



# 災害前に「マイ避難カード」の作成を



防災マップでご自宅の災害リスクを確認し、自分や家族の避難について考えてみよう。

氏名 \_\_\_\_\_ 家族 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

自宅の浸水想定 \_\_\_\_\_ m ~ \_\_\_\_\_ m

土砂災害警戒区域内かどうか \_\_\_\_\_ 区域内 or 区域外

(避難行動)	
いつ	
どこに	
どのように	

何を持って (1~2日分を 持参する)	●食料品、飲み物	●生活用品

氏名 宝塚 一郎 家族 宝塚 花子

\_\_\_\_\_ 宝塚 太郎 \_\_\_\_\_

記入例

自宅の浸水想定 3 m ~ 5 m

土砂災害警戒区域内かどうか 区域内 or 区域外

作成ポイント

(避難行動)	
いつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難準備を開始するとき (台風情報を確認したとき、台風が接近したら など)</li> <li>避難開始 (避難情報が発令されたとき、恐怖を感じたとき)</li> </ul>
どこに	<ul style="list-style-type: none"> <li>近隣の避難所 ・ 親戚、知人宅</li> <li>ホテル ・ 自宅</li> </ul>
どのように	<ul style="list-style-type: none"> <li>移動手段 ・ 避難経路 ・ 避難場所までの移動時間</li> <li>家族の安全確認 ・ 地域での連携</li> </ul>

何を持って (1~2日分を 持参する)	●食料品、飲み物	●生活用品
	缶詰、ラーメン、栄養保存食、 チョコレート、ドライフルーツ、 水、お茶、ジュース、ミルク	懐中電灯、防寒着、靴、着替え、タオル、 寝袋、充電器、毛布、オムツ 常備薬、お薬手帳、マスク 消毒液、体温計、スリッパ

※時間帯や場所などを変えて、たくさんカードを作成してみよう！