

家族構成

人(一緒に避難: 人)自宅の災害リスク※

※ハザードマップで確認し、地震・津波以外のリスクがない場合は、裏面に進む

	避難先の名称(施設など)	移動時間	対象とする災害(○を付ける)
避難先①		分	洪水内水土砂高潮地震津波火山その他
避難先②		分	
緊急避難①		分	
緊急避難②		分	

わたしと家族の避難行動

避難訓練月日訓練に参加

防災情報

避難準備裏面の避難する時の「服装」「持ち出し品」「備蓄品」を準備

その他

早期注意情報(警報級の可能性)(2~3日前)1警戒レベル

大雨・洪水注意報／氾濫注意情報(気象状況が悪くなる)2警戒レベル

大雨・洪水警報／氾濫警戒情報(警戒レベル3相当情報を記入)3警戒レベル

高齢者等避難(災害のおそれあり)避難スイッチ

土砂災害警戒情報／氾濫危険情報(警戒レベル4相当情報を記入)4見込時

避難指示(災害のおそれ高い)避難スイッチ

大雨特別警報、氾濫発生情報(災害発生又は切迫)5警戒レベル

緊急安全確保(もし、避難できていない場合は、緊急的に安全を確保できる場所や建物の2階以上に移動)

家族の連絡先や行動

※避難する時に一緒にいないことも想定して書いてください。

名前	携帯電話番号	自宅以外の主な滞在場所(職場・学校など)	電話番号	もしものときの合流場所・連絡方法など

避難の準備

※あらゆる災害を想定し、日ごろから準備しておきましょう。

避難する時の服装

安全で動きやすい服装を一つにまとめておく(寒い時期は、防寒対策も十分に行う)リュックなどの両手が自由に使える持ちやすいバッグを選ぶ大雨で道路や歩道が浸水している場合に備えて運動靴を選ぶ(長靴は水が中に入ると歩きにくくなる)

避難する時の持ち出し品

※基本的な品目をチェックし、各自で追加・削除してください。

現金	通帳・印鑑	健康保険証	免許証
懐中電灯／ランタン	乾電池／バッテリー	携帯電話充電器	(ウェット)ティッシュ
飲料水	食料(保存食など)	下着・衣類	靴
防寒着	毛布／寝袋	タオル	眼鏡・コンタクト保存液
薬・お薬手帳	ハブラシ	生理用品	マスク

備蓄品リスト

※基本的な品目をチェックし、各自で追加してください。

保存食	インスタント食品	飲料水	給水ポリタンク
紙皿・紙コップ	ラップ	割り箸	ビニール袋
(ウェット)ティッシュ	タオル	簡易トイレ	

地震と津波の避難行動

※表面(水害)の避難行動のうち「避難開始」以降を中心に参考にする

防災訓練月日訓練に参加

避難先地震と津波の避難先を次表の「避難開始」の下にそれぞれ記入

避難準備上記の避難する時の「服装」「持ち出し品」「備蓄品」を準備

地震発生(強い揺れ)

★3つの安全確保行動(まず低く・頭を守り・動かない)・一緒にいる人の安全確認

いつ起きるかわからない発生後津波や地震活動に備える

<自宅が損壊した(損壊するおそれがある)場合>

避難開始避難先: 分

津波発生(津波到達まで時間がある場合は、避難先: 分)

緊急避難先: 分

(津波浸水想定区域にお住まいの方)

津波警報・大津波警報の発表

避難開始(とにかく安全な場所へ)

避難先: 分

津波到達まで時間がある場合は、避難先: 分

緊急避難先: 分