

令和4年 防災・減災推進研修＜基礎編＞のご案内

地域の防災活動を進めるうえで日頃の疑問や分からないことの解消に参考となる知識を学んでいただく研修です。コロナ対策を実施したうえで開催します。積極的な受講をよろしくお願いいたします。

1 研修対象者

「町の防災組織」のメンバーの方（研修の成果を「町の防災組織」の活動につなげていただくため、お手数ですが、代表者の方からご推薦をお願いします。）

※各組織から**2名**まで推薦可能です。
※家庭防災員や防災ライセンス講習会を、受講された方も推薦可能です。
※推薦は任意です。

【受講者の声】

☺ こちらの研修を受けて防災に興味をもち、今では防災マニアになりました。



2 研修内容（集合）

（1）「防災・減災推進研修＜基礎編＞」研修カリキュラム

13:00 ～ 14:15	【講義】 「町の防災組織について知ろう」 「横浜市の防災対策について知ろう」	○「町の防災組織」の役割や地域との連携について学びます。 ○市の防災対策や自助・共助について学びます。
14:25 ～ 17:00	【グループワーク】 「地域の特性を踏まえた事前の備えを考えよう」 「『横浜市避難ナビ』の使い方を知ろう」	○発災後、経過時間ごとに、地域で何をすべきか等、議論します。 ○お手持ちのスマートフォンやタブレットで「横浜市避難ナビ」の活用方法を学びます。 可能な限りご自宅などで事前にインストールをお願いいたします。

※開催日時によって一部カリキュラムの順番が異なります。

（2）開催日時

【時間】13:00～17:00

日程	場所	定員
6月27日（月）	横浜市民防災センター（横浜駅）	50名
6月28日（火）	横浜市民防災センター（横浜駅）	50名
6月29日（水）	横浜市民防災センター（横浜駅）	50名
6月30日（木）	横浜市民防災センター（横浜駅）	50名
7月2日（土）	栄区役所（本郷台駅）	40名
7月9日（土）	旭区役所（鶴ヶ峰駅）	40名
7月23日（土）	金沢区役所（金沢文庫駅）	40名
7月30日（土）	青葉区役所（市が尾駅）	40名
8月4日（木）	中区役所（関内駅）	50名

3 申し込み方法

「防災・減災推進研修＜基礎編＞」推薦書に、必要事項をご記入のうえ、郵送、FAXまたは電子メールにて、6月10日（金）まで（必着）に、以下の宛先にお申し込みください。

申し込みの受付や受講者決定通知の送付等は、株式会社ミントスに委託しています。

●「防災・減災推進研修＜基礎編＞」推薦書（別紙1）

【宛先】株式会社ミントス

○郵送：〒231-0014 横浜市中区常盤町1-2-1 9F-D

○FAX：045-228-8510

○電子メール：seminar.annai2021@gmail.com

4 受講者の決定

6月下旬ごろに、受講決定の通知を、受講者あてにお送りいたします。

※希望者が、定員を超えた場合、「各区の受講者数のバランスや過年度の受講状況」などを考慮し、受講者を決定させていただきますのでご了承ください。

5 新型コロナウイルス感染症への対策について ※詳細なコロナ対策は別添のとおり

研修の実施にあたっては、研修施設の消毒、換気、受講者の間隔を確保して実施します。

また、受講者につきましては、マスクの着用、受付での消毒、検温にご協力をお願いします。

なお、受講日に緊急事態宣言が発出されている場合には中止とします。

6 自宅学習編

新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、自宅学習用の動画をすべて閲覧したうえで、「修了証発行申請書」をご提出していただいた場合には、「防災・減災推進研修＜基礎編＞」を受講したものとします。

