

# 家庭の避難計画をつくろう

## ～防災ガイドブックの活用～

自分の住んでいる地域の災害危険箇所を理解し、「家庭の避難計画」の作成を進め、**災害による死者ゼロの実現**を目指す。



# 家庭の避難計画

(各家庭に合わせた防災計画)

自宅の立地条件、家族構成などにより、各家庭で避難のタイミングが異なります。

一人ひとりの最適な行動を行政が示すことは困難です。

災害に対しては、自らの判断で避難行動をとることが原則です。

「自らの身は自分で守る」という考え方のもとで、各家庭に合わせた防災計画「**家庭の避難計画**」を作成しましょう。

# 「家庭の避難計画」の作成手順

## ▶ ステップ 01 災害の危険性を知る

ハザードマップで、自宅周辺の災害の危険性を確認。

## ▶ ステップ 02 「避難場所」、「避難所」を知る

災害種別ごとの「避難場所」を確認。

まずは「避難場所」で命を守る。自宅が住めない場合に「地域の避難所」や「広域避難所」で生活。

## ▶ ステップ 03 避難経路を知る

自宅等から「避難場所」までの安全な避難経路を考える。

## ▶ ステップ 04 家庭の避難計画をつくる

ステップ1からステップ3までを整理し、「家庭の避難計画」を作成する。

# 防災ガイドブック(P58,59)を活用して 「家庭の避難計画」を作成しよう。

## いのちを守るための決まりごと

### 家庭の避難計画

家

「家庭の避難計画」をデジタル化して、共有してみましょう。  
https://www.city.kakagawa.shizuoka.jp/hinankeikaku-d/



