

豊岡市から ひとりも災害犠牲者を 出さないために。

マイ避難カード 編



国土交通省 近畿地方整備局
豊岡河川国道事務所



豊岡市

「マイ避難カード」とは？

「いつ」「どこに」「どのように」避難するかをあらかじめ自分で確認・点検・書き記し、普段から目につく場所に掲示するなど、いざという時の避難行動に役立てるためのカード

<記入例>

マイ避難カード

氏名 **豊岡 太郎**

防災マップで自宅の災害リスク（災害の危険性）を確認してください。

▶ 自宅の浸水想定 3~5m ▶ 土砂災害警戒区域内かどうか 土砂災害警戒区域内

	最善(ベスト)	次善(セカンドベスト)	三善(サードベスト)
いつ	台風接近の前日まで	警戒レベル3 高齢者等避難の発令	警戒レベル4 避難指示の発令
どこに	親類・知人宅(宅) ホテル()	指定緊急避難場所 ()	ご近所避難 ☆自宅より安全な (宅)
どのように	迎えに来てもらう (誰に)	徒歩(分) 自家用車(分)	徒歩(分)
誰と	近所の(さん)と	家族(人)で	家族(人)で

何を持って
(1~2日分)
を持参する

食料品

・缶詰・レトルト (個)
・カロリーメイト (箱)
・チョコレート (袋)
・乾燥果実 (袋)

飲み物

・水 (500ml 本)
・お茶 (500ml 本)
・ジュース (500ml 本)

生活用品

・懐中電灯・防寒着・着替え
・タオル・シート・雨具
・携帯電話充電器・毛布
・常備薬・お薬手帳

最後の手段

万が一逃げ遅れた場合は、建物の2階以上の、山とは反対側の部屋で安全確保を図ってください。

様々な状況が
考えられるので

3パターン程度
想定して
避難先等を考える。

最善(ベスト)

遠くの避難先など
もっとも安全・安心

次善(セカンドベスト)

自宅周辺の避難先まで
なら移動可能な状況

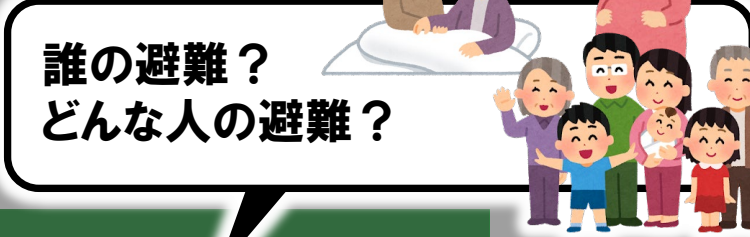
三善(サードベスト)

移動が難しそうな状況

マイ避難カードの記入項目



洪水リスク
(浸水深や
浸水継続時間)



**誰の避難？
どんな人の避難？**

**避難の
タイミング**

安全な場所

**避難の手段
・ルート**

**家族で？
ご近所と？**

**必要な物資
(最低1~2日分)**

<記入例> マイ避難カード 氏名 **豊岡 太郎**

防災マップで自宅の災害リスク(災害の危険性)を確認してください。
 ▶ 自宅の浸水想定 **3~5m** ▶ 土砂災害警戒区域内かどうか **土砂災害警戒区域内**

	最善(ベスト)	次善(セカンドベスト)	三善(サードベスト)
いつ	台風接近の前日まで	警戒レベル3 高齢者等避難の発令	警戒レベル4 避難指示の発令
どこに	親類・知人宅(宅) ホテル()	指定緊急避難場所 ()	ご近所避難 ☆自宅より安全な (宅)
どのように	迎えに来てもらう (誰に)	徒歩 (分) 自家用車 (分)	徒歩 (分)
誰と	近所の (さん)と	家族 (人)で	家族 (人)で
何を持って (1~2日分 を持参する)	食料品 ・缶詰・レトルト (個) ・カロリーメイト (箱) ・チョコレート (袋) ・乾燥果実 (袋)	飲み物 ・水 (500ml 本) ・お茶 (500ml 本) ・ジュース (500ml 本)	生活用品 ・懐中電灯・防寒着・着替え ・タオル・シート・雨具 ・携帯電話充電器・毛布 ・常備薬・お薬手帳

