

災害への備え（避難計画） 年 月 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)		固定	
		携帯	

住 所	〒	生年月日	年 月 日	
		性別		年齢

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 _____
 (2) 避難スイッチ2 _____
 (3) 避難スイッチ3 _____

緊急時の 連絡先 (1)	氏 名	住 所	連 絡 先	続柄
			電話1	
			電話2	
			電話1	
		電話2		

避難時の同時 避難者等の 連絡先 (2)	氏 名	住 所	連 絡 先	続柄
			電話1	
			電話2	
			電話1	
		電話2		

避難予定 場 所 (3)	指定緊急避難所	指定避難所	福祉避難所
	自主避難所1	自主避難所2	自主避難所3

避難計画 (避難経路図) (4)	iOS版  奈良県防災アプリ QRコード Android版 
------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

裏面あり

非常持出品／備蓄品（ 年 月 日作成 ）

1.非常持出品

- | | |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備の電池） | <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話、スマートフォンと充電器 | <input type="checkbox"/> 救急医薬 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備の電池、電球） | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 眼鏡 |
| <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き | <input type="checkbox"/> LEDランタン（予備の電池） |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ（ウエットタイプを含む） | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 軍手、手袋 |
| <input type="checkbox"/> 上着・下着 | <input type="checkbox"/> ライター、マッチ、ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