災害種別	命を守る避難行動	一時的避難・避難生活	避難手段 避難時間	非常持出品 非常備蓄品 チェック項目(P16参照)
地震のとき (P2)	<b>避難行動のタイミング</b> ●緊急地震速報がでたら(グラッときたら) *あわてずに頭を守る ●揺れがおさまったら(1分~2分後) *ガスの元栓、ブレーカーの確認・家の安全確認 ●5分後~ *ご近所の様子を確認する *南海トラフ地震臨時情報が発表されたら(P4) ●1週間の津波浸水域外避難が必要で 緑放避難先などを決めよう	□緑放避難先 □親戚: □知人: □在宅避難(屋内・車庫・庭) □地域の避難所 □広域避難所		<b>非常持出品</b> <input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬 <input type="checkbox"/> おくすり手帳 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> メモ用紙、筆記用具 <input type="checkbox"/> 連絡・印章 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 食料 <input type="checkbox"/> 携帯電話、充電器 *モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 箸等入(上下・下着) <input type="checkbox"/> タオル・毛布など <input type="checkbox"/> 靴(上履き、下履き) <input type="checkbox"/> 衛生用品・生理用品 <input type="checkbox"/> 消毒液・ハンドソープ <input type="checkbox"/> クエツトティッシュ <input type="checkbox"/> マスク・体温計 <input type="checkbox"/> トイレシート・ペーパーなど <input type="checkbox"/> ポリ袋(ゴミ袋) <input type="checkbox"/> 現金(小銭) <input type="checkbox"/> 懐中電灯(電池) <input type="checkbox"/> ラジオ・携帯テレビ <input type="checkbox"/> ヘルメット
	<input type="checkbox"/> 自宅が対象区域内か確認しましょう ただし、海岸にしている場合はすぐ避難 <input type="checkbox"/> 津波注意報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 津波警報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 大津波警報が発表されたら...	□緑放避難先 □親戚: □知人: □地域の避難所 □広域避難所		
	<input type="checkbox"/> 自宅が対象区域内か確認しましょう <input type="checkbox"/> 高齢者等避難が発令されたら... <input type="checkbox"/> 土砂災害危険情報(レベル3)が発表されたら... <input type="checkbox"/> 避難指示が発令されたら... *南海トラフ地震臨時情報が発表されたら(P4) ●1週間の警戒区域外避難が必要で 緑放避難先などを決めよう	□緑放避難先 □親戚: □知人: □地域の避難所 □広域避難所		<b>非常備蓄品</b> <input type="checkbox"/> 飲料水 1人3ℓ×7日分 <input type="checkbox"/> 非常食 1人7日分 <input type="checkbox"/> カットコンロ・ボンベ <input type="checkbox"/> ランプ・アルミ・ホイール <input type="checkbox"/> 折り畳み・紙コップ <input type="checkbox"/> 衛生用品・生理用品 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> LED照明 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> キャンプ用品 <input type="checkbox"/> タオル・毛布
津波のとき (P3)	<input type="checkbox"/> 自宅が対象区域内か確認しましょう <input type="checkbox"/> 大雨警報・洪水警報が発表されたら... *テレビのデータ放送で情報収集 <input type="checkbox"/> 氾濫警戒情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 高齢者等避難が発令されたら... <input type="checkbox"/> 氾濫危険情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 避難指示が発令されたら...	□緑放避難先 □親戚: □知人: □地域の避難所 □広域避難所		
	<input type="checkbox"/> 自宅が対象区域内か確認しましょう <input type="checkbox"/> 大雨警報・洪水警報が発表されたら... *テレビのデータ放送で情報収集 <input type="checkbox"/> 氾濫警戒情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 高齢者等避難が発令されたら... <input type="checkbox"/> 氾濫危険情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 避難指示が発令されたら...	□緑放避難先 □親戚: □知人: □地域の避難所 □広域避難所		
	<input type="checkbox"/> 自宅が対象区域内か確認しましょう <input type="checkbox"/> 大雨警報・洪水警報が発表されたら... *テレビのデータ放送で情報収集 <input type="checkbox"/> 氾濫警戒情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 高齢者等避難が発令されたら... <input type="checkbox"/> 氾濫危険情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 避難指示が発令されたら...	□緑放避難先 □親戚: □知人: □地域の避難所 □広域避難所		
土砂災害のとき (P4)	<input type="checkbox"/> 自宅が対象区域内か確認しましょう <input type="checkbox"/> 大雨警報・洪水警報が発表されたら... *テレビのデータ放送で情報収集 <input type="checkbox"/> 氾濫警戒情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 高齢者等避難が発令されたら... <input type="checkbox"/> 氾濫危険情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 避難指示が発令されたら...	□緑放避難先 □親戚: □知人: □地域の避難所 □広域避難所		
	<input type="checkbox"/> 自宅が対象区域内か確認しましょう <input type="checkbox"/> 大雨警報・洪水警報が発表されたら... *テレビのデータ放送で情報収集 <input type="checkbox"/> 氾濫警戒情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 高齢者等避難が発令されたら... <input type="checkbox"/> 氾濫危険情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 避難指示が発令されたら...	□緑放避難先 □親戚: □知人: □地域の避難所 □広域避難所		
	<input type="checkbox"/> 自宅が対象区域内か確認しましょう <input type="checkbox"/> 大雨警報・洪水警報が発表されたら... *テレビのデータ放送で情報収集 <input type="checkbox"/> 氾濫警戒情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 高齢者等避難が発令されたら... <input type="checkbox"/> 氾濫危険情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 避難指示が発令されたら...	□緑放避難先 □親戚: □知人: □地域の避難所 □広域避難所		
洪水のとき (P7)	<input type="checkbox"/> 自宅が対象区域内か確認しましょう <input type="checkbox"/> 大雨警報・洪水警報が発表されたら... *テレビのデータ放送で情報収集 <input type="checkbox"/> 氾濫警戒情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 高齢者等避難が発令されたら... <input type="checkbox"/> 氾濫危険情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 避難指示が発令されたら...	□緑放避難先 □親戚: □知人: □地域の避難所 □広域避難所		
	<input type="checkbox"/> 自宅が対象区域内か確認しましょう <input type="checkbox"/> 大雨警報・洪水警報が発表されたら... *テレビのデータ放送で情報収集 <input type="checkbox"/> 氾濫警戒情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 高齢者等避難が発令されたら... <input type="checkbox"/> 氾濫危険情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 避難指示が発令されたら...	□緑放避難先 □親戚: □知人: □地域の避難所 □広域避難所		
	<input type="checkbox"/> 自宅が対象区域内か確認しましょう <input type="checkbox"/> 大雨警報・洪水警報が発表されたら... *テレビのデータ放送で情報収集 <input type="checkbox"/> 氾濫警戒情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 高齢者等避難が発令されたら... <input type="checkbox"/> 氾濫危険情報が発表されたら... <input type="checkbox"/> 避難指示が発令されたら...	□緑放避難先 □親戚: □知人: □地域の避難所 □広域避難所		

※完成したら、切り取って身近なところに貼って、日頃から確認しましょう。

作成編

家庭の避難計画をつくらう

## マイ防災マップ

### ● 家族の情報 ●

名前	緊急連絡先	血液型 (Rh+/-)	常備薬(飲んでいる薬)	離ればなれになったときの 集合場所
	電話番号(個人携帯) 勤務先(学校)などの名称 勤務先(学校)などの電話番号		持病・アレルギー かかりつけ医 健康保険証番号	
		A・B O・AB (Rh+/-)		

### ● 災害用伝言ダイヤル(171) ●

災害用伝言ダイヤル(171)は、災害時にNTTより提供される「声の伝言板」です。使用方法を知っておきましょう。(※サービス開始は、テレビ・ラジオなどでお知らせされます。)

**伝言の書き方**

171・1▶被災した家の電話番号▶伝言を入れる(30秒以内)

ガイダンス(説明)がながれます。  
被災者は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からブッシュする。

**伝言の再生**

171・2▶被災した家の電話番号▶伝言を聞く

ガイダンス(説明)がながれます。  
被災者は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からブッシュする。

※災害時、緊急でない電話はなるべく控えましょう。

毎月1日・15日0:00~24:00、正月三日(1月1日0:00~1月3日24:00)、防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)、防災とボランティア週間(1日15日9:00~1月21日17:00)に体験利用ができます。

