

<記入例>

マイ避難カード

氏名

豊岡 太郎

防災マップで自宅の災害リスク(災害の危険性)を確認してください。

▶自宅の浸水想定 3~5m ▶土砂災害(特別)警戒区域内かどうか 土砂災害警戒区域内

	最善(ベスト)	次善(セカンドベスト)	三善(サードベスト)
どこに	親戚・知人宅(神戸の娘の家) ホテル・旅館(〇〇ホテル) 職場	指定緊急避難場所 (▲▲コミュニティセンター) (▲▲小学校)	ご近所避難 ☆自宅より安全な (山から離れた〇〇さん宅) (川から離れた敷地の高い◇◇さん宅)
いつ	台風接近の前日まで 外が明るいうちに 雨風が強くなる前に	警戒レベル3 高齢者等避難が発令されたら	警戒レベル4 避難指示が発令されたら
どのように	自家用車・タクシー(15分) 迎えに来てもらう (誰に 娘 連絡先090-***-9999)	徒歩(15分) 自家用車(5分)	徒歩(2分)
誰と	近所の(友達の田中さん)と 実家の(母親)と 家族(2人)で	家族(2人)と実家の父親・ 母親と一緒に	家族(2人)で

何を持って
(1~2日分
を持参する)食料品

- 缶詰・レトルト(主食・おかず)
- カップ麺・カロリーメイト
- インスタントみそ汁・梅干し
- チョコレート・乾パン・ビスケット
- 菓子類

飲み物(目安:1日1人3リットル)

- 水(500ml 本)
- お茶(500ml 本)
- ジュース(500ml 本)

生活用品

- 懐中電灯・防寒着・着替え
- タオル・レジャーシート・雨具
- 予備電池・携帯充電器・毛布
- 常備薬・お薬手帳
- マスク・消毒液

最後の手段

万が一逃げ遅れた場合は、建物の2階以上の、山とは反対側の部屋で命を守る安全確保行動をおこなってください

マイ避難カード

氏名

防災マップで自宅の災害リスク(災害の危険性)を確認してください。

▶自宅の浸水想定 _____ ▶土砂災害(特別)警戒区域内かどうか _____

	最善(ベスト)	次善(セカンドベスト)	三善(サードベスト)
どこに			
いつ			
どのように			
誰と			

何を持って
(1~2日分
を持参する)食料品飲み物生活用品最後の手段

万が一逃げ遅れた場合は、建物の2階以上の、山とは反対側の部屋で命を守る安全確保行動をおこなってください

災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 食品
<small>（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!）</small> | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴 | 感染症対策にも有効です!! |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（※手動充電式が便利） | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（※手動充電式が便利） | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品
<small>（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）</small> | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | 一緒に持ち出そう!! |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> 貴重品
<small>（通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）</small> |

子供がいる家庭の備え

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> お尻ふき | <input type="checkbox"/> 子供の靴 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <input type="checkbox"/> ネックライト | |

女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 | |

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 介護食 | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |

備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう