

マイ避難カード&わが家の避難計画

経緯：富士山噴火時の溶岩流からの避難を想定した警戒避難態勢構築ワークショップを通して、「何をもって避難したら良いかわからない」という住民の声を受けて、開発を着想。

成果：オールハザード、フェーズフリーをコンセプトとした2種の避難ツールを開発

マイ避難カード

災害時の家族の集合場所



① 171 にダイヤル web171
 ② 録音される方は1 再生される方は2
 ③ 連絡を取りたい方の電話番号をダイヤルし録音が再生

避難時に必要な連絡先

記入例：家族・親戚の連絡先、勤務先、学校、市役所・役場、かかりつけ医など

氏名・名称	連絡先

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

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。
- 実際の非常時持ち出しリストを参考にNo.13以降に非難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.	品名	数量	備考
No.1	ヘルメット	1	帽子など
No.2	マスク	10	顔罩・防護具
No.3	着替え	10	タオル(大中小)ハンカチ(手拭い)
No.4	運動靴	1	山歩き用靴
No.5	タオル(大中小)	10	ハンカチ(手拭い)
No.6	いす(折りたたみ)	1	
No.7	携帯電話	1	
No.8	モバイルバッテリー	1	
No.9	現金	1000	(小銭含む)
No.10	身分証明書	1	
No.11	BANK	1	
No.12	マイナンバーカード	1	
No.13			
No.14			
No.15			
No.16			
No.17			
No.18			
No.19			
No.20			

非常時持ち出しリスト

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"/> 携帯食料(お米、チョコ、ゼリー等除く)
<input type="checkbox"/> ロマスク	<input type="checkbox"/> 飲料水
<input type="checkbox"/> ログローブ	<input type="checkbox"/> 食料・保存食
<input type="checkbox"/> ロ手袋	<input type="checkbox"/> 防災用品(アルミホイル、レトルト食品、缶詰、乾パンなど)
<input type="checkbox"/> ロ靴	<input type="checkbox"/> 情報収集用品
<input type="checkbox"/> 防寒具・下着	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の電池も含む)
<input type="checkbox"/> 防災具・防護具(ボンチョ、雨合羽など)	<input type="checkbox"/> 地図、ハザードマップ、目録とペン
<input type="checkbox"/> 救急・衛生用品	<input type="checkbox"/> 携帯用電話(防水、手帳/折りたたみ)
<input type="checkbox"/> ロタオル(大中小)ハンカチ・手ぬぐい	<input type="checkbox"/> 貴重品
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉・洗面用具	<input type="checkbox"/> 身分証明書
<input type="checkbox"/> ロ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"/> 現金(小銭含む)
<input type="checkbox"/> ロ消毒用アルコール	<input type="checkbox"/> 通帳・保険契約証書
<input type="checkbox"/> ロ救急セット	<input type="checkbox"/> 美印・印鑑登録カード
<input type="checkbox"/> ロ携帯トイレ	<input type="checkbox"/> 個別に必要な物
<input type="checkbox"/> ロモバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> ミルク・精乳缶・濃乳缶
<input type="checkbox"/> 懐中電灯等(予備電池・電池も含む)	<input type="checkbox"/> 梅子手帳
<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"/> 避難グッズ/ホイッスル
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ・緊急キット	<input type="checkbox"/> 衛生用品(折りたたみシート、消毒液、洗剤、漂白剤など)
<input type="checkbox"/> ロレジャーシート・ブルーシート	<input type="checkbox"/> その他
<input type="checkbox"/> ロ寝巻き	<input type="checkbox"/> おくすり手帳・診察券
<input type="checkbox"/> ロ寝巻き	<input type="checkbox"/> 介護手帳・障害者手帳
<input type="checkbox"/> ロ水袋・ポリタンク	<input type="checkbox"/> 1ヶ月分・コンタクトレンズ(保険料も含む)
<input type="checkbox"/> 新聞紙・ダンボール・布ガムテープ	<input type="checkbox"/> 1人用(救急箱を含む)・杖
<input type="checkbox"/> 1日新聞	<input type="checkbox"/> 大人用おむつ
<input type="checkbox"/> 1日新聞	<input type="checkbox"/> 化粧道具(化粧品、くし、鏡、ヘアゴムなど)
<input type="checkbox"/> 1日新聞	<input type="checkbox"/> ペット用品
<input type="checkbox"/> 1日新聞	<input type="checkbox"/> 1日新聞