最後の手段 万が一逃げ遅れた場合は、建物の2階以上の、山とは反対側の部屋で安全確保を図ってください。



**土砂災害
リスク**

マイ避難カード

避難すべき人を想像して考える

自分自身・家族だけでなく、地区内に住む様々な人を思い浮かべ、その方の避難を考え、地区防災に役立っていくことも重要。



自分自身・家族
あなたの大切な人たち

例)



災害リスクのない
場所に居住



土砂災害警戒区域に
居住



マイ避難カードの **どこに** の考え方

避難先の選択肢

たとえば



避難先へ
安全に移動が
できる条件から
避難の具体を
考える

神戸の娘の家に避難 と考えたなら、
「台風が来る2日前には避難」が必要

コミュニティセンターに避難 と考えたなら、
「明るいうちに」「道路が冠水する前に」など、近場でも油断は禁物

道路が冠水し、日が暮れて外も暗く、**安全な行動が難しい**なら、
覚悟を決めて自宅の2階

避難に必要なもの・持参品 も考える

安全・安心な避難するために必要なモノをしっかりと備える

自宅外避難
すべき人

避難先でも
安全・安心な
避難生活が可能



自宅待機が
可能な人

自宅で
安全・安心な
生活が可能



1000年に
1回の大雨

水害時に考えられること・想定されること

想定最大規模降雨で
堤防が決壊した場合、
場所によっては、

1日以上浸水が
続くことが想定

- 浸水が引いても、**物資が届くまでさらに数日**を要する。
- 豊岡市では、災害が長引くと、市民が特に必要となる物資を、地区コミュニティセンター等の地区拠点施設に運びこむ。
- 在宅避難されている方は、区の協力を得て、地区コミュニティセンター等へ物資を取りに来てもらうようになる。
(例 : 食料、水、衣類、タオル、軍手、土のう袋、ブルーシート、スコップほか、災害後の生活の中で一般的に必要な物資)

水・食料

- 生きていくためには、全体に必要なもの
- 一緒に逃げる家族の**人数分**や、**必要日数分**（最低1～2日分）も考慮して、準備。
- 主食もちろん大事だが、お菓子などの嗜好品も時々食べられると、気持ちが落ち着くといわれています。
- 食料品は、消費・賞味期限もあるため、「ローリングストック」での備蓄が大事。



トイレ

- 水害では下水道も使えなくなるため、簡易トイレの備蓄も必要。
- 簡易トイレにも、便器設置タイプ・組立タイプ・携帯タイプと、様々種類があるので、予算や好みに合わせて準備。

カンタン組み立て！ 急なときでも大丈夫！

非常時 災害時 リジャー



非常用簡易トイレ R-39



災害時に備えた備蓄品の例

- 飲料水 一人1日3リットルを目安に、3日分を用意
- 食 品 ご飯(アルファ米など一人5食分を用意)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、一人最低3日分の食料を備蓄しておきましょう。

