

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てるためのカードです。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。



マイ避難カード	
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)
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?

マイ避難カード	
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)
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?

マイ避難カード	
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)
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?

マイ避難カード	
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)
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?

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

どこに? どのルートで?

1 〇〇小学校

2 〇〇さんの家

3 家族と歩いて

4 家族と歩いて

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**

確認 **テレビの避難情報**

いつ? **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