



「災害・避難カード」を作ろう！

災害時に、「自分の命は自分で守る」ためには、一人ひとりが、あらかじめ早めの避難手順を考えることが重要です。

「災害・避難カード」とは、どんな情報をもとに、どの経路で、どこに避難するのか等、災害から命を守る手順を一目でわかるように整理したカードです。

作成したカードは自宅の冷蔵庫や玄関に掲示するなど、普段から目にとまるようにします。次の手順にしたがって、カードを作成しましょう！

実践① 自分や家族を守るのに必要となる 安全な場所はどこ？

その① 自宅が安全かどうか確認しましょう。

その② ハザードマップで確認した、安全な避難場所（8ページ）の名前を記入してください。また、レッドゾーンやイエローゾーン、洪水浸水想定区域に入っていないか確認しましょう。

安全な場所は？

<確認してみましょう！>

- レッドゾーンの外
- イエローゾーンの外
- 洪水浸水想定区域の外

《例》学校、公民館、職場、親戚の家、友人の家など


● 近くの学校や公民館にこだわらず、遠くてもいいので安全な場所はどこか考えましょう。




実践② なにを持って避難する？

この中で必要なものをあらかじめ（平素から）準備し、避難時にすぐ持ち出せる場所（玄関等）に置いておきましょう。ただし、身の危険を感じたら、非常持出品などにこだわらず、ただちに安全な場所へ避難してください。

通信・連絡機器

- 携帯電話 
- 充電器（発電ができるもの）

非常食品

- 飲料水 
- チョコ・氷砂糖
- アルファ米
- ミルク・ほ乳びん〔乳児用〕
- 携行用バランス栄養食・機能的食品
※ビタミン、ミネラルなどの栄養が強化された食品

命を守るもの















- ヘルメット・防災ずきん 
- 軍手 
- 防塵マスク 
- タオル 
- 懐中電灯、予備電池 
- ホイッスル 
- 小型ナイフ 

お薬手帳

- 非常用品の中にお薬手帳のコピーを入れておきましょう。非常時の診察の際に提示すればお薬の確認がスムーズに行えます。



生活用品

- 携帯ラジオ 
- マッチ・ライター 
- ろうそく（ツナ缶） 
- 雨具 
- ウェットティッシュ 
- レジャーシート 
- 高密度のポリ袋 
- 新聞紙 
- 筆記用具（油性ペン） 
- 使い捨てカイロ 
- 生理用品 
- 紙オムツ 
- 救急箱 
- 携帯・簡易トイレ 

● 必要最小限の荷物にしましょう。
● 絶対に失いたくない大切な物も一緒に避難できるといいね。



上記以外で、あなた特有の持ち物を記入してください。

持ち物の大きさや重さを確認しましょう！

- リュックに入れて持ち運べる大きさですか？
- 避難場所まで持ち運びできる重さですか？