## 災害の危険性を知る①

ハザードマップ、凡例を見て、自宅周辺や避難場所までのルートにどのような災害の可能性があるか確認しましょう。

災害種別や自宅の立地条件により、避難のタイミングは異なります。



## 災害の危険性を知る②

自然災害に対しては、**自らの判断**で避難行動をとることが原則です。

① 指定緊急避難場所への移動

② 安全な場所への移動

(自宅から移動しての公園、親戚や友人の家等)

③ 近隣の高い建築物への移動

「立退き避難」

「屋内安全確保」

---

①～③の避難がかえって危険を伴う場合

④ 近隣の少しでも高い建築物へ移動

「緊急安全確保」

避難のタイミングを確認しましょう。

## 1. 地震

- ・ 緊急地震速報、南海トラフ地震臨時情報など
- ・ 強い揺れがおさまったら

## 2. 津波

- ・ 緊急地震速報、南海トラフ地震臨時情報、津波・大津波警報など
- ・ 強い揺れや弱くても長い揺れを感じたら

## 3. 土砂災害

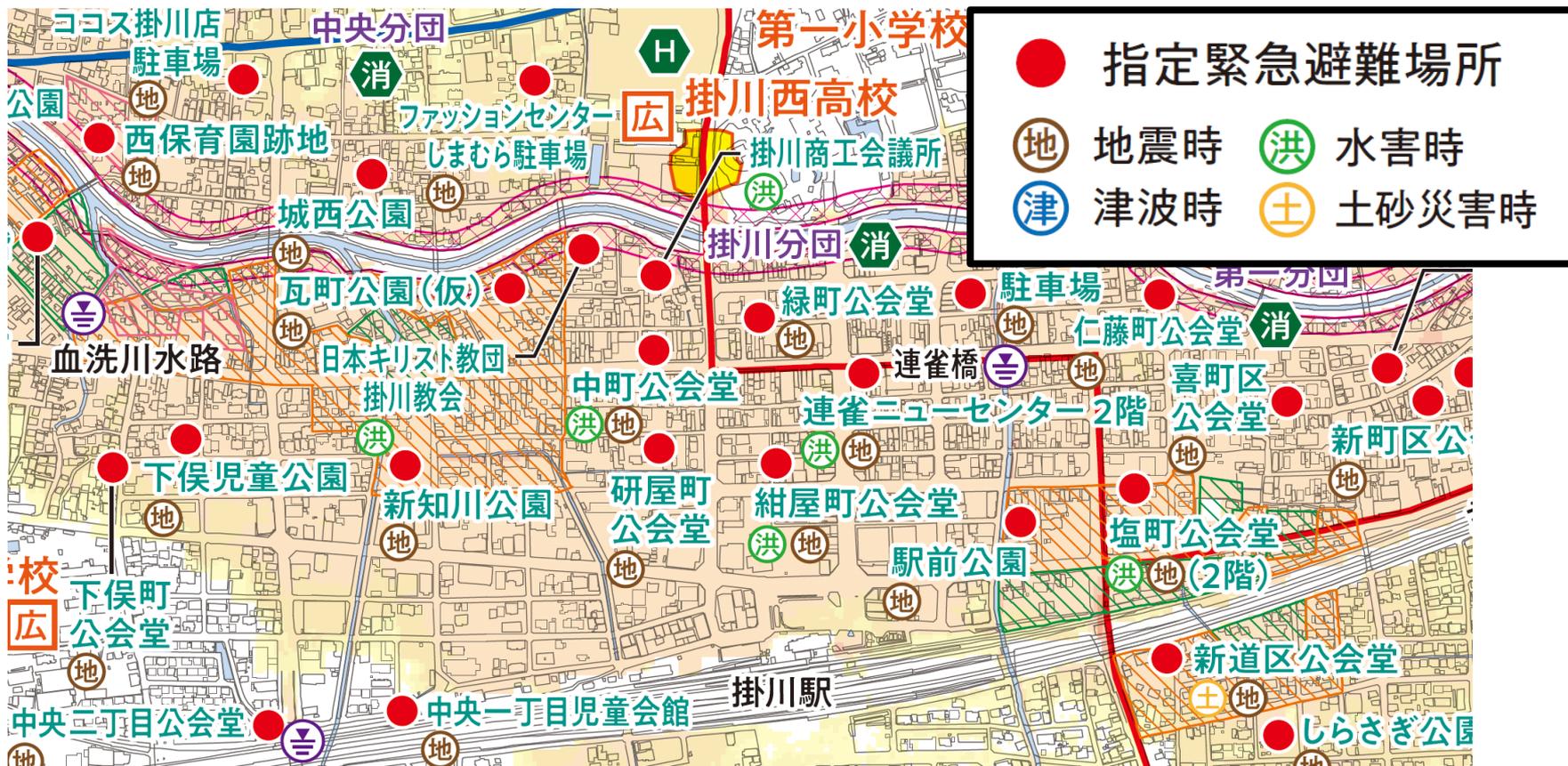
- ・ 土砂災害警戒情報で避難の検討
- ・ **高齢者等避難**や**避難指示**の発令  
但し、全ての世帯で最適なタイミングとは限らない

