

# 災害への備え（避難計画） 2024年 10月1日作成

※この計画は、災害に備えて事前準備と避難行動を個人が作成します。  
作成後は普段から目に付く場所に保管してください。

氏名		電話番号	
(ふりがな)	ウダ タロウ	固定	0745-82-0000
	宇陀 太郎	携帯	080-XXXXX-XXXX

住所	〒 633-0000	生年月日	1964年 1月 1日		
	宇陀市室生00	性別	男	年齢	60

1. 自宅周辺の災害リスクの確認  
 (1) 洪水浸水想定区域  はい  いいえ / (2) 土砂災害(特別)警戒区域  はい  いいえ

2. 想定される地震リスクの確認  
 (1) 自宅の耐震性  あり  なし / (2) 自宅周辺の地盤強度  つよい  よわい

3. 避難のタイミング  
 (1) 避難スイッチ1 **テレビ等で自宅周辺に避難情報(高齢者等避難開始(警戒レベル3))が流れた。**

(2) 避難スイッチ2 **地区の自主防災会から立ち退き避難の指示がでた。**

(3) 避難スイッチ3 **自宅周辺の斜面から土の腐ったような臭いがする。**

★災害リスクの確認  
ハザードマップで浸水害や土砂災害の危険を確認する。また、地震への自宅の耐震性や自宅周辺の地盤の強弱を知っておく。

★該当項目が無く、自宅や自宅周辺が安全であれば在宅避難もある。なお、安全であっても万が一のことを想定して避難場所は記入する。

★避難のタイミング  
避難スイッチ1、2、3は、自分たちが避難を判断する基準で、あらかじめ定めて家族等で共有する。

★このスイッチに優先順位は無くどれか一つが該当すれば避難を開始する。

緊急時の連絡先 (1)	氏名	住所	連絡先	続柄
	宇陀 一郎	桜井市00	電話1 090-XXXX-0000	長男
			電話2	
	宇陀 一子	宇陀市室生00	電話1 0745-82-0000	妻
		電話2 080-XXXX-0000		

緊急連絡先は、できるだけすぐに連絡が取りやすい連絡先を記入ください。親戚がいない場合でも、それに代わる方がおられれば記入する。

避難時の同時避難者等の連絡先 (2)	氏名	住所	連絡先	続柄
	室生 次郎	宇陀市室生0X	電話1 080-△△△△-0000	隣人
			電話2 0745-82-△△00	
	榛原 三郎	宇陀市室生XX	電話1 080-XX△△-0000	親戚
		電話2 0745-82-XX00		

避難時に声などを掛けて一緒に避難を決めている人。

避難予定場 (3)	指定緊急避難所	指定避難所	福祉避難所
	ぬく森の郷	ぬく森の郷	
	自主避難所1	自主避難所2	自主避難所3
	宇陀 一郎(長男宅)	00集会所	

親戚や知人宅、地域(自治会、各班や組、隣近所)で定められた避難施設等や市が指定の避難場所をご記入する。

避難計画 (避難経路図) (4)

●自宅 ➡ 自家用車 ➡ 国道165号線 ➡ 宇陀一郎宅 桜井市00  
 ●自宅からの所要時間 約50分

iOS版 

Android版 

奈良県防災アプリ QRコード

自宅から避難所までの避難経路を手書き地図、グーグルマップなどで作成したものを添付か、避難経路の道順を文書で記入しても構いません。

裏面あり

## 非常持出品／備蓄品（2024年10月1日作成）

### 1.非常持出品

- 非常食
- 飲料水
- 携帯ラジオ（予備の電池）
- 携帯電話、スマートフォンと充電器
- 懐中電灯（予備の電池、電球）
- ヘルメット
- ナイフ、缶切り、栓抜き
- ティッシュ（ウェットタイプを含む）
- ビニール袋
- 上着・下着
- 貴重品（現金、マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証のコピーなど）
- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液
- 救急医薬
- 常備薬
- 眼鏡
- LEDランタン（予備の電池）
- タオル
- 軍手、手袋
- ライター、マッチ、ろうそく

- その他必要なもの
  - コンタクトレンズ
  - ラップとアルミホイル

自分自身や家族が、避難所や避難生活に必要な物を準備してください。

★作成日現在の非常持出品／備蓄品の現状を記入する。

★自分に必要な物が不足していないかを確認する。

### 2.備蓄品

- 食品（乾パン、缶詰、レトルト食品、ドライフーズ等加熱せず食べられる物）
- 飲料水（一人当たり1日3リットル / 備蓄量 42リットル）
- 簡易トイレ
- LEDランタン（予備の電池）、ろうそく
- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液
- 燃料（卓上コンロ、固形燃料、予備ガスボンベなど）
- 洗面用具（歯ブラシ、石鹸、タオル、ドライシャンプーなど）
- 簡易食器（割箸、紙皿、紙コップなど）
- 使い捨てカイロ、新聞紙など
- 予備の眼鏡、予備の補聴器など
- 毛布、タオルケット、寝袋など
- 衣服（季節に合わせて入れ替える）
- 鍋、やかん
- ラップ、アルミホイル
- 工具類（ロープ、バール、スコップ、カッターなど）
- 文具類（筆記用具、ノート、フェルトペンなど）
- スリッパ他

- その他必要なもの
  - レインウェア上下3組
  - 土のう袋 30枚

宇陀市ハザードマップ  
QRコード



宇陀市タイムライン  
QRコード

