



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。

家族 _____

氏名 _____

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

- ・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）
- ・避難開始（避難情報が発令されたとき、恐怖を感じたとき）

どこに

- ・近隣の避難所
- ・親戚、知人宅
- ・ホテル
- ・自宅

どのように

- ・移動手段
- ・避難経路
- ・避難場所までの移動時間
- ・家族の安全確認
- ・地域での連携

何を持って
(1~2日分を
持参する)

●食料品、飲み物

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

●生活用品

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！