## 4. 洪水

- ・ 浸水のおそれがある低地では、大雨警報・洪水警報の発表で避難の検討
- ・ 河川の水位が避難判断水位を超え、**高齢者等避難**や**避難指示**の発令  
但し、全ての世帯で最適なタイミングとは限らない

## 02 「避難場所」、「避難所」を知る①

災害種別ごとの「避難場所」と、避難生活を送る「避難所」を確認しましょう。  
災害によって避難場所が異なる場合がありますので、凡例で確認しましょう。



**避難場所：命を守るために避難する場所**

**避難所：避難生活をする所**

種類	名称		意味など
<b>避難場所</b> 命を守るために 避難する場所	避難場所		自宅近くの公園、広場、知人や親戚宅、自宅の2階（垂直避難）など。
	指定緊急避難場所		各自主防災会で選定した「地域の避難場所」を市が指定。 地区公会堂、公共施設、津波避難施設など。
<b>避難所</b> 自宅に住めなく なった場合に 避難生活を する所	地域の避難所		自主防災会が設置します。 地区公会堂、地区防災センターなど。
	指定避難所	広域避難所	市が指定する小中学校など42箇所。 各自主防災会の連合体が運営し、市・施設管理者がサポートする。 4箇所は、救護所を併設。
		福祉避難所	市が指定する災害発生時に必要に応じて開設される二次的な避難所。 一般の避難所での生活が困難な要配慮者を受け入れる。

## 避難場所：命を守るために避難する場所

- **指定緊急避難場所**

自主防災会が選定した「地域の避難場所」を市が指定

- **公園、広場、親戚や知人の家**

- **近隣の高い建築物**

- **建物内の安全な場所（屋内安全確保）**

自宅の2階など

## 避難所 : 避難生活をする所

### ● 広域避難所・救護所 ●

No.	広域避難所名(支部)	併設	自治区名(自主防災会)	頁
1	第一小学校		仁藤町、肴町、塩町、喜町、新町、大手町、松尾、城内	35.39
2	掛川市総合福祉センター		旭町、六軒町、神明町、道神町	40
3	掛川西高校		栄町、紺屋町、中町、緑町、連雀、瓦町、城西	35
4	中央小学校		研屋町、西町、十王、下俣町、中央一丁目・二丁目・三丁目	34.35
5	西中学校	救護所	十九首、小鷹町、長谷、二瀬川、上屋敷、七日町、中央高町	34
6	掛川東高校		下俣、久保、亀の甲、神代地、結縁寺、異宮団地	34.35
7	掛川工業高校		杉谷、杉谷南、上張、矢崎、葵町、新道、緑ヶ丘第一・第二、青葉台、紅葉台	35
8	第二小学校		秋葉通り、烏居町、橋町、末広町、秋葉路	34
9	東中学校	救護所	宮脇、葛川、葛ヶ丘、旭ヶ丘	40
10	城北小学校		城北町、下西郷、下西郷西、北門、弥生町、水垂	39
11	北中学校		小市、方の橋、初馬	39
12	上内田小学校		桶田、五百済、段金谷、下板沢、和田、上板沢、子隣、若井寺、大谷	36
13	西山口小学校		成滝、園ヶ谷、満水、金城	40
14	栄川中学校		宮村、海老名、影森、塩井川原、寺ヶ谷、伊達方、新田、本所、原子、木割、千羽、山鼻、池下、牛蹟	41
15	日坂小学校		古宮、下町、本町、川向、中山、御林、大野中上、大野下、大鹿、沓掛	42
16	東山地域生涯学習センター		東山1班、2班、3班、4班	48
17	倉真小学校		倉真1区、2区、3区、4区、5区、6区、7区	46
18	西郷小学校		横江、石畑、石ヶ谷、美人ヶ谷、滝ノ谷、長間、五明、花屋敷	39
19	さくら咲く学校		大和田、孕丹、萩間、居尻、泉	50.51
20	原田小学校		平島、久居島、高山、橋原、正道、中西之谷、上西之谷、田代・柚葉・明ヶ島	43
21	原野谷中学校		寺島、桑地	43
22	原谷小学校		本郷西、本郷東、本郷南、細谷、幡鎌、西山、サングリーン	37
23	桜が丘中学校	救護所	富部、森平、遊家・家代、家代の里	38
24	桜木小学校		上垂木区、富中、小山平、桜野団地、柳原、飛鳥、新田、田中、下垂木2区・3区、下垂木南区	38
25	和田岡小学校		吉岡、高田、各和、つくし野、吉岡団地	37
26	曾我小学校		細沢、岡津、原川、徳泉、領家、高御所、篠場、平野、梅橋	33
27	千浜小学校		千浜東、千浜西、国浜	22
28	大坂小学校		三井、東大坂	21.26
29	大浜中学校		三浜、浜野(一部)、大坂(一部)	21
30	大東北公民館		下土方(畑ヶ谷、下中、川久保)	26.27
31	土方小学校		上土方(入山瀬、落合、今滝)	26
32	城東中学校		土方(嶺向、下北)	32
33	佐東小学校		中方、岩滑、高瀬、小貴	32
34	中小学校		睦三、中	26.27
35	横須賀高校		軍全町、沢上町、東本町、中本町、西本町、川原崎、雇用促進第一、今沢	19.23
36	大須賀中学校	救護所	大谷町、汐見ヶ丘、柏平、十六軒町、西大谷、川原町、新屋町	19.24
37	横須賀小学校		東番町、中番町、西番町、南番町、西大淵	19.24
38	大淵小学校		浜、岡原、中新井	20
39	大淵農村環境改善センター(アイク)		雨垂、東大谷、野中、藤塚	20
40	大須賀中央公民館		沖之須	19.24
41	三五校		石津、清ヶ谷、本谷、小谷田、横砂、松尾町、東田町、西田町、大工町、西新町、東新町	23
42	南体育館		浜野(一部)、大坂(一部)、新井、野賀	21
No.	救護所のみ		内容	頁
43	大東保健センター	救護所		21