修了証発行を希望される場合には「修了証発行申請書」（別紙2）を総務局地域防災課まで送付ください。

申請書受付期間：令和4年6月10日（金）から令和5年3月20日（月）まで

7 お問い合わせ

研修の申し込み方法等について（申し込みの受付業務を以下に委託しています）

担当 株式会社ミントス

電話：045-228-8080

研修の内容や自宅学習編の申し込み方法等について

担当 横浜市総務局地域防災課（長谷川、橋本）

電話：045-671-3456

8 その他

※当日午前8時の時点で「警報」または「特別警報」が横浜市域に発令されている場合は中止とします。

また、それ以外の場合でも悪天候等の理由により中止することがあります。当日中止と判断した場合には当日午前8時以降に横浜市ホームページにてご案内いたします。

パソコン・スマートフォン等をお持ちでない方は、横浜市コールセンターまで御連絡下さい。

研修に関するホームページはこちら

横浜市 防災・減災推進研修

検索

＜横浜市コールセンター＞ 045-664-2525（平日・土日祝日いずれも 8：00～21：00）

年 月 日

株式会社ミントス 行

自治会・町内会等団体名 _____

代表者名 _____

住 所 _____

電 話 _____

「防災・減災推進研修＜基礎編＞」推薦書

令和4年の「防災・減災推進研修＜基礎編＞」受講者として、次の方を推薦します。

氏名	住所	電話番号
	〒	
	〒	

- ・各組織から2名まで推薦することができます。
- ・氏名は楷書で、ふりがなを付け、住所は棟室番号までご記入ください。
- ・**6月10日（金）まで（必着）**にご送付ください。
- ・研修時間はいずれも13：00～17：00です。

【受講希望日】受講可能日（太枠）に○をつけてください。

※日程調整の都合上、できる限り多くの日程に○のご記入をお願いします。

実施日	【第1回】 6月27日（月）	【第2回】 6月28日（火）	【第3回】 6月29日（水）	【第4回】 6月30日（木）
場所	横浜市民防災センター	横浜市民防災センター	横浜市民防災センター	横浜市民防災センター
受講可能日				
実施日	【第5回】 7月2日（土）	【第6回】 7月9日（土）	【第7回】 7月23日（土）	【第8回】 7月30日（土）
場所	栄区役所	旭区役所	金沢区役所	青葉区役所
受講可能日				
実施日	【第9回】 8月4日（木）	—	—	—
場所	中区役所	—	—	—
受講可能日		—	—	—

（お住まいの地域の類型）あてはまる類型に○をしてください。

	① 戸建て中心
	② マンション等の集合住宅中心
	③ 戸建てと集合住宅が半々混在

※グループワークの際に、グループ分けするために使用させていただきます。

研修の申込みにあたり収集する氏名、電話番号、住所の個人情報は「横浜市民個人情報の保護に関する条例」の規定に従い、適正に管理し、決定通知の送付、研修の中止等、事務局から連絡の必要が生じた場合にのみ利用します。

【宛先】株式会社ミントス

○郵送：〒231-0014 横浜市中区常盤町1-2-1 9F-D

○FAX：045-228-8510 ○電子メール：seminar.annai2021@gmail.com

令和 年 月 日

総務局地域防災課 行

自治会・町内会等団体名 _____

代表者名 _____

住 所 _____

電 話 _____

「防災・減災推進研修＜基礎編＞」修了証発行申請書

次の方は指定された防災動画を閲覧しました。「防災・減災推進研修＜基礎編＞」の修了証の発行を申請します。

氏名 ^{しめい}	住所	電話番号
	〒	

動画名（収録時間）	閲覧完了
防災よこはま（約24分）	
新型コロナウイルス感染症を踏まえた災害時の避難（約5分）	
風水害への備え：マイ・タイムラインの作成（約17分）	
地震への備え：家具転倒防止・感震ブレーカー（約8分）	
町の防災組織の取り組み（約17分）	
マンションの防災対策について（約14分）	

※すべての動画を閲覧していただくことが修了証発行の条件となります。

※それぞれの動画について、閲覧完了欄にチェックをお願いします。

※組織内で取りまとめてご提出される場合は、本紙の氏名欄に「裏面のとおり」と記載し、裏面に希望者全員分の「氏名」・「住所」・「電話番号」をご記入のうえご提出ください。

