

今すぐ記入を!

わが家の防災メモ

● 家族の集合場所・連絡先＝

● 緊急連絡先

氏 名	電話番号	氏 名	電話番号

● かかりつけの 病院・医師

家族の氏名	病院・医師名	連絡先

● わが家が決めた避難所

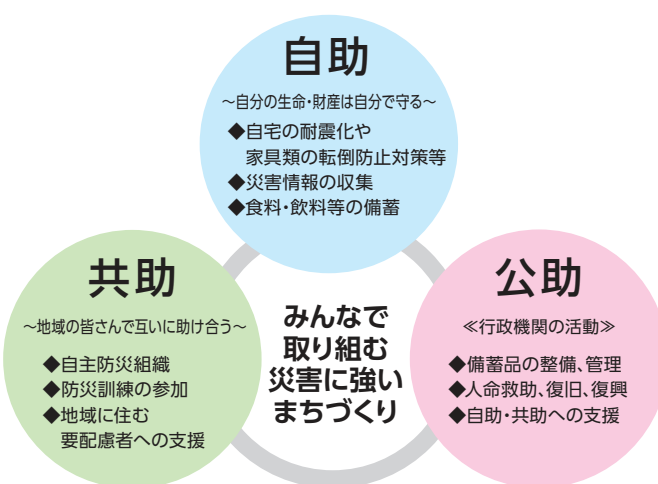
一次避難所（集会場など区で定められた場所）	広域避難所

地域の防災力を高める 自助・共助・公助

地震や洪水、台風等の自然災害による被害を最小限に抑えるためには、自分の命は自分で守る「自助」、地域で助け合う「共助」、行政の救助・支援「公助」の取り組みが必要です。

大規模災害時では、公助の機能に限界がありますので、「自助・共助・公助」が連携することにより、住民と行政が一体となって地域防災力を高めることが重要となります。

いざという時に備え、適切な行動ができるよう日常的に防災を意識しましょう。



家族みんなで防災会議

災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。いざというときに慌てず行動できるよう、本書を活用いただき、家族で普段から話し合っておきましょう。

☐ 家の中で一番安全な場所
☐ 家族一人ひとりの役割分担 ・安否確認、非常持出品・備蓄品のチェック、避難経路の確保、隣近所への連絡など
☐ 避難場所、避難経路 ・自宅と避難場所を確認し、マップに描き入れましょう ・避難経路を実際に歩いて確認しましょう
☐ 自宅付近の災害リスク、危険個所の確認
☐ 災害が起こった時の身の守り方
☐ 家族が離ればなれでいたときの連絡手段、集合場所
☐ 要配慮者（乳幼児、高齢者、障がい者、妊娠婦など）のサポートと避難方法

災害時の「声の伝言板」

災害用伝言ダイヤル

「171」

一般加入電話、公衆電話、携帯電話からご利用になれます。

伝言を
録音
する場合

伝言を
再生
する場合

171

をダイヤル

1

をダイヤル

2

をダイヤル

連絡をとりたい
被災地の方の電話番号を
市外局番からダイヤル

0266-XX-XXXX

※被災地が諏訪市内の場合

伝言を
お話ください

伝言を
お聞きください

※「171」をダイヤルするとガイダンス（操作説明の音声）が流れます。その指示に従って電話を操作していただければ、簡単に録音・再生が出来ます。
※録音の要点：氏名、健康状態、家族の安否、避難先など

発行

諏訪市役所 企画部危機管理室

諏訪市高島一丁目22番30号
TEL. 0266-52-4141(代) 内線(255・258)

表紙 写真協力：NPO法人諏訪広域ドローン協会

令和4年3月