## 地域の避難所

自宅で生活できない場合は、  
自主防災会の地域の避難所で生活



## 市の広域避難所(42か所)

地域の避難所で生活できない場合は、  
広域避難所へ

## 「分散避難」のススメ

災害時、避難所での生活は過酷で、心身へのストレスは強く、災害関連死につながる危険性があります。掛川市では、従前より**避難所以外への避難(分散避難)**に取り組んでいます。

発災

優先順位

小

ストレス

大

### 指定緊急避難場所

近くの安全な広場など。命を守るために一時的に退避する場所。

**01** 在宅避難 …… 自宅が安全な場合は、自宅で避難。

**02** 縁故避難 …… 親類、知人宅へ身を寄せる。

**03** 地域の避難所 …… 地域の公会堂などへ避難。

**04** 広域避難所 (42箇所)

### 新しい避難方法

- 車中泊避難
- キャンプ泊避難
- ホテル避難

# 03 避難経路を知る

自宅から「避難場所」までの避難経路を考えましょう。  
実際に歩いてみて、何分かかるのか、経路上の危険箇所を確認しましょう。



- 避難に要する時間
- 避難手段は原則徒歩



# ▶ ステップ 04

# 家庭の避難計画をつくる①

ステップ1からステップ3で確認したことを整理して、「家庭の避難計画」、「マイ防災マップ」を作成しましょう。「家族の情報」も記入しましょう。

### いのちを守るための決まりごと

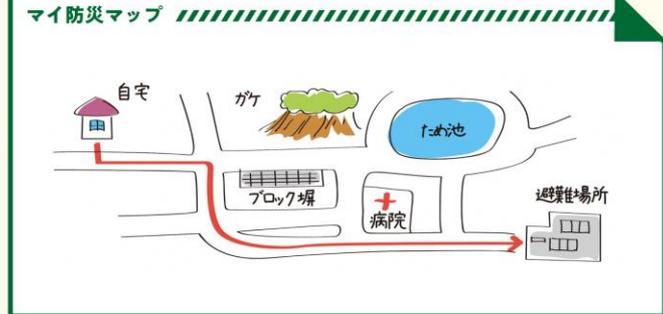
「家庭の避難計画」をデジタル化して、共有してみましょう。  
<https://www.city.kakegawa.shizuoka.jp/hinankeikaku-d/>

家庭の避難計画 かけがわ家

災害種別	命を守る避難行動	一時的避難・避難生活	避難手段	非常持出品
地震のとき (P3)	緊急地震速報がでたら(アラートきたら)机の下に避難する あわてずに頭を守る	緑旗避難先 親戚: おばあちゃんの家 知人: ○○ちゃんの家	徒歩 20分	非常持出品 チェック項目 (P16参照)
	家族の安全を確認する 5分後...ご近所の様子を確認する	在宅避難(屋内・車庫・庭) 自宅の2階	徒歩 3分	
津波のとき (P5)	津波警報が発表されたら... △△小学校へ避難する	緑旗避難先 親戚: おばあちゃんの家 知人: ○○ちゃんの家	徒歩 20分	非常持出品 チェック項目 (P16参照)
	津波警報が発表されたら... △△小学校へ避難する	地域の避難所 △△公会堂	徒歩 3分	
土砂災害のとき (P8)	自宅が対象区域内が確認したら... 高層等避難が発令されたら... 祖母の安否を確認する	緑旗避難先 親戚: 叔母さんの家 知人: □	自動車 5分	非常持出品 チェック項目 (P16参照)
	避難指示が発令されたら... 叔母さんの家に避難する	地域の避難所 △△公会堂	徒歩 3分	
洪水のとき (P7)	自宅が対象区域内が確認したら... 大雨警報・洪水警報が発表されたら... ラジオで確認する	緑旗避難先 親戚: 叔母さんの家 知人: □	徒歩 20分	非常持出品 チェック項目 (P16参照)
	避難指示が発令されたら... 叔母さんの家に避難する	地域の避難所 △△公会堂	徒歩 3分	
	避難指示が発令されたら... 叔母さんの家に避難する	広域避難所 △△小学校	徒歩 5分	非常持出品 チェック項目 (P16参照)
	自宅が対象区域内が確認したら... 大雨警報・洪水警報が発表されたら... テレビのデータ放送で情報収集	緑旗避難先 親戚: 叔母さんの家 知人: □	徒歩 20分	非常持出品 チェック項目 (P16参照)
	避難指示が発令されたら... 叔母さんの家に避難する	地域の避難所 △△公会堂	徒歩 3分	
	避難指示が発令されたら... 叔母さんの家に避難する	広域避難所 △△福祉センター	徒歩 15分	非常持出品 チェック項目 (P16参照)