非常持ち出し品 チェックしよう！

基本品目32点 ※大人2人分の目安

<input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋 1個	<input type="checkbox"/> 救急袋 1枚	<input type="checkbox"/> サバイバルブランケット 1枚
<input type="checkbox"/> 缶入り乾パン(110g) 2個	<input type="checkbox"/> 毛抜き※ 1本	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ 2枚～
<input type="checkbox"/> 飲料水(500ml ペットボトル) 6本	<input type="checkbox"/> 消毒液※ 1本	<input type="checkbox"/> タオル 4枚～
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個	<input type="checkbox"/> 脱脂綿※ 適当量	<input type="checkbox"/> ポリ袋 10枚
<input type="checkbox"/> ローソク 2本	<input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌)※ 2枚	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー 1ロール
<input type="checkbox"/> ライター 2個	<input type="checkbox"/> ばんそうこう※ 10枚～	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ 2個
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ 1台	<input type="checkbox"/> 包帯※ 2巻	<input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の小銭) 約50枚
<input type="checkbox"/> 十徳ナイフ 1本	<input type="checkbox"/> 三角巾※ 2枚	<input type="checkbox"/> ガムテープ(布製) 1個
<input type="checkbox"/> 軍手・手袋 2組	<input type="checkbox"/> マスク※ 2枚	<input type="checkbox"/> 油性マジック 1本
<input type="checkbox"/> ロープ 5m～ 1本	<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬など※ 適当量	<input type="checkbox"/> 筆記用具 1セット
	<input type="checkbox"/> レジャーシート 1枚	<input type="checkbox"/> 生理用品

※は救急袋の中に入れておく

個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

必需品・貴重品類

- 車や家の予備鍵
- 健康保険証(写)
- 予備メガネ
- 運転免許証(写)
- コンタクトレンズ等
- パスポート/外国人登録証(写)
- 預金通帳(写)
- 支援プラン(巻末)

赤ちゃん用品

- 粉ミルク
- スプーン
- 紙おむつ
- ベビーカー
- 哺乳瓶
- 洗浄綿
- 母子手帳
- おんぶひも
- おやつ
- パスタオル
- 玩具
- 毛布
- 離乳食
- ガーゼ
- 着替え

高齢者用品

- 高齢者手帳
- 予備メガネ
- おむつ
- 看護用品
- 着替え
- 持病薬

リュックサックなど両手が自由に動かせるものに入れておき、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

家族構成を考え必要最小限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。



家庭に備えておくもの

非常備蓄品

●飲料	<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> ガスボンベ	<input type="checkbox"/> コップ	<input type="checkbox"/> 新聞紙
<input type="checkbox"/> 飲料水(2Lペットボトル)	<input type="checkbox"/> スープ	<input type="checkbox"/> 靴下	<input type="checkbox"/> 固形燃料	(紙・ステンレスなど)	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 非常用給水袋	<input type="checkbox"/> 味噌汁	●生活用品	<input type="checkbox"/> 銅	<input type="checkbox"/> わりばし	<input type="checkbox"/> 安全ピン
●食料	<input type="checkbox"/> ビスケット	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> スプーン	●その他
<input type="checkbox"/> アルファ米	<input type="checkbox"/> キャンディ	<input type="checkbox"/> パスタタオル	<input type="checkbox"/> アルミホイル	<input type="checkbox"/> フォーク	<input type="checkbox"/> ブルーシート
<input type="checkbox"/> 乾パン	<input type="checkbox"/> チョコレート	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> やかん	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> ガムテープ(布製)
<input type="checkbox"/> パン缶	<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> 皿(紙・ステンレスなど)	<input type="checkbox"/> 石鹸	
<input type="checkbox"/> インスタントラーメン	●衣類	<input type="checkbox"/> 予備電池		<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	
<input type="checkbox"/> 缶詰類	<input type="checkbox"/> 上着	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ		<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器	



避難後に少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、自宅で避難生活を送るうえで必要なもので、救援物資が届くまで1週間程度、自足するつもりで備えましょう。

・非常持ち出し品の多くは、皆さんが普段使っているものばかり。

・キャンプやバーベキューを楽しむ趣味がある家庭は、テント・マット・ランタンなども災害時に役立ちます。

・備蓄用5年保存の水の「賞味期限」について

: 期限が切れていても

捨てずに利用できます！

: 賞味期限が切れていても、問題なく飲める場合もある。

※法律・計量法に従い、

内容量が蒸発して減る

(賞味期限として印字)

※安全係数が掛けてある。

: 飲まなくても、洗濯・トイレ等

避難生活の様々な場面で

水は活躍するので、

備えておいて損はない。