

# マイ避難カードを作ろう

## マイ避難カードとは

災害の危険が迫っている時に、「いつ」「どこに」「どのように」避難するかをあらかじめ自分で確認、書き出しておき、財布の中にしまっておくなど、いざというときの避難行動に役立つためのカードです。自分の命は自分で守るために、もしものときに備えてマイ避難カードを作成しましょう。

記入欄に書き込んだ後、はさみ等で切り抜き、2つ折りにして携帯しましょう。



山折リ

× 切りとり線

**どこに?**

避難先

どこに? どのルートで?

昼(明るい時)

夜(暗い時)

**どのように?**

避難する方法

だれと? 歩いて? 車で?

昼(明るい時)

夜(暗い時)

### マイ避難カード

災害の種類

氏名

確認

判断材料

何が危険? 大雨や台風の時に何を確認?

いつ?

逃げ時

何がどうなったら?

---

**どこに?**

避難先

どこに? どのルートで?

昼(明るい時)

夜(暗い時)

**どのように?**

避難する方法

だれと? 歩いて? 車で?

昼(明るい時)

夜(暗い時)

### マイ避難カード

災害の種類

氏名

確認

判断材料

何が危険? 大雨や台風の時に何を確認?

いつ?

逃げ時

何がどうなったら?

---

**どこに?**

避難先

どこに? どのルートで?

昼(明るい時)

夜(暗い時)

**どのように?**

避難する方法

だれと? 歩いて? 車で?

昼(明るい時)

夜(暗い時)

### マイ避難カード

災害の種類

氏名

確認

判断材料

何が危険? 大雨や台風の時に何を確認?

いつ?

逃げ時

何がどうなったら?

---

**どこに?**

避難先

どこに? どのルートで?

昼(明るい時)

夜(暗い時)

**どのように?**

避難する方法

だれと? 歩いて? 車で?

昼(明るい時)

夜(暗い時)

### マイ避難カード

災害の種類

氏名

確認

判断材料

何が危険? 大雨や台風の時に何を確認?

いつ?

逃げ時

何がどうなったら?

山折リ

× 切りとり線

# マイ避難カードを作ろう

〈カード内側〉▼項目をチェックしましょう

マイ避難カード  
作成例

- 非常持ち出し品の例 ●すぐに持ち出しするもの**
- ヘルメット(防災ずきん)
  - 飲料水…500mlペットボトル程度
  - 食料…アルファ米、チョコレート、ビスケット、缶切り不要の缶詰など
  - 懐中電灯・予備の電池…年に一度は電池のチェック
  - 携帯ラジオ
  - 救急医薬品…消毒や傷の手当てができるよう
  - 常備薬
  - 体温計
  - ライター
  - ティッシュペーパー
  - 洗面用具
  - スポーツタオル
  - 筆記用具
  - 貴重品…健康保険証、運転免許証、預貯金通帳、現金(小銭は多目に)、印鑑など
  - 軍手
  - ポリ袋(ビニール袋)
  - 使い捨てカイロ
  - マスク
  - 除菌スプレー
  - 除菌ティッシュ

災害用伝言ダイヤル

- 1
- 2
- 3
- 4

**マイ避難カード**

災害の種類 **洪水** 氏名 **播磨 太郎**

避難先 **〇〇小学校** (昼(明るい時) 〇〇小学校)  
**〇〇さんの家** (夜(暗い時) 〇〇さんの家)

避難する方法 **家族と歩いて** (だれと? 歩いて? 車で?)  
**家族と歩いて** (昼(明るい時) 家族と歩いて)  
**家族と歩いて** (夜(暗い時) 家族と歩いて)