作成編

家庭の避難計画をつくろう



### ● 家族の情報 ●

名前	緊急連絡先 電話番号(個人携帯) 勤務先(学校)などの名称 勤務先(学校)などの電話番号	血液型 (Rh+/-)	常備薬(飲んでいる薬) 持病・アレルギー かかりつけ医 健康保険証番号	隠れなれに なったときの 集合場所
掛川太郎	0537-00-0000 090-0000-△△△△ ××商事 0537-00-0000	A・B O・AB (Rh+/-)	〇〇クリニック 123456789	〇〇小学校
掛川花子	0537-00-0000 090-△△△△-0000 △△病院 0537-00-0000	A・B O・AB (Rh+/-)	〇〇病院 987654321	
掛川一郎	0538-△△-0000 080-x x x x-0000 〇〇高等学校 0538-△△-0000	A・B O・AB (Rh+/-)	乳製品 〇〇クリニック 111111111	
掛川次郎	0537-x x-x-0000 080-0000-0000 〇〇小学校 0537-x x-x-0000	A・B O・AB (Rh+/-)	大豆、魚介類 〇〇クリニック 222222222	

### ● 災害用伝言ダイヤル(171) ●

災害用伝言ダイヤル(171)は、災害時にNTTより提供される「声の伝言板」です。使用方法を知っておきましょう。(※サービス開始は、テレビ・ラジオなどでお知らせされます。)

伝言の録音 **171・1** 被災した家の電話番号 伝言を入れる (30秒以内)

伝言の再生 **171・2** 被災した家の電話番号 伝言を聞く

ガイダンス(説明)がながれます。  
被災者は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を各自所属からアプッシュする。

※災害時、緊急でない電話はなるべく控えましょう。

毎月1日・15日0:00~24:00、正月3日(1月1日0:00~1月3日24:00)、防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)、防災とボランティア週間(1日15日9:00~1月21日17:00)に体験利用ができます。



※完成したら、切り取って身近なところに貼って、日頃から確認しましょう。

# 04 家庭の避難計画をつくる②

災害種別	命を守る避難行動	一時的
	避難行動のタイミング	※分散避
地震のとき (P3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 緊急地震速報がでたら (グラっときたら)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・あわてずに頭を守る</li> </ul> </li> </ul> <b>机の下に避難する</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 縁故避難 <input checked="" type="checkbox"/> 親戚: <input checked="" type="checkbox"/> 知人:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 揺れがおさまったら (1分~2分後)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ガスの元栓、ブレーカーの確認・家族の安全確認</li> </ul> </li> </ul> <b>家族の安全を確認する</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 在宅 <input checked="" type="checkbox"/> 自宅
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 5分後~ ・ご近所の様子を確認する</li> </ul> <b>隣の家を確認する</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 地域 <input type="checkbox"/> ○○
	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 南海トラフ地震臨時情報が発表されたら (P4)</li> <li>● 1週間の津波浸水域外避難が必要です 縁故避難先などを決めましょう</li> </ul>	<input checked="" type="checkbox"/> 広域避難 <input type="checkbox"/> ○△小字
津波のとき (P5)	<input checked="" type="checkbox"/> 自宅が対象区域内か確認しましょう ただし、海岸にいる場合はすぐ避難	<input checked="" type="checkbox"/> 縁故避難
	<input checked="" type="checkbox"/> 津波注意報が発表されたら… <b>避難方法を確認する</b>	
	<input checked="" type="checkbox"/> 津波警報が発表されたら… ○△小学校へ避難する	
	<input checked="" type="checkbox"/> 大津波警報が発表されたら…	