警戒避難態勢構築ワークショップの概要

WS参加者の概要

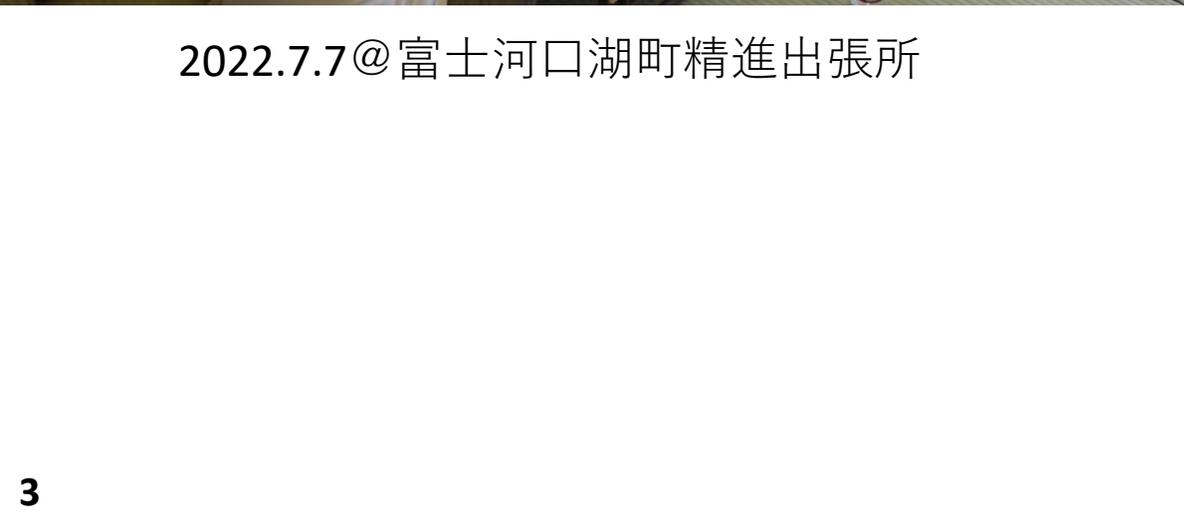
精進湖住民（富士河口湖町）：10名（男性2名，女性8名）

富士吉田市市役所職員：21名（男性14名，女性7名）

実施項目	実施時期		内容
住民意識調査	R3年	9～10月頃	住民の火山防災意識を事前調査
第1回WS		市：10月15日 町：11月29日	防災意識調査に基づき火山防災講習会を実施
第2回WS	R4年	市：5月13日 町：5月19日	溶岩流からの避難時の課題抽出
第3回WS		市：7月14日 町：7月7日	富士山噴火マイ避難カード（素案）の作成と修正案の検討
第4回WS	R5年	市：1月31日	富士山噴火マイ避難カード（素案）の修正と意見聴取



2022.7.14@富士吉田市役所大会議室



2022.7.7@富士河口湖町精進出張所



溶岩流からの避難の課題

- 非常時持出し品の選定
 - 避難方法の確認
 - 家族との安否確認・連絡手段
- すべての災害に共通

コンセプト 1

オールハザードに対応

富士山噴火マイ避難カード（素案）への修正案

- 掲載する情報の精査、デザイン・サイズ感の修正

携帯する必要がある情報

- 家族の連絡先
- 集合場所

携帯する必要のない情報

- 避難方法
- 非常時持ち出しリスト

コンセプト 2

フェーズフリー

平常時から富士山噴火マイ避難カードを活用することにより、災害時の円滑な活用につなげる

他の事例に比したマイ避難カードの特徴

事例 1

メモ欄 (留意事項など)	////// 「災害・避難カード」 ////
	名前 住所 性別 血液型 家族 緊急連絡先

事例 2

「災害・避難カード」ーわたしの情報		家族 (頼りになる人) の緊急連絡先	
ふりがな 名前		氏名	連絡先 (職場・携帯など)
性別	血液型		
生年月日			
住所			
電話番号			
留意事項	持病、飲んでいる薬など		

電話が
つながらないときは、**171** (災害用伝言ダイヤル)

※音声説明あり

自分の居場所を伝える 家族の居場所を調べる

録音「1」 **再生「2」**

カード所有者自身の情報を掲載

マイ避難カード

災害時の家族の集合場所

第 1 候補

第 2 候補



災害用伝言ダイヤル 災害用伝言板

① **171** にダイヤル **web171**

② 録音される方は**1** 再生される方は**2** [コチラから→](#)

③ 連絡を取りたい方の電話番号をダイヤルし録音が再生

避難時に必要な連絡先

記入例：家族・親戚の連絡先、勤務先、学校、市役所・役場、かかりつけ医など

氏名・名称	連絡先

カード所有者が必要な情報を掲載



わが家の避難計画の特徴

誰でも必要となる非常時持ち出し品を選定
行政からの支援物資として調達できる物品、コンビニやスーパーで購入できる物品以外の物品非常時持ち出し品を選定

非常時持ち出しリストは他の事例を参照
常時観測火山を有する自治体、水害や地震の被害を経験した自治体が発行する非常時持ち出しリストと本リストと比較
→ 災害経験を有する自治体特有の非常時持ち出し品は確認できず
・ ゴーグル以外の品目は、ハザードの種別によらず共通