確認 何が危険? 大雨や台風の時に何を確認?  
避難材料 **テレビの避難情報**

いつ? 何がどうなったら? **テレビで警戒レベル3を確認したとき**

▲空欄に記入しましょう 〈カード外側〉

✂ 切りとり線

谷折り

## 非常持ち出し品の例 ●すぐに持ち出しするもの

- ヘルメット(防災ずきん)
- 飲料水…500mlペットボトル程度
- 食料…アルファ米、チョコレート、ビスケット、缶切り不要の缶詰など
- 懐中電灯・予備の電池…年に一度は電池のチェック
- 携帯ラジオ
- 救急医薬品…消毒や傷の手当てができるよう
- 常備薬
- 体温計
- ライター
- ティッシュペーパー
- 洗面用具
- スポーツタオル
- 筆記用具
- 貴重品…健康保険証、運転免許証、預貯金通帳、現金(小銭は多目に)、印鑑など
- 軍手
- ポリ袋(ビニール袋)
- 使い捨てカイロ
- マスク
- 除菌スプレー
- 除菌ティッシュ

## 災害用伝言ダイヤル171 ●災害時の「声の伝言板」です

- 1 **171**にかける
- 2 **録音は1** **再生は2**
- 3 被災地の方の電話番号を **市外局番から押す**
- 4 **音声ガイダンスに従い、録音/再生**

## 非常持ち出し品の例 ●すぐに持ち出しするもの

- ヘルメット(防災ずきん)
- 飲料水…500mlペットボトル程度
- 食料…アルファ米、チョコレート、ビスケット、缶切り不要の缶詰など
- 懐中電灯・予備の電池…年に一度は電池のチェック
- 携帯ラジオ
- 救急医薬品…消毒や傷の手当てができるよう
- 常備薬
- 体温計
- ライター
- ティッシュペーパー
- 洗面用具
- スポーツタオル
- 筆記用具
- 貴重品…健康保険証、運転免許証、預貯金通帳、現金(小銭は多目に)、印鑑など
- 軍手
- ポリ袋(ビニール袋)
- 使い捨てカイロ
- マスク
- 除菌スプレー
- 除菌ティッシュ

## 災害用伝言ダイヤル171 ●災害時の「声の伝言板」です

- 1 **171**にかける
- 2 **録音は1** **再生は2**
- 3 被災地の方の電話番号を **市外局番から押す**
- 4 **音声ガイダンスに従い、録音/再生**

## 非常持ち出し品の例 ●すぐに持ち出しするもの

- ヘルメット(防災ずきん)
- 飲料水…500mlペットボトル程度
- 食料…アルファ米、チョコレート、ビスケット、缶切り不要の缶詰など
- 懐中電灯・予備の電池…年に一度は電池のチェック
- 携帯ラジオ
- 救急医薬品…消毒や傷の手当てができるよう
- 常備薬
- 体温計
- ライター
- ティッシュペーパー
- 洗面用具
- スポーツタオル
- 筆記用具
- 貴重品…健康保険証、運転免許証、預貯金通帳、現金(小銭は多目に)、印鑑など
- 軍手
- ポリ袋(ビニール袋)
- 使い捨てカイロ
- マスク
- 除菌スプレー
- 除菌ティッシュ

## 災害用伝言ダイヤル171 ●災害時の「声の伝言板」です

- 1 **171**にかける
- 2 **録音は1** **再生は2**
- 3 被災地の方の電話番号を **市外局番から押す**
- 4 **音声ガイダンスに従い、録音/再生**

## 非常持ち出し品の例 ●すぐに持ち出しするもの

- ヘルメット(防災ずきん)
- 飲料水…500mlペットボトル程度
- 食料…アルファ米、チョコレート、ビスケット、缶切り不要の缶詰など
- 懐中電灯・予備の電池…年に一度は電池のチェック
- 携帯ラジオ
- 救急医薬品…消毒や傷の手当てができるよう
- 常備薬
- 体温計
- ライター
- ティッシュペーパー
- 洗面用具
- スポーツタオル
- 筆記用具
- 貴重品…健康保険証、運転免許証、預貯金通帳、現金(小銭は多目に)、印鑑など
- 軍手
- ポリ袋(ビニール袋)
- 使い捨てカイロ
- マスク
- 除菌スプレー
- 除菌ティッシュ

## 災害用伝言ダイヤル171 ●災害時の「声の伝言板」です

- 1 **171**にかける
- 2 **録音は1** **再生は2**
- 3 被災地の方の電話番号を **市外局番から押す**
- 4 **音声ガイダンスに従い、録音/再生**