閲覧した動画に
チェック（✓）

【動画の案内】防災学習コンテンツ内の動画より閲覧をお願いします。

ウェブサイトURL <https://cgi.city.yokohama.lg.jp/somu/chiikibousai>

横浜市 防災学習コンテンツ

検索

二次元コード



【備考】

修了証発行の申込みにあたり収集する氏名、住所、電話番号の個人情報は「横浜市個人情報の保護に関する条例」の規定に従い、適正に管理し、修了証の送付や研修のご案内等、事務局から連絡の必要が生じた場合にのみ利用します。

修了証には、【防災よこはま】及び【ヨコハマの「減災」アイデア集】等、地域防災活動を推進していただくうえで、参考となる資料を同封する予定です。また、申請書提出から修了証発行までに、数週間から数か月程度お時間をいただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

申請書送付先・問い合わせ先

※申請書はメール、FAX、郵送いずれかで送付してください。

総務局地域防災課（長谷川・橋本）

TEL：045-671-3456 FAX：045-641-1677

メール：so-gensai@city.yokohama.jp

住所：〒231-0005 横浜市中区本町6丁目50番地の10 10階

取りまとめ用紙

[illegible]

研修開催時の新型コロナウイルス感染症への対策について

研修の開催にあたり、感染対策を行ったうえで実施します。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

1 基本的な感染対策の実施

- ・研修会場の席の間隔、受講者同士、講師と受講者との間隔を確保します。
- ・職員及び講師は、検温等健康管理に努め、手洗いをします。
- ・職員及び講師は、マスクを着用します。
- ・会場には手指消毒液を用意します。
- ・会場の机、ドアノブ等の消毒を行います。

2 受講される方へのお願い

- ・受付の際には、検温、手指の消毒をお願いします。
- ・体調不良（発熱、咳等の風邪症状）の方は受講をお控えください。
- ・研修施設内ではマスクの着用をお願いします。
- ・会場内における身体的距離の確保にご協力ください。
- ・受講中に体調不良になった場合、速やかにお申し出ください。
- ・休憩中等の会話は控えめにしてください。

3 その他

感染拡大の状況によって、開催方法の変更または中止の可能性があります。
その場合には研修受講者宛にご連絡いたします。

問い合わせ先：横浜市総務局危機管理室地域防災課

担当：長谷川、橋本

TEL:045-671-3456 FAX:045-641-1677

令和4年 防災・減災推進研修＜支援編＞のご案内

地震火災や風水害の備えなど地域特性に応じた防災活動について、アドバイザーを派遣して支援する研修です。是非お申込みください。

1 実施方法

- (1) 対象・・・・・・・・自治会・町内会等
- (2) 日数・・・・・・・・1地域につき、1日1時間半～3時間程度
- (3) 日時・・・・・・・・日程については地域の方と調整させていただきます。
- (4) 場所・・・・・・・・原則、アドバイザーが地域に伺いますが、研修場所の確保をお願いします。

2 研修内容について

以下の②～⑥の中から最大3つまで選択し、①と希望されたプログラム及び所要時間を基に内容を決定します。支援編お申込み後に、具体的な研修内容をアドバイザーと調整させていただきます。

研修プログラム（全団体共通）	所要時間
① 地域における被害想定 / 基本的な災害への備え（自助・共助の取組）	30分
研修プログラム（自由選択）	所要時間
② 風水害への備え（マイ・タイムラインの作成支援等）	30分～60分
③ 地震火災への備え（地震火災の危険性、感震ブレーカー設置助成 等）	30分～60分
④ マンション防災	60分
⑤ 市民防災センター体験ツアー	60分
⑥ グループワーク（災害時のケーススタディー、地域の危険性の把握 等）	60分