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 災害ハザードマップを参考に、災害時に避難する避難場所・避難所を選定し、リストを作成しよう。

② 記録した避難場所・避難所への移動経路・避難所への移動方法などの種別の災害の型に避難するものが災害の種類にOをつけよう。

③ 避難場所・避難所への移動方法も徒歩が多ければOをつけてみよう。

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、どなたでも必要と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	No.2	No.3	No.4	No.5	No.6
ヘルメット・帽子など	マスク	着脱・防寒具 (防寒着・雨具など)	運動靴	タオル (大判)・ハンカチ・手ぬぐい	いつでも飲める薬
No.7	No.8	No.9	No.10	No.11	No.12
携帯電話 (充電器を含む)	モバイルバッテリー	現金 (小銭含む)	身分証明書	通帳・印鑑・契約証書	実印・印鑑登録カード

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

Memo

非常時持ち出しリスト

両手が空くリュックがおすすめ

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"/> 携行食料 (缶め・チョコ・ゼリー飲料など)
<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 飲料水
<input type="checkbox"/> ゴーグル (火山灰対策)	<input type="checkbox"/> 食料・保存食 (アルファ米・レトルト食品・缶詰・乾パンなど)
<input type="checkbox"/> 手拭	<input type="checkbox"/> 情報収集用品
<input type="checkbox"/> 衣服・下着	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (予備の電池も含む)
<input type="checkbox"/> 着脱・防寒具 (防寒着・雨具など)	<input type="checkbox"/> 地図・マップ
<input type="checkbox"/> 靴	<input type="checkbox"/> 口紅とペン
<input type="checkbox"/> タオル (大判)・ハンカチ・手ぬぐい	<input type="checkbox"/> 携帯電話 (充電器・予備バッテリー含む)
<input type="checkbox"/> 着脱・防寒具 (防寒着・雨具など)	<input type="checkbox"/> 貴重品
<input type="checkbox"/> 現金 (小銭含む)	<input type="checkbox"/> 身分証明書
<input type="checkbox"/> 通帳・保険契約証書	<input type="checkbox"/> 実印・印鑑登録カード
<input type="checkbox"/> 実印・印鑑登録カード	<input type="checkbox"/> 個別に必要な物
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	赤ちゃん
<input type="checkbox"/> 懐中電灯等 (予備電池・電池も含む)	<input type="checkbox"/> ミルク・哺乳瓶・離乳食
<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"/> 母子手帳
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ・緊急キット (アルミ保温シート・毛布)	<input type="checkbox"/> だっこ紐
<input type="checkbox"/> レジャーシート・ブルーシート	<input type="checkbox"/> おしりふき
<input type="checkbox"/> 給水袋・ポリタンク	女性
<input type="checkbox"/> 新聞紙・ダンボール・布ガムテープ	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー・ホイッスル
<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ・ライター	<input type="checkbox"/> 生理用品 (おむつのシート・衛生紙・生理ショーツなど)
	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 (洗浄液も含む)・補聴器
	<input type="checkbox"/> 入浴 (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)

色やデザインに関する検討

グラフィックについて

色やデザインに関する検討のメモや参考資料が記載されている縦長の欄。

使い方について

各カードやリストの使用方法、入力方法に関する説明が記載されている縦長の欄。

Section 1

マイ避難カード

MFRI 災害用伝言サービス

171 Web171

1	
2	
3	
4	

学校・役場・病院 など

名前	避難時に必要な連絡先

家族・親戚・知人 など

名前	連絡先

防災気象情報と警戒レベル	噴火警戒レベル
<p>5 緊急安全確保 命の危険！</p> <p>4 避難指示 危険な場所から全員避難！</p> <p>3 避難準備 高齢者等は避難！</p> <p>2 避難行動の確認</p> <p>1 注意 災害への心構え</p>	<p>5 避難指示 危険な場所から全員避難！</p> <p>4 避難準備 高齢者等は避難！</p> <p>3 入山規制 高鈴帯等の避難準備危険地域の立入規制</p> <p>2 火口周辺規制 火口周辺の立入規制</p> <p>1 注意 火口内・近帯への立入規制</p>

マイ避難カード

MFRI 災害用伝言サービス

171 Web171

1	
2	
3	
4	

家族・親戚・知人 など

名前	連絡先

学校・役場・病院 など

名前	避難時に必要な連絡先

防災気象情報と警戒レベル	噴火警戒レベル
<p>5 緊急安全確保 命の危険！</p> <p>4 避難指示 全員避難！</p> <p>3 避難準備 高齢者等は避難！</p> <p>2 避難行動の確認</p> <p>1 注意 災害への心構え</p>	<p>5 避難指示 全員避難！</p> <p>4 避難準備 高齢者等は避難！</p> <p>3 入山規制 危険地域の立入禁止</p> <p>2 火口周辺規制 火口周辺の立入規制</p> <p>1 注意 火口内への立入規制</p>

