

我が家の避難行動ノート

家族みんなで話し合おう
災害への行動を起こそう



を作ろう!



「自分の命を守る」ためにできる事として
いざという時に正しい行動ができるように、家族で避難行動について
考えてみませんか。

ご家庭で「災害時のルール」を決めておきましょう!

災害時の避難場所や連絡先など、あらかじめ決めておくことで、災害時に迅速に避難や
安否確認を行うことができます。(定期的に家族や親戚等で防災会議を開くことをお勧めします。)
また、家族で決めたルールなどを常に認識しておくため、「我が家の避難行動ノート」を
作成し、日頃から家庭で目に付くところ(冷蔵庫など)に貼っておくと効果的です。

活用しましょう!
災害用伝言ダイヤル
171
災害用伝言板
web 171

「我が家の避難行動ノートの作り方」例

CHECK!
避難のタイミングや
避難の手段などを書
き込んで、家族で共
有しておきましょう!

我が家の避難行動ノート

日頃から家庭で目に付くところ(自宅の冷蔵庫など)に貼り出してご使用ください。
まずは、想定する災害の種類に○をつけましょう!

洪水 土砂災害 高潮 地震 津波

どこに避難する?

【第1候補】○○小学校
(△△スーパーの隣)
【第2候補】友人の○○さんの家
(□□マンション)
【第3候補】家の2階

いつ避難する?

【土砂災害】市町が「警戒レベル3」を発令したら
【水害】自治会長の○○さんから連絡が来たら

いつ避難する?

(土砂災害) 市町が「警戒レベル3」を発令したら
(水害) 自治会長の○○さんから連絡が来たら

どこに避難する?

【第1候補】
○○小学校(△△スーパーの隣)
【第2候補】
友人の○○さんの家(□□マンション)
【第3候補】
家の2階

緊急時の連絡先は?

お父さん(TEL:....., mail:.....)
お婆ちゃん(TEL:....., mail:.....)
お隣の○○さん(TEL:....., mail:.....)

どうやって避難する?

一人で/家族と/近所の人と(誰と避難するか)
徒歩で/自動車で(避難の手段)

どうやって避難する?

家族/○○さんと一緒に避難
徒歩で移動する

緊急時の連絡先は?

お父さん (TEL: 000-0000-0000, mail: 000@00000.co.jp)
お婆ちゃん (TEL: 000-0000-0000)
お隣の○○さん (TEL: 000-0000-0000)

避難マップ

地図や手書きのマップに、自宅から避難場所までの避難経路を書き込みましょう。作成する前に実際に避難場所まで歩いてみて、気付いた点があれば書き込んでおきましょう。



我が家の避難行動ノート



日頃から家庭で目に付くところ（自宅の冷蔵庫など）に貼り出してご使用ください。

まずは、想定する災害の種別に○をつけましょう!

洪水 ・ 土砂災害 ・ 高潮 ・ 地震 ・ 津波

いつ避難する?

どこに避難する?

どうやって避難する?

緊急時の連絡先は?

我が家の避難マップ

その他、留意事項など

※必要に応じて、コピーして利用してください。

発行：多肥地区自主防災連合会

本紙は香川県危機管理総局危機管理課発行の冊子を参考に作成しています。