3 申し込み要件

- 複数(5人以上)の研修参加者を確保することができる
- 研修実施場所を確保することができる ※⑤を希望する場合、実施場所は横浜市民防災センターとなります。

4 お申し込み・お問い合わせ

別紙申請書に必要事項のご記入のうえ、郵送、FAXまたは電子メールにて6月10日（金）まで（必着）に以下の宛先へお申し込みください。

【宛先】総務局地域防災課 担当 長谷川・橋本
郵送：〒231-0005 横浜市中区本町6丁目50番地の10 10階
FAX：045-641-1677 TEL：045-671-3456
メール：so-gensai@city.yokohama.jp

5 研修受講の決定

研修受講の決定を、アドバイザーから申請者あてに7月中旬頃お伝えします。また、研修内容については申請者宛に調整させていただくことがありますのでご了承ください。

また、希望する地域が多数の場合、来年度以降に派遣をお願いすることがありますのでご了承ください。

※気象警報の発令や新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等により、研修日を再調整することがあります。

6 新型コロナウイルス感染症への対策について ※詳細なコロナ対策は別添のとおり

研修の実施にあたっては、研修施設の消毒、換気、受講者の間隔の確保をお願いします。

また、受講者につきましては、マスクの着用、受付での消毒、検温にご協力をお願いします。

総務局地域防災課 行

自治会・町内会等団体名 _____

申請者名 _____

住 所 _____

電 話 _____

メールアドレス _____

防 災 ・ 減 災 推 進 研 修 < 支 援 編 > 申 請 書

令和4年の防災・減災推進研修<支援編>について申請します。

地域の状況

【住居形態】 ☐戸建て ☐共同住宅 ☐混在【防災活動状況】 ☐防災活動を実施している ☐実施していない

実施している場合の活動例 (_____)

【防災組織体制】 ☐構築されている ☐構築されていない

研修プログラム ②～⑥で希望するものにチェックしてください(3つまで選択可)。

プログラム	所要時間	☒
① 地域における被害想定 / 基本的な災害への備え (自助・共助の取組)	30分	☒
② 風水害への備え (マイ・タイムラインの作成支援等)	30分～60分	☐
③ 地震火災への備え (地震火災の危険性、感震ブレーカー設置助成 等)	30分～60分	☐
④ マンション防災	60分	☐
⑤ 市民防災センター体験ツアー	60分	☐
⑥ グループワーク (災害時のケーススタディー、地域の防災マップ作成 等)	60分	☐

希望日

第1希望 (_____) 第2希望 (_____) 第3希望 (_____)

派遣期間は、令和4年7月中旬頃～令和5年3月31日です。可能な限り、複数の希望日をご記入ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、派遣日を調整させていただきます。

希望時間 ☐1時間～1時間半 ☐2時間～2時間半 ☐3時間

※①を含め、希望するプログラムの最大所要時間を確保するようにお願いします。

実施場所 (_____) ※実施場所の確保をお願いします。

参加者数 (_____) 人 ※原則5名以上の参加をお願いします。

自由記入欄 (地域で困っていることなど、自由にご記入下さい。)

同意事項 (チェックしてください。)

申し込みにあたって、派遣日及び研修内容の調整をするために、氏名や連絡先など申請書に記載した情報を、研修アドバイザーへ提供することに同意します。



研修の申込みにあたり収集する氏名、電話番号、住所の個人情報は「横浜市個人情報の保護に関する条例」の規定に従い、適正に管理し、研修内容の調整、決定通知の送付、研修の中止等、事務局から連絡の必要が生じた場合にのみ利用します。

研修開催時の新型コロナウイルス感染症への対策について

研修の開催にあたり、感染対策を行ったうえで実施をお願いいたします。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

