



わが家の避難計画



災害時の避難場所・避難所リスト

リストの作り方

①各種ハザードマップを参考に、災害時に避難する避難場所・避難所を確認しましょう。

②記載した避難場所・避難所へ、どの種類の災害の時に避難するのが災害の種類に○をつけましょう。

③避難場所・避難所への移動方法も徒歩か徒歩以外かを確認して○をつけましょう。

避難場所・避難所名	災害の種類				移動手段	
	地震	水害	火山	土砂	徒歩	徒歩以外

わが家の非常時持ち出しリスト

リストの作り方



→ No.1からNo.12までは、どなたでも必要になる非常時持ち出し品です。
 裏面の非常時持ち出しリストを参考にNo.13以降に非常時持ち出し品を記入し、オリジナル非常時持ち出しリストを作りましょう。

No.1 ヘルメット・帽子 など	No.2 マスク	No.3 雨具・防寒具 (ポンチョ・雨合羽など)	No.4 運動靴	No.5 タオル(大判)・ハンカチ・手ぬぐい	No.6 いつも飲んでいる薬
No.7 携帯電話 (充電器を含む)	No.8 モバイルバッテリー	No.9 現金 (小銭含む)	No.10 身分証明書	No.11 通帳 ※ 保険契約証書	No.12 実印 ※ 印鑑登録カード

※地震・火山災害のように長期間の避難が必要となるおそれがある場合に必要なもの

No.	品名	数量
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Memo



非常時持ち出しリスト




両手が空くりュック
がおすすめ



どなたでも必要となる非常時持ち出し品



避難時の装備品	食料等
<input type="checkbox"/> ヘルメット・帽子 など  <input type="checkbox"/> マスク  <input type="checkbox"/> ゴーグル (火山灰対策) <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 運動靴 	<input type="checkbox"/> 携行食品 (あめ・チョコ・ゼリー飲料など) <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 食料・保存食 (アルファ化米・レトルト食品・缶詰・乾パンなど)
衣服	情報収集用品
<input type="checkbox"/> 衣類・下着 <input type="checkbox"/> 雨具・防寒具 (ポンチョ・雨合羽など) 	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (予備の電池も含む) <input type="checkbox"/> 地図・ハザードマップ <input type="checkbox"/> 紙とペン <input type="checkbox"/> 携帯電話 (充電器・予備バッテリー含む) 
救急・衛生用品	貴重品
<input type="checkbox"/> タオル (大判)・ハンカチ・手ぬぐい  <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉・洗面用具 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・トイレットペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ	<input type="checkbox"/> 身分証明書  <input type="checkbox"/> 現金 (小銭含む)  <input type="checkbox"/> 通帳・保険契約証書*  <input type="checkbox"/> 実印・印鑑登録カード* 
便利用品	個別に必要な物
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー  <input type="checkbox"/> 懐中電灯等 (予備電池・電源も含む) <input type="checkbox"/> ビニール袋・ゴミ袋・食品包装材 (ラップ・アルミホイルなど) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ・緊急キット (アルミ製保温シート・毛布) <input type="checkbox"/> レジャーシート・ブルーシート <input type="checkbox"/> 給水袋・ポリタンク <input type="checkbox"/> 新聞紙・ダンボール・布ガムテープ <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ・ライター	赤ちゃん <input type="checkbox"/> ミルク・哺乳瓶・離乳食 <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 母子手帳 <input type="checkbox"/> だっこ紐 <input type="checkbox"/> おしりふき 女性 <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル <input type="checkbox"/> 生理用品 (おりものシート・衛生袋・生理用ショーツなど) その他 <input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬  <input type="checkbox"/> おくすり手帳・診察券 <input type="checkbox"/> 介護手帳・障害者手帳 <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ (洗浄剤も含む)・補聴器 <input type="checkbox"/> 入歯 (洗浄剤も含む)・杖 <input type="checkbox"/> 大人用おむつ <input type="checkbox"/> 化粧道具 (化粧品、くし、鏡、ヘアゴムなど) <input type="checkbox"/> ペット用品 <input type="checkbox"/> かけがえのないもの (家族の写真・位牌など)

* 地震・火山災害のように長期間の避難が必要となるおそれがある場合に必要なもの