

「わが家の避難計画」をつくろう

災害の種類ごとに、いつ、どこへ、誰と避難したら良いか、ハザードマップを参考に家族で話し合い、わが家の避難計画をつくりましょう。

ステップ ① ハザードマップでわが家を探そう!

ステップ ② わが家の災害の危険性を確認しよう!



高潮

① 高潮による浸水想定区域と浸水の深さを確認しよう!

わが家は**浸水想定区域**に含まれていますか?

含まれています → 浸水の深さ (例: 1.0~3.0m) m

含まれていません

ハザードマップの表記例

洪水

② 洪水による浸水想定区域と浸水の深さを確認しよう!

わが家は**浸水想定区域**に含まれていますか?

含まれています → 浸水の深さ (例: 1.0~3.0m) m

含まれていません

ハザードマップの表記例

内水氾濫

③ 内水氾濫による浸水想定区域と浸水の深さを確認しよう!

わが家は**浸水想定区域**に含まれていますか?

含まれています → 浸水の深さ (例: 1.0~2.0m) m

含まれていません

ハザードマップの表記例

土砂災害

④ 土砂災害警戒区域を確認しよう!

わが家は**土砂災害警戒区域**に含まれていますか?

含まれています → 警戒区域 急傾斜地 土石流 地すべり

含まれていません → 特別警戒区域 急傾斜地 土石流

ハザードマップの表記例

津波

⑤ 津波による浸水想定区域と浸水の深さを確認しよう!

わが家は**浸水想定区域**に含まれていますか?

含まれています → 浸水の深さ (例: 1.0~3.0m) m

含まれていません

ハザードマップの表記例

ステップ ③ ステップ2にあてはまる場合は避難行動判定フロー(2ページ)を参考にして、「誰と」「いつ」逃げるか決めておこう!

避難に時間を要する人がわが家や隣近所にいますか?

高齢者 妊婦 要介護者 乳幼児 病人 障がいのある人

います → 警戒レベル3 高齢者等避難 / 直ちに避難を開始します

いません → 警戒レベル4 避難指示 / 直ちに避難を開始します

避難の準備を開始します

⑥ 上記を参考に「誰と」「いつ」逃げるか決めましょう!

一緒に避難する人: _____ 例:「家族と隣の〇〇さん」など

支援してもらう人、あるいは支援する人の連絡先: _____

わが家の避難するタイミング: _____ 例:「警戒レベル4」など

ステップ ④ 「どこ」に「どうやって」逃げるか決めておこう!

⑦ 自宅から避難先※までの移動時間を確認しよう! ※避難先:安全な親戚、知人宅や指定一般避難所など

わが家の避難先: _____ 例:「〇〇小学校」「〇〇さん宅」など

避難の方法: _____ 例:「徒歩」など

移動時間: _____ 分

避難の準備 避難する場合に備えて、平時からリュックサックなどに必需品をまとめ、持ち出しやすい場所に保管しておきましょう。また、避難する際は、荷物は背負い両手が見えるようにするとともに、動きやすく安全な服装で避難するようにしましょう。

食料	救急・安全対策	貴重品
<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットルを目安) <input type="checkbox"/> 非常食(缶詰、乾パン、レトルト食品など) <input type="checkbox"/> 携帯食(チョコレート、キャンディーなど) <input type="checkbox"/> 粉ミルク、哺乳瓶(赤ちゃんがいる場合) 日頃から、7日分の食料と飲料水を、備蓄品として常備しておきましょう。	<input type="checkbox"/> 常備薬(胃腸薬、かぜ薬など) <input type="checkbox"/> 包帯、ガーゼ、ばんそうこう <input type="checkbox"/> 傷薬、消毒薬 <input type="checkbox"/> 持病のある方の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 除菌ティッシュ・除菌スプレー	<input type="checkbox"/> 現金(小銭) <input type="checkbox"/> 預貯金通帳、印鑑 <input type="checkbox"/> クレジットカード類 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード、免許証など(本人確認できるもの)
衣類など	日用品など	
<input type="checkbox"/> 衣類(厚手の物と薄い物) <input type="checkbox"/> 下着類 <input type="checkbox"/> タオル、毛布 <input type="checkbox"/> 手袋、軍手 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> スリッパ(シューズ)	<input type="checkbox"/> ポリ袋(ビニール袋) <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り <input type="checkbox"/> ラップフィルム <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池)	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池) <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器・バッテリー) <input type="checkbox"/> 筆記用具(油性マジック) <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> メガネ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
		<input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 布ガムテープ <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 地図(ハザードマップ)