

もしものときの

マイ避難カード



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）

☐高齢の方 ☐介助の必要な方
☐病気の方 ☐赤ちゃんや小さい子ども
☐妊婦さん ☐障がいのある方
がいます

Yes

No

【警戒レベル3】
高齢者等避難
で避難を開始
します。

【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



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

※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）

避難時の留意事項

避難先での留意事項

××危険箇所

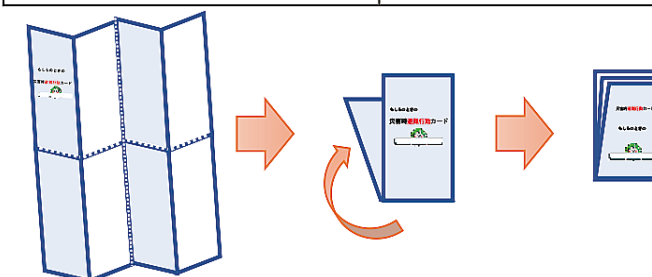
その後の行動

- ☐ 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、ウェットティッシュ
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！