

地震の揺れを感じたら  
**少しでも早く、できるだけ高いところ**  
 に避難しましょう！



南海トラフ地震発生時に使用する避難場所などを確認しよう！

## 家族の行動計画表

なまえ	ふだんよくいるところ	緊急避難場所	集合場所	連絡先
蟹江 太郎	会社	△△ビル	〇〇小学校	090-0000-0000

記入例

## 津波避難の心得！！

津波から身を守るには、とにかく避難が第一です。いざという時に、しっかりと避難行動がとれるよう、以下のことに注意しましょう。

「早く・近くの・高いところへ」

### 津波避難のタイミング

- ・地震の揺れを感じたら、「津波警報・注意報」を待たずに
- ・地震の揺れを感じなくても、「津波警報・注意報」が発表されたら

すぐ  
避難！

### 避難する(した)際の留意事項

周囲の方にも声をかけ、一緒に避難！安全が確認されるまでは避難場所から戻らない！