32
2 避難所でのルール(受付) …… P.33・34
3 避難所でのルール(避難生活中) …… P.35・36
4 避難所でのルール(退所時) …… P.37

第3章 地震避難所マップ

地図の見方 …… P.39
凡例 …… P.40
詳細図①~⑩ …… P.41~60
避難場所・第一次避難所索引 …… P.61~71

資料

家庭で備える備蓄品 …… P.73・74
非常持出品 …… P.75・76
各家庭への助成 …… P.77・78
情報収集手段 …… P.79・80
必要事項は忘れず記入! …… P.81
災害時に家族と連絡がとれない場合 …… P.82