- ・ 災害種別ごとに避難行動のタイミングを確認しましょう。
- ・ それぞれのタイミングでとるべき行動は、異なります。

高齢の方や体が不自由な方は、早めに避難行動をとりましょう。家族構成にあわせた避難行動のタイミングを考えましょう。

どこに住んでいるか、自宅の立地条件にあわせた避難行動のタイミングを考えましょう。氾濫しやすい川の側、海岸の近くに住んでいる場合は早めの避難。

# 04 家庭の避難計画をつくる③

一時的避難・避難生活	避難手段 避難時間	チェック
<b>避難先</b> ※分散避難に基づき考えよう		
<input checked="" type="checkbox"/> 縁故避難先 <input checked="" type="checkbox"/> 親戚：おばあちゃんの家 <input checked="" type="checkbox"/> 知人：〇〇ちゃんの家	徒歩 20分	<input checked="" type="checkbox"/> い <input checked="" type="checkbox"/> お <input checked="" type="checkbox"/> 保 <input checked="" type="checkbox"/> 免 <input checked="" type="checkbox"/> マ <input checked="" type="checkbox"/> メ
<input checked="" type="checkbox"/> 在宅避難(屋内・車庫・庭) 自宅の2階		
<input checked="" type="checkbox"/> 地域の避難所 〇〇公会堂	徒歩 3分	
<input checked="" type="checkbox"/> 広域避難所 〇△小学校	徒歩 5分	
<input checked="" type="checkbox"/> 縁故避難先 <input checked="" type="checkbox"/> 親戚：おばあちゃんの家 <input checked="" type="checkbox"/> 知人：〇〇ちゃんの家	徒歩 20分	<input checked="" type="checkbox"/> シ <input checked="" type="checkbox"/> 靴 <input checked="" type="checkbox"/> 衛 <input checked="" type="checkbox"/> 消 <input checked="" type="checkbox"/> ウ <input checked="" type="checkbox"/> マ <input checked="" type="checkbox"/> ト <input checked="" type="checkbox"/> ポ
<input checked="" type="checkbox"/> 地域の避難所 〇〇公会堂	徒歩 3分	
<input checked="" type="checkbox"/> 広域避難所 〇△小学校	徒歩 5分	

- 分散避難の考え方にに基づき、在宅避難や縁故避難も考えましょう。
- 新しい避難方法として、「車中泊避難」、「キャンプ泊避難」、「ホテル避難」も検討しましょう。

避難経路を実際に確認して、安全な避難手段と避難時間を確認しましょう。



## 非常持出品

- いつも飲んでいる薬
- おくすり手帳
- 保険証
- 免許証
- マイナンバーカード
- メモ用紙、筆記用具
- 通帳・印鑑
- 飲料水
- 食料
- 携帯電話・充電器  
・モバイルバッテリー
- 着替え（上下・下着）
- タオル・毛布など
- 靴（上履き、下履き）
- 衛生用品・生理用品
- 消毒液・ハンドソープ
- ウエットティッシュ
- マスク・体温計
- トイレtp用紙など
- ポリ袋（ゴミ袋）
- 現金（小銭）
- 懐中電灯（電池）
- ラジオ・携帯テレビ
- ヘルメット
- めがね



- 非常用持出品や非常備蓄品を確認しましょう。家族構成にあわせて必要な物品を追加しましょう。
- ローリングストックも活用して備蓄品の鮮度を保つとともに日常生活に近い食事ができるようにしましょう。

■ 非常持出品：必要なものは、すぐ取り出せる場所に保管しましょう。

- |   |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水                        | <input type="checkbox"/> ビニール袋、ポリ袋  | <input type="checkbox"/> 衛生用品、生理用品          |
| <input type="checkbox"/> 携行食（ビスケット、チョコレート、栄養補助食品など） | <input type="checkbox"/> タオル、下着、靴下  | <input type="checkbox"/> 携帯電話、充電器、モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> トイレtp用紙、ティッシュ、ウエットティッシュ    | <input type="checkbox"/> 万能ツール、はさみ  | <input type="checkbox"/> 通勤、通学圏内がわかる地図      |
| <input type="checkbox"/> ラジオ、懐中電灯、乾電池               | <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ   | <input type="checkbox"/> 家族構成により必要なもの       |
| <input type="checkbox"/> 保険証、免許証、マイナンバーカード          | <input type="checkbox"/> 現金（小銭）     | <input type="checkbox"/> 通帳、印鑑              |
| <input type="checkbox"/> メモ用紙、筆記用具                  | <input type="checkbox"/> 常備薬、おくすり手帳 | <input type="checkbox"/> ヘルメット              |

## ■ 非常備蓄品

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水（1人3ℓ×7日分）         | <input type="checkbox"/> 衛生用品、生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 非常食（レトルト食品、缶詰など）（7日分） | <input type="checkbox"/> 雨具        |
| <input type="checkbox"/> 非常用給水袋                | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   |
| <input type="checkbox"/> 携帯コンロ、ガスボンベ           | <input type="checkbox"/> 乾電池       |
| <input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル            |                                    |

## ■ 感染症対策に！

- |                                     |
|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マスク        |
| <input type="checkbox"/> 石けん、ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ  |
| <input type="checkbox"/> 体温計        |