1 申請者（受講者）へのお願い

- ・会場には手指消毒液と体温計の用意をお願いします。
※研修者が用意することもできます。
- ・研修開始前に会場の机、ドアノブ等の消毒をお願いします。
- ・受付の際には、検温、手指の消毒をお願いします。
- ・研修会場の席の間隔、受講者同士、講師と受講者との間隔を確保してください。
- ・体調不良（発熱、咳等の風邪症状）の方は受講をお控えください。
- ・研修施設内ではマスクの着用をお願いします。
- ・会場内における身体的距離の確保にご協力ください。
- ・受講中に体調不良になった場合、速やかにお申し出ください。
- ・休憩中等の会話は控えめにしてください。

2 その他

- ・職員及び講師は、検温等健康管理に努め、手洗いをします。
- ・職員及び講師は、マスクを着用します。
- ・感染拡大の状況によって開催方法の変更または中止の可能性があります。

問い合わせ先：横浜市総務局危機管理室地域防災課

担当：長谷川、橋本

TEL:045-671-3456 FAX:045-641-1677

産・学・官の連携による「横浜市避難ナビ」を制作、公開しました！

横浜市
避難ナビ

いまから
いざに
備えましょう！



横浜市では、災害時の避難行動を平時「いま」から災害時「いざ」まで一体的に支援するため、産・学・官の連携により「横浜市避難ナビ」を制作、公開しました。

災害への備えを進めるために、ぜひご活用いただくとともにご家族やご親戚、自治会町内会などの地域の方々へご案内いただきますようお願いいたします。

1 横浜市避難ナビの特徴

「横浜市避難ナビ」では浸水疑似体験（AR）によって「意識を醸成」し、マイ・タイムラインの作成など「事前の備え」を手軽に行えます。災害時には、マイ・タイムラインと連動した避難情報の通知により、適切な「避難行動」が取れるように支援します。

2 ダウンロード方法

アプリストア、または横浜市 HP からダウンロードできます。 二次元コード
ダウンロードは無料です。（※通信料等は利用者負担）



iOS 版



Android 版

3 チラシ・動画のご案内

横浜市避難ナビの啓発チラシや動画も作成しています。
自治会・町内会等でチラシを配布頂ける場合には、下記担当または最寄りの区役所総務課までご連絡いただくか、横浜市ホームページよりダウンロードしご活用ください。

横浜市避難ナビ

検索



【お問合せ先】

横浜市総務局地域防災課 担当：水谷、橋本
TEL: 045-671-3456 FAX: 045-641-1677
Email: so-chiikibousai@city.yokohama.jp

横浜市避難ナビ

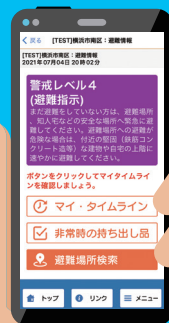
「いま」から「いざ」に備えましょう！

いざ災害が起きた場合、適切な行動をとれるように
平時「いま」から災害時「いざ」まで一体的にサポートするアプリです。



ワンタッチで 操作は簡単！

プッシュ
通知



目で見て体験！
実際の災害に備えて

浸水状況を疑似体験



ハザードマップが
一目で分かる！

マップの種類を
簡単に切り替え



マイ・タイムラインを
作成して備えよう！

「災害時には避難情報を
マイ・タイムラインと連動して
プッシュ通知」



避難所を検索

避難所へのルート案内
災害時には
避難場所の開設状況を
リアルタイムで確認



ダウンロード無料

横浜市危機管理室 地域防災課

TEL : 045-671-3456

Email : so-chiikibousai@city.yokohama.jp

🔍 横浜市避難ナビ 検索

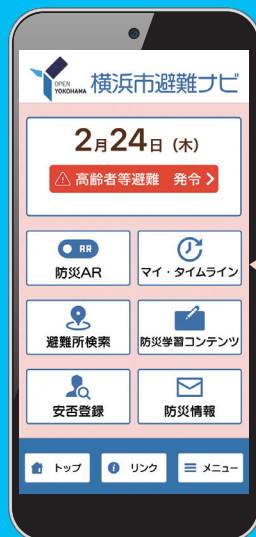


((横浜市避難ナビ))

