

今すぐ取り組もう！
物と家の備え



非常持ち出し袋
チェックリスト

- 懐中電灯
- 軍手
- 歯ブラシ
- トイレ用ペーパー
- ペットボトル × 3本
- タオル
- 笛
- マスク
- 非常食・缶詰
(5年とか長期保存できるもの)
- 食用品ラップ
- 持病薬
(4~7日ぐらい)
- レジャーシート

志村版 防災情報

マイタイムラインをみてください！！



こんな防災アプリが便利

NHK
ニュース
防災

防
東京都防災
アプリ

板橋区
ITABASHI

こんなアプリもダウンロード
しておくと便利かも。

アプリは、App Store (iOS) および
Google Play (Android) からダウン
ロードできます。

地域のハザードマップを確認しておこう！！

あなたの住んでいる地域は

- 浸水想定区域
- 土砂災害警戒区域

どっちなかに
当てまはりますか？

あなたの避難場所

実際に避難する場合、どのような場所なら避難生活ができるか考えましょう

一時集合場所

避難場所

避難所 (区立小中学校など)

●防災無線が聞き取れなかった時の
電話番号

電話：0120-357-411

●家族・親戚・知人・友人の電話番号

支え合い会議志村とは……？

「笑顔でよりそえる志村地域をつくろう！」と志村地域の9つの町会と地域で活動しているグループ・その他多様な関係機関の有志がメンバーとしてあつまった会議体です。地域の困りごとがあったらご連絡ください。随時メンバーも募集しています！

連絡先：070-3966-9656




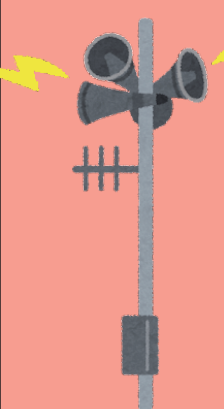
わたしの支え合い行動計画

災害時に**も**強い地域とは、お互いさまの精神で、日頃から良い関係性を築いている地域です。

「日常のつながり」＝「災害時にも助け合えるつながり」＝「命を守るつながり」この志村版マイタイムラインをきっかけに、ご近所同士のつながりを改めて見つめてみましょう。



レベル0は
ご近所さんやお友達と
確認しよう！

警戒レベル	レベル0 日常生活でできること	レベル1 大雨のおそれ	レベル2 気象状況悪化	レベル3 高齢者等避難	レベル4 避難指示
取るべき行動	いざというとき助け合える関係づくり	災害への心構えを高める	自らの避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難
行動の目安 チェックしてみよう	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ご近所付き合い（日常のつながり）はできていますか？ <input type="checkbox"/> ご近所の気になる方へ、あいさつや声かけはしていますか？ <input type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加していますか？ <input type="checkbox"/> 友人・知人など、近隣に頼れる方はいますか？ <input type="checkbox"/> ハザードマップを日頃から確認していますか？ <input type="checkbox"/> 防災のホームページや携帯のアプリを活用できますか？ <input type="checkbox"/> 避難所まで歩いてみたことはありますか？ 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 天気予報を確認しよう <input type="checkbox"/> 持出し袋、救急箱を確認しよう <input type="checkbox"/> タイムラインを再確認しよう <input type="checkbox"/> 避難経路を確保しよう <input type="checkbox"/> 情報のキャッチしよう（ご近所さんと情報交換） 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自主避難の検討：避難シミュレーションをしよう <input type="checkbox"/> 備蓄品や貴重品を安全な場所に移動しよう <input type="checkbox"/> 防災無線の内容をご近所さんと共有しよう（雨の音で聞こえにくい場合あり！） 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 避難に時間を要する方は、危険な場所から避難！！ <input type="checkbox"/> 避難所開設状況の確認 <input type="checkbox"/> 町会からの情報も確認 <input type="checkbox"/> ご近所の高齢者・障がい者等の避難しにくい人に声かけ 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 避難指示時には危険な場所から全員避難！！ 
役割分担しよう	私とみんなの計画 自由に記入してみよう				