## ローリングストックのすすめ

災害用に備蓄するのではなく、普段から食材や加工品を多めに買い、古いものから順に消費していくことをローリングストックといいます。普段から実践しておくことで、備蓄品の鮮度を保つだけでなく、いざというときに日常生活と近い食事ができます。

買う

備える

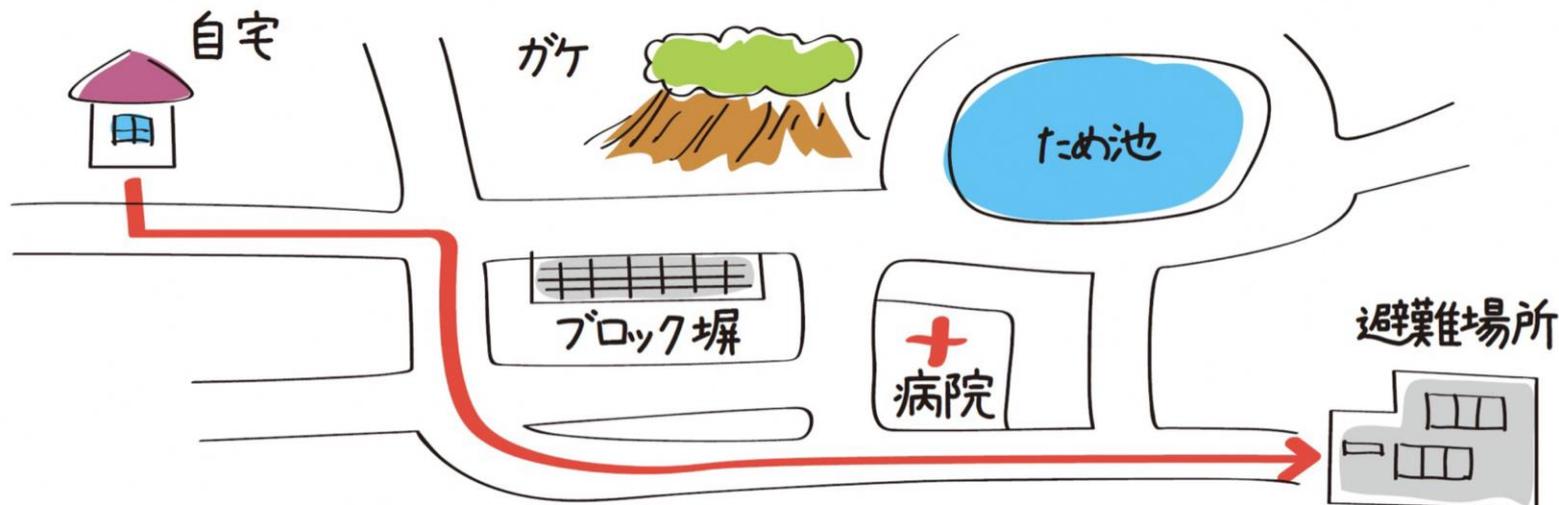


食べる

# 04 家庭の避難計画をつくる⑤

- 避難経路上の危険箇所や必要な防災情報をマイ防災マップに書き込みましょう。

## マイ防災マップ



## 04 家庭の避難計画をつくる⑥

- ・ 緊急連絡先や常備薬、かかりつけ医などを書き込みましょう。
- ・ 家族で話し合い、集合場所をあらかじめ決めておきましょう。

名 前	緊急連絡先	血液型 (Rh+・-)	常備薬 (飲んでいる薬)	離ればなれに なったときの 集合場所
	電話番号 (個人携帯)		持病・アレルギー	
	勤務先 (学校) などの名称		かかりつけ医	
	勤務先 (学校) などの電話番号		健康保険証番号	
掛川太郎	0537-〇〇-〇〇〇〇	Ⓐ・B ○・AB (Rh <sup>+</sup> ・-)		〇△小学校
	090-〇〇〇〇-△△△△			
	×〇商事		〇〇クリニック	
	0537-〇〇-〇〇〇〇		123456789	
掛川花子	0537-□□-□□□□	A・B Ⓞ・AB (Rh <sup>+</sup> ・-)		〇△小学校
	090-△△△△-〇〇〇〇			
	○△病院		○△病院	
	0537-□□-□□□□		987654321	
掛川一郎	0538-△△-〇〇〇〇	Ⓐ・B ○・AB (Rh <sup>+</sup> ・-)		〇△小学校
	080-××××-〇〇〇〇		乳製品	
	〇〇高等学校		〇〇クリニック	
	0538-△△-〇〇〇〇		111111111	
掛川次郎	0537-××-□□□□	A・B Ⓞ・AB (Rh <sup>+</sup> ・-)		〇△小学校
	080-〇〇〇〇-□□□□		大豆、魚介類	
	○△小学校		〇〇クリニック	
	0537-××-□□□□		222222222	

▶ ステップ

## 04 家庭の避難計画をつくる⑦

最後に完成したら、切り取って身近なところに貼って、日頃から確認、家族と共有しましょう。