わが家の避難計画

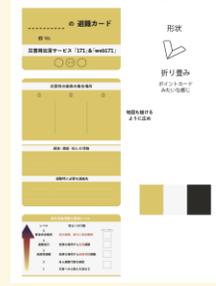
災害時の避難所リスト

ハードマップをみて使用する避難所を決める

どの災害時に使用するか把握

徒歩以外の移動手段を記入

避難場所	災害の種類				移動手段
	地震	水害	土砂	火山	



わが家の防災グッズリスト

どなたでも必要な非常持ち出し品の確認

裏面を参考に必要な防災グッズを記入

防災グッズ	数量	防災グッズ	数量
<input type="checkbox"/> ヘルメット・帽子			
<input type="checkbox"/> マスク			
<input type="checkbox"/> 運動靴			
<input type="checkbox"/> 用具 (ラジオ・用金刃・防雨具)			
<input type="checkbox"/> 携帯電話 (充電器・バッテリー)			
<input type="checkbox"/> 身分証明書			
<input type="checkbox"/> 現金 (小銭含む)			
<input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ (大柄・手ぬぐい)			
<input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬			
<input type="checkbox"/> ヨーグル ※			
<input type="checkbox"/> 避難・保険契約証書 ※			
<input type="checkbox"/> 実印・印鑑登録カード ※			

防災グッズリスト

防災グッズリスト (左側)

防災グッズリスト (右側)

個別に必要なもの

個別に必要なもの

防災グッズリスト

避難時の必需品

貴重品

食料など

情報収集用品

衣類

個別に必要なもの

個別に必要なもの

その他

マイ避難カード

災害時の家族の集合場所

MFRI 山梨大学 千葉工業大学

第1候補

第2候補

災害用伝言ダイヤル 災害用伝言板

① **171** にダイヤル **web171**

② 録音される方は**1** 再生される方は**2** コチラから→

③ 連絡を取りたい方の電話番号をダイヤルし録音が再生

避難時に必要な連絡先

記入例：家族・親戚の連絡先、勤務先、学校、市役所・役場、かかりつけ医など

氏名・名称	連絡先

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

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、どなたでも必要となる非常時持ち出し品です。
- 貴家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 着替え・防寒具 (フリース・ダウンなど)	No.4 運動靴	No.5 タオル (大判)・ハンカチ・手ぬぐい	No.6 いっしょにいる薬
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	No.12 印鑑登録カード

※ 避難・救助時などにより避難場所や避難所が変更となる場合があります。

非常時持ち出しリスト

両手が空くリュックがおススメ

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"/> 携行食料 (缶め・チョコ・ゼリー飲料など)
<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 飲料水
<input type="checkbox"/> 手拭	<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"/> 携帯ラジオ (予備の電池も含む)
<input type="checkbox"/> 防寒具・防寒具 (フリース・ダウンなど)	<input type="checkbox"/> 地図・ハザードマップ
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 地図
緊急・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"/> 身分証明書
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉・洗剤用品	<input type="checkbox"/> 現金 (小銭含む)
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・トイレトペーパー・ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 通帳・保険契約証書
<input type="checkbox"/> 消毒用アルコール	<input type="checkbox"/> 印鑑・印鑑登録カード
<input type="checkbox"/> 救急セット	個別に必要な物
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	赤ちゃん
便利用品	<input type="checkbox"/> ミルク・哺乳瓶・離乳食
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> 母子手帳
<input type="checkbox"/> 懐中電灯等 (予備電池・電池も含む)	<input type="checkbox"/> おしりふき
<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)	女性
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ・緊急キット (アルミ保温シート・毛布)	<input type="checkbox"/> 経期ブザー/ホイッスル
<input type="checkbox"/> レジャーシート・ブルーシート	<input type="checkbox"/> 生理用品 (姨妈巾/シート・衛生紙・生理ショーツなど)
<input type="checkbox"/> 防水袋・ポリタング	その他
<input type="checkbox"/> 新聞紙・ダンボール・布ガムテープ	<input type="checkbox"/> いっしょに飲んでいる薬
<input type="checkbox"/> ペット用品	<input type="checkbox"/> おくすり手帳・診察券
<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ・ライター	<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 (洗浄液も含む)・補聴器
	<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"/> 介護用品 (化整品・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・記録など)

- クレジットカードサイズで財布に常備
- 普段はスマートフォンの電池が切れた場合の連絡先確認に使用

- B3サイズにして、「片面をゴミの分別表を印刷する」、「地元企業の広告を掲載する」などすることにより、日常時から活用することが可能