<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（○○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○○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、崖や斜面からもっとも離れた部屋で安全確保を図ってください

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、崖や斜面からもっとも離れた部屋で安全確保を図ってください

首相官邸

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！

- ☐ 水
- ☐ 食品
  （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!）
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品
  （ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品
  （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）

こどものための備え

- ☐ 粉ミルク（アレルギー用含む）又は液体ミルク
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ こども用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ こどもの靴

女性の備え

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

高齢者のための備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯・入れ歯用洗浄液
- ☐ 吸水パッド
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ 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おき、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、トイレットペーパー、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