報道記者発表資料 朝　来　市	提 出 日	令和６年９月４日
	問合せ先	担当部署：**防災安全課**
		電話： 079-672-6112
	担 当 者	課長： **坂本　和昭**
		担当： **川口　浩樹**

件名	もしもの時、「どこに」「いつ」逃げる？ マイ避難カードを活用しましょう

朝来市では、災害の危険が迫っているときに、「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、点検し、書き記しておき、自宅内の普段から目につく場所に掲出しておくなど、いざというときに役立てていただくためのマイ避難カードを作成しました。

自然災害では「自分のいのちは自分で守る」ことが大原則です。近年、風水害などの自然災害が激甚化するなか、逃げ遅れや危険箇所への接近などによる犠牲にならないよう、市民の皆さん自身による主体的な避難が重要になります。

マイ避難カードを作成することにより、自分自身であらかじめ「いつ」「どこに」「どのように」避難するかを決めておき、いざというときの避難行動に役立てることができます。

マイ避難カードは、朝来市ホームページでダウンロードできるほか、防災安全課職員が行う出前講座などで配られます。

ASAGO

もしものときの

災害時

マイ避難カード

（名前）　　　　　　　　　　　の避難計画

あなたと大切な人のために
今すぐ備えましょう。

あなたの情報

住　　所	
生年月日	
電話番号	

家族の連絡先

名　前	連絡先（電話番号等）

緊急連絡先

名　前	連絡先（電話番号等）

1 まわりの危険を知っておこう

朝来市のHPでご自宅付近のハザードマップを確認しましょう。

（**想定最大規模降雨地図**で確認します）

私の家は **浸水区域**に
□含まれています
（最大浸水深＿＿＿m）
□含まれていません

私の家は **家屋倒壊区域**に
□含まれています
□含まれていません

（**計画規模降雨地図**で確認します）

私の家は **土砂災害（特別）警戒区域**に
□含まれています
□含まれていません

2 「どこに」「どうやって」逃げるか決めておこう

「避難」とは災害から命を守るための行動です。
家の外に避難する場合は、早めに逃げることが基本です！

私の避難場所は
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿です
例：自宅、〇〇公民館、〇〇さん宅

避難の方法は
＿＿＿＿＿で＿＿＿＿分かかります
例：徒歩で１０分など

避難の協力

□手助けが必要（1～2人）
□手助けが必要（3～4人）
□声かけだけあれば一人でなんとかなる

避難を手助けしてくれる人

名　前	連絡先（電話番号等）

避難の手助けをしてくれる人と、日頃から避難方法などについて話し合っておくことが大切です。

3 「いつ」逃げるか決めておこう

避難を促す「警戒レベル」がどのように発令されるか確認し、いつ逃げるかを決めましょう。

私の家には（避難に時間を要する人）
□ご高齢の方　□介助の必要な方
□病気の方　□赤ちゃんや小さいこども
□妊婦さん　□障がいのある方
がいます

Yes → 【警戒レベル3】高齢者等避難で避難を開始します。

No → 【警戒レベル3】高齢者等避難で避難の準備を開始します。

災害時などに気象情報や災害情報を配信しているサイトをご紹介します。

QRコードを読み取ることでHPにつながります。

あさご安全安心ネット	
市ホームページ 防災情報	
気象庁防災情報	
国土交通省 川の防災情報	
養父土木事務所 河川監視システム	

朝来市内における
想定最大震度

朝来市直下型地震
震度６強

地震発生！

●気持ちを落ち着かせる

●自分の身を守る

※自宅が危険なときはどこに避難する？

指定緊急避難場所
（一次避難所）

指定避難所
（二次避難所）

避難経路（略図）

××危険箇所

避難時の留意事項

避難先での留意事項

地震発生時（発生直後）の行動

＜屋内＞

□ コンロの火を消す

□ 揺れが収まるまで丈夫なテーブルの下などで身を守る

□ ドアや窓を開けて逃げ道の確保

□ 靴を履く

□ 非常持出品を用意する

＜屋外＞

□ 門や塀から離れる

□ 山やがけ崩れの危険箇所にいるときはすぐに避難する

□ 運転時は減速し、左に寄せて停車する

その後の行動

□ 引き続き大きな揺れに注意
（大きな地震の後は再び地震が発生します）

□ ガスの元栓やブレーカーを切る

□ 家族で連絡を取り合う

□ 子どもを迎えに行く
（学校のルールに従う）

□ 隣近所の安全を確認

□ ラジオなどで情報を確認

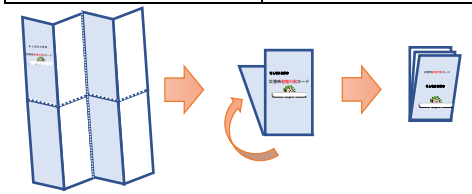
□ 自宅を離れる際はメモを残す

□ 家が危険な場合は指定緊急避難場所または拠点避難所へ避難

□ 自宅で生活できない場合は指定避難所へ避難

携行品リスト
携帯電話（スマートフォン） 充電器（モバイルバッテリー）
薬、おくすり手帳、保険証
現金、運転免許証、筆記用具
コンタクトレンズ（保存液）・眼鏡
懐中電灯、ラジオ、予備電池
水、非常食（できれば３日分）
スプーン、箸、マスク、スリッパ
洗面用具、タオル、ウエットティッシュ
衣類（ジャンパーや下着などの着替え）
使い捨てカイロ、瞬間冷却材
救急用品（絆創膏、包帯、常備薬など）
簡易トイレ

ちょい足し携行品（任意記入）	



このように折りたたむと持ち運びに便利！