平時モード

- ARにより浸水状況を疑似体験
- ハザードマップや避難場所等を確認
- 一人ひとりの行動計画であるマイ・タイムラインを作成

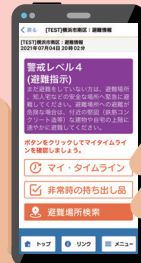
災害への備えを
進めましょう



災害時モード

- マイ・タイムラインと連動した避難情報のプッシュ通知
- 開設している避難場所を確認
- 避難場所等までのルート案内

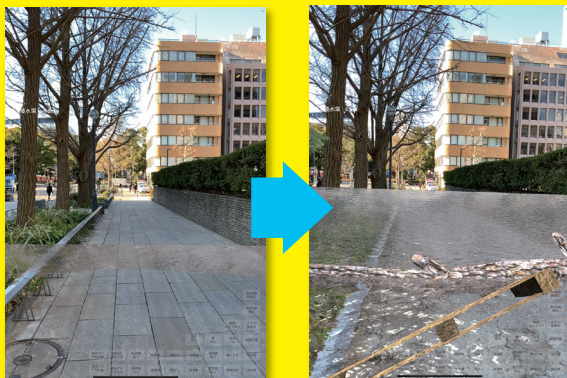
状況に応じて
適切な行動を
取りましょう



アプリ機能紹介

RR 防災AR

- 今いる場所で浸水状況を疑似体験



今いる場所で災害が起きたら・・・
シミュレーション

アンドロイド版は今後実装予定

マイ・タイムライン

- 危険性の判定
現在地や任意の場所を選択して、風水害の危険性を判定
- マイ・タイムラインの作成
風水害の危険性や家族の状況に応じた避難行動・非常時の持ち出し品を検討し、簡単に登録
- 避難情報との連動
災害時には避難情報がマイ・タイムラインと連動してプッシュ通知



プッシュ
通知

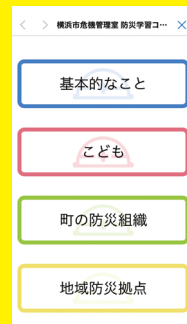
避難所検索

- ハザードマップ表示・危険性判定
選択したハザードマップにより、住まいや職場の危険性を表示・確認
- 避難所検索・ルート案内
現在地周辺の避難場所等を検索
開設されている避難場所等の混雑状況を確認
避難場所等までのルートを確認



防災学習コンテンツ

防災に関わる様々な
情報を掲載
クイズ・動画・教材で
楽しく学習



防災情報

最新の避難情報と
防災情報をリアル
タイムで配信



安否登録

Google パーソナル
インデックスで簡単
に安否登録・安否確認



写真はイメージです。



横浜市災害時における自助及び共助の推進に関する条例が一部改正されました。

市民・事業者の自発的な防災活動の促進を図り、減災社会の実現に寄与することを目的に、平成25年に「横浜市災害時における自助及び共助の推進に関する条例」が制定されました。

近年、気候変動の影響から自然災害が激甚化し、各地で被害が多発しています。東日本大震災の教訓を風化させることなく、また時代の変化に即した条例とし、自助・共助の取組をより一層推進するため、このたび条例が改正されました。

