

我が家の避難計画

家族の集合場所

避難開始までに何をするかを

情報収集

避難の準備

☐ 気象情報・避難情報を確認

☐ 必要なものの買い出し

☐ 家の周りの点検

☐ 携帯電話の充電

☐ 家財等の階上への移動開始

☐ 窓の施錠の確認

☐ 避難所の開設状況の確認

いつ避難を開始するか、いつ何をするかを記入

警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
早期注意情報	洪水注意報・大雨注意報等	危険な場所から高齢者等避難!	危険な場所から全員避難!!	緊急安全確保

個別避難計画表

(ひとりで避難することに不安のある方は)

作成日／年 月 日

氏名	ふりがな	性別	男・女	住所	〒
生年月日	年 月 日	支援区分	高齢・身体・療育・精神・介護・その他	電話番号	
同居家族等	いない・いる	人(内、平日昼間在宅 人)			
医療機関と介護機関	かかりつけの医療機関等		主な疾患・障がい等		薬の種類
	医療機関名				(薬局名:)
	主治医				
	電話番号				
	介護施設と担当者連絡先				
	施設名		担当者氏名		
	電話番号		電話番号		
避難支援に関する事項	(1) 情報入手に係る支援方法		直接声掛けが必要 声かけ以外の方法が必要【内容】 立つことや歩くことが不自由なので介助が必要 目や耳が不自由なので介助が必要		
	(2) 避難行動に係る支援及び介助の方法		車いすの介助が必要 担架、ストレッチャー等での介護が必要 介護・医療機器等、運搬の介助が必要		
	(3) 避難生活に係る支援及び介助の方法		常時介助が必要(食事・トイレ・入浴) 一部介助が必要【具体的に】()		
	(4) その他配慮が必要な事				
避難先	避難所名				避難方法
緊急時連絡先	氏名		住所		連絡先
	続柄()		〒		自宅 携帯
	続柄()		〒		自宅 携帯
	避難支援者氏名		住所		連絡先
	続柄()		〒		自宅 携帯
	続柄()		〒		自宅 携帯
	続柄()		〒		自宅 携帯
	続柄()		〒		自宅 携帯



「非常持ち出し品」・「非常備蓄品」

の準備・点検を!

避難が必要になったときにすぐに持ち出せるよう
普段から、準備・点検をしておきましょう。

「非常持ち出し品」(避難が必要なときに最初に持ち出すもの)

携帯ラジオ

懐中電灯

乾電池

救急医療品

非常食

貴重品

その他生活用品

ばんそうこう 毛抜き 消毒液 包帯
ガーゼ 三角巾 マスク 常備薬 持病薬

飲料水 缶詰
乾パン 缶入りパン

現金(小銭:公衆電話用)
預貯金通帳 印鑑 免許証 権利証書
健康保険証 マイナンバーカード

衣類(着替え) タオル
ウエットティッシュ 生理用品
マスク・消毒用アルコール(新型コロナ等感染拡大時)

「非常備蓄品」(災害復旧までの数日間に必要なもの)

非常食

その他生活用品

飲料水 乾パン 缶入りパン
米(アルファ化米等)
レトルト食品 調味料
ドライフーズ あめ 梅干し
チョコレート 缶詰など

生活用水(風呂や洗濯に) 毛布 寝袋 新聞紙
洗面用具 ドライシャンプー ロープ バケツ
トイレットペーパー ろうそく ポリ容器
食品用ラップフィルム 卓上コンロ ガスボンベ
マスク・消毒用アルコールなど

こんな用意もしておきましょう

乳幼児のいる家庭

その他事情に合わせて必要なもの

粉ミルク 哺乳ビン 離乳食 スプーン おむつ 洗浄綿
おんぶひも バスタオル ベビー毛布 ガーゼなど

成人用おむつ 着替え 補助具の予備
常備薬 予備のメガネなど

「非常食」は、日常に使用するものを少し多めに用意しておくことで備える方法(ローリングストック法)もあります。

防災に関する情報は
こちらから

東住吉区
水害ハザード
マップ

東住吉区
防災マップ

市民防災
マニュアル

大阪市
防災アプリ

地震が発生したときは…

揺れている! 地震だ! どうしたらいい?

- 落ち着いて、まずは身の安全を!
- 火に近づかない!

揺れがおさまってから

- ストープやアイロンを切り、ガスの元栓をしめましょう!
- テレビ・ラジオをつけ、情報を入手しましょう!
- 避難先と安全な避難ルートを確認しましょう!
- 避難するときは頭上に気を付けて、履きなれた靴で安全を確認しながら移動しましょう!

