

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

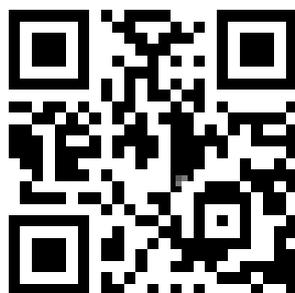
送れない場合はスペースを入れる

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



No. 8

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