条例の主な改正点



「町の防災組織」の定義

マンションによる防災活動が進んでいるため、マンション管理組合を明記。



「風水害」も想定した対策の充実

「地震への備え」だけでなく、「風水害への備え」として、「マイ・タイムライン」の作成など、安全を確保するために必要な事項を行うことを明記。



自主避難の強化

避難指示等が出される前であっても、自身で避難すべきと判断したときは、速やかに、自主的に避難することを明確化。



事業者による対策の充実

事業活動を継続するための計画を作成することを例示等。



地域防災拠点における配慮事項等

避難者の人権の尊重及び感染症等の対策を行うことを明記。

条例の全文や自助・共助に
役立つコンテンツがまとまっています。
ぜひ参考としてください。



詳しくはこちら

横浜市 防災トピックス



で検索

☑ 災害対策度チェック わが家は対策できている？

災害に備えて、次の項目をひとつずつ点検してみましょう。
近所で情報交換をしながら、定期的にチェックするようにしましょう。

● 印のつけ方

対策ができている項目のチェックボックスに、印をつけましょう。

チェックボックスの左の **地** は地震対策、**風** は風水害等対策、**地** ☐ **風** ☐ は地震と風水害等の共通事項となります。

見出しごとに印をつけた数をかぞえて、分界別にどのくらい対策ができているか確認してみましょう。目指せ全項目チェック！

記入例

☐ 未対策 ☒ 対策済み

① 家の安全性

- | | | |
|---|---|-------------------------------------|
| 地 ☐ 風 ☐ 防災について家族で話し合いをしている | 地 ☐ 家具の転倒防止対策をしている | チェックできた数 |
| 地 ☐ 風 ☐ 家族の中で災害時の連絡方法をイメージし、決めている | 地 ☐ 風 ☐ ガラスの飛散防止対策をしている | |
| 地 ☐ 自宅の耐震性には問題ない | 風 ☐ 側溝や雨水ますは掃除している | 地 ☐ コ |
| | 風 ☐ 飛ばされそうな物の固定や撤去をした | 風 ☐ コ |

② 備蓄

- | | | |
|---|--|-------------------------------------|
| 地 ☐ 風 ☐ 備蓄について、家族で話し合いをしている | 地 ☐ 風 ☐ トイレパックを備蓄している | チェックできた数 |
| 地 ☐ 風 ☐ 3日分以上の水や食料を備蓄している | 地 ☐ 風 ☐ 非常持出品を用意している | 地 ☐ コ |
| | 地 ☐ 風 ☐ 備蓄してある場所を家族みんなが知っている | 風 ☐ コ |

③ 地域の取組

- | | | |
|---|--|-------------------------------------|
| 地 ☐ 風 ☐ 隣近所とコミュニケーションをとっている | 地 ☐ 風 ☐ 自治会・町内会のリーダーを知っている | チェックできた数 |
| 地 ☐ 風 ☐ 自治会・町内会の活動に参加している | 地 ☐ 風 ☐ 防災訓練に参加している | 地 ☐ コ |
| | 地 ☐ 風 ☐ まち歩きを行った | 風 ☐ コ |

④ 火災・風水害の対策

- | | | |
|--|--|-------------------------------------|
| 地 ☐ 消火器を備え、訓練で消火器を使用したことがある | 風 ☐ 風水害時の避難の考え方を確認した | チェックできた数 |
| 地 ☐ 暖房器具は倒れると自動的に消えるものを使っている | 風 ☐ 気象情報と避難情報を確認した | |
| 地 ☐ カーテンなどは、防災処理したものを使っている | 風 ☐ 風水害時の避難行動を確認した | |
| 地 ☐ 自宅に火災警報器を設置している | 風 ☐ 崖崩れの前兆現象を確認した | |
| 地 ☐ 感震ブレーカーを設置している | 風 ☐ 浸水時の地下施設等の危険性を理解した | 地 ☐ コ |
| | | 風 ☐ コ |

⑤ いざというときに備えた様々な取組

- | | | |
|--|---|-------------------------------------|
| 地 ☐ 風 ☐ 災害時の情報のとり方を確認した | 地 ☐ 風 ☐ 応急手当を確認した | チェックできた数 |
| 地 ☐ 帰宅困難時の対応を確認した | 風 ☐ ハザードマップ等で自宅周辺や避難経路の危険性を確認した | |
| 地 ☐ 津波からの避難のポイントを確認した | 風 ☐ マイ・タイムラインを作成した | |
| 地 ☐ 風 ☐ 自分が避難する避難所や避難場所を確認した | | |
| | | 地 ☐ コ |
| | | 風 ☐ コ |