

No. 1

2025 年 度

私 の

防災・減災 手帳

『自分の命は
自分で守る』

いざというときに活用できるよう
いつも携帯しておきましょう

No. 2

自分の情報メモ

(ふりがな) 氏 名	
生年月日	自宅 TEL (緊急連絡先)
住 所	
マイナンバーカード個人番号 (裏 1 2 桁)	血液型
持病	
アレルギーの有無	
かかりつけの医療機関 (機関名, TEL)	
日常服用している薬	

No. 3

家族との確認事項

※いざというときに備え，家族と相談しておこう。

1. 家族との連絡方法

2. 家族の避難場所・集合場所

3. 帰宅困難時の対応方法

① 家族に自家用車で迎えに来てもらう場合の待ち合わせ場所

② 通学途上の避難場所をチェックしておこう。

No. 4

帰宅判断基準 I

1. 歩ける距離か

徒歩で帰宅できる目安は 10 km

2. 明るいうちに帰れるか

災害時の歩行速度の目安は 2.5 km/h

□ 大津市の日の出，日の入り時刻

3/20→6:00, 18:07 6/20→4:42, 19:13

9/20→5:43, 17:57 12/20→7:00, 16:48

3. 帰宅できるか判断チェック

□ 体力：自宅まで歩く自信あるか。

□ 履物：長距離，がれきの中を歩ける履物か。

□ 服装：日差しや寒さに耐えられる服装か。

□ 帰路：標識がなくても帰宅ルートがわかるか。

□ 食料：チョコレートや飴，飲料水があるか。

□ 通信：携帯電話等を持っているか。

□ 天候：天候が荒れる見込みはないか。

□ トイレやライフラインが遮断されていても帰宅可能か。

4. 帰宅に当たっての心構え

■ 帰宅前に自宅に連絡を済ませる。

■ 防災用伝言ダイヤルを利用して，効率よく家族に安否を伝える。

■ むやみに携帯電話を使わずに，電池を温存する。

■ 災害時帰宅支援ステーションを有効活用する。

■ 帰宅が困難と感じたら，引き返すことも考える。

No. 5

帰宅判断基準Ⅱ

1. 災害時帰宅支援ステーションの確認

- 「水道」、「トイレ」、「道路情報」を提供してくれる店舗。
- キタクちゃんマークが目印



- 帰宅経路の災害時支援ステーションをチェックしておこう

No. 6

伝言ダイヤル 1 7 1

1. 利用可能な状況

- 震度 6 弱以上の地震発生時。
- 震度 5 強以下の地震ならびにその他の災害発生時には、滋賀県内では N T T 西日本が電話の通信状況などを勘案して提供の判断を行う。

2. 伝言の録音方法

1 7 1 をダイヤル

- 1 をダイヤル
- ガイダンスの指示に従う
- 伝言の録音

3. 伝言の再生方法

1 7 1 をダイヤル

- 2 をダイヤル
- ガイダンスの指示に従う
- 伝言の再生録音

4. 連絡を取りたい方の電話番号は！！

必ず市外局番から携帯電話やスマートフォンに登録しておこう

No. 7

情報収集

1. しらしがメール：登録しておこう
避難や雨量，地震の情報を確認

空メールを送る

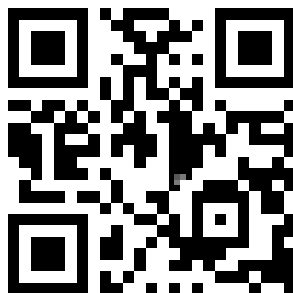
送れない場合はスペースを入れる

ライン友だち追加



2. 滋賀県防災情報マップ

自分の住んでいる場所の災害リスクや近くの
避難所の場所の情報を確認



3. 緊急時の学校へのメール送信

自分の現在の場所・状況について学校へ連絡しよう



滋賀県立膳所高等学校

〒520-0815

大津市膳所二丁目11番1号

TEL 077-523-2304

FAX 077-526-1086