地震への備えが大事です

- 家族との連絡方法、安否確認方法を確認しておきましょう
- 災害時避難所・避難ルートを確認しておきましょう
- 「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」を準備しておきましょう
- 家の内外の危険個所をチェックしておきましょう

屋内のチェック

①窓や戸棚のガラスは飛散防止フィルムを貼る
②吊り下げ型の照明は揺れ防止金具で固定する
③背の高いたんす、冷蔵庫などは転倒防止器具で固定する
④玄関や出入り口までの逃げ道を確保しておく
⑤寝室や就寝するスペースは大きな家具を置かないようにする

屋外のチェック

①落ちる可能性のあるところに植木鉢などを置かない
②通路や出入り口には避難時の妨げにならないように、自転車等は置かない
③瓦やブロック塀などのひび割れや、ずれを修理しておく

雷が発生したときは…

雷が次々と近くに落ちている!
どうしたらいい?

- 屋外にいるときは、すぐに建物や自動車の中に避難を!
- 近くに建物がない場合は、できるだけ体を低くし、傘などの持ち物は頭や身体より低く!
- 樹木や電柱などから4 m以上離れましょう!

台風が来そうなときは…

台風が発生! どうしたらいい?

- テレビ・ラジオをつけ情報を入手し、台風の進路・勢力に応じて行動しましょう!

3日前

▶ 台風の進路を確認
▶ 避難する場合の避難先を確保
▶ 備蓄品の確認・準備

2日前

▶ 台風の進路・勢力を確認
▶ 避難先を検討
(自宅に留まるか親類・知人宅等へ避難か)

1日前

▶ 暴風域に入る時間を確認
▶ 断水に備える(水を浴槽・バケツなどに貯める)
▶ 家の周りを点検(物干し竿を下ろす、植木鉢等を屋内に入れる、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼るなど)

12時間前

▶ 気象情報・河川情報・避難情報の収集
▶ 避難先への避難準備
▶ 家の周りや備蓄品の最終点検

6時間前

▶ 暴風や大雨に備え不要不急の外出は控える
▶ 避難先へ避難完了

最接近
～通過

▶ 安全な場所で避難
▶ ライフラインの途絶に備える
(懐中電灯・携帯電話などをすぐ使えるようにしておく)

台風への備えが大事です

- 災害時避難所以外に、親類・知人宅等の避難先も検討しておきましょう
- 「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」を準備しておきましょう
- 家の周りや屋根瓦などをチェックしておきましょう

①瓦のひび割れ・ずれ・はがれ、トタンのめくれ・はがれを修理しておく

②アンテナをしっかり固定しておく

③ガラスのひび割れ、ゆるみ、がたつきを修理しておく

水害が発生しそうなときは…

河川が氾濫しそうだ! どうしたらいい?

- 河川には絶対近づかない!
- テレビ・ラジオをつけ情報を入手し、河川ごとの警戒レベル(裏面参照)に沿って行動しましょう!

警戒レベル1 早期注意情報(気象庁発表)

警戒レベル2 洪水注意報、大雨注意報等(気象庁発表)

警戒レベル3 危険な場所から高齢者等が避難(市が発令)

警戒レベル4 危険な場所から全員避難(市が発令)

警戒レベル5 緊急安全確保(市が可能な範囲で発令)

- 避難先と安全な避難ルートを確認しましょう!
- 避難するときは3 階以上の建物へ、履きなれた靴で安全を確認しながら移動しましょう!
- 浸水が始まったら、命を守る行動に全力を傾けましょう!

水害への備えが大事です

- 水害ハザードマップで自宅の浸水程度を把握しておきましょう
- 災害時避難所・避難ルートを確認しておきましょう
- 「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」を準備しておきましょう
- 家の周りや家財をチェックしておきましょう

①側溝や排水溝を掃除し、水の流れをスムーズにしておく

②大切な写真や書類等は、床上浸水したときに濡れないように保管しておく

地域の防災活動に参加しましょう!

各地域において、自主防災組織や地域防災リーダーの皆さんが中心となって、地域の特性に応じた防災訓練などが行われています。災害時に被害を軽減するためには、地域の皆さんがお互いに協力しあうことが必要です。地域の防災活動に積極的に参加しましょう。

自分で守る 自助

みんなで守る 共助

国や自治体による行動 公助