

7. 「マイ避難カード」をつくりましょう

自然災害では、自分の命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しくなる中で、一人ひとりの主体的な避難行動がますます重要になってきています。

「マイ避難カード」とは

自然災害では、マイ・タイムライン（個人の防災行動計画）を考える中で、「いつ（避難のタイミング）」や「どこへ（避難先）」、「どのように（避難する方法）」などをまとめたものです。

「マイ避難カード」のつくり方

【ステップ1】自宅付近の災害時の危険性を確認する

ハザードマップを確認し、そのまま自宅にとどまって安全なのかなど、自宅付近にどのような危険があるかを知っておきましょう。

【ステップ2】避難開始を判断する情報を確認する

ハザードスムーズに避難するために、「いつ逃げるのか」という自分の避難のタイミングをあらかじめ決めておくことが大切です。避難を始めるきっかけとなる避難指示などの避難情報や情報の入手方法を確認しておきましょう。

【ステップ3】「マイ避難カード」に記入する

「いつ」「どこへ」「どのように」避難するかを考えて、下図を参考に同カードを作成しましょう。普段から目に留まる場所に貼ったり財布に入れて持ち歩いたりして、いざというときにすぐに見られるようにしておきましょう。

マイ避難カード				
災害の種類	洪水	名前	尼崎 太郎	メモ ●自宅が浸水想定区域(1~2m) ●子どもとの避難は時間がかかるので、警戒レベル4「避難指示」を待たずに避難!
確認	判断材料の入手 (自宅付近の何が危険? 大雨や台風のとときに何を確認する?) 避難情報 (テレビ・尼崎市防災ネットから) 指定河川洪水予報 (気象庁ホームページから)			
いつ	逃げるとき (何がどうなったら逃げる?) 警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたとき 猪名川の洪水情報が発令されたとき (緊急速報メールから)			
どこへ	避難先 (どこに? どのルートで?) 昼 (明るいとき) ●●小学校 夜 (暗いとき) 自宅の3階			
どのように	避難する方法 (誰と? 歩いて? 車で?) 昼 (明るいとき) 家族で歩いて避難 (河川沿いの道は通らない) 夜 (暗いとき) 家族全員自宅の3階へ待避			

市のホームページからひな型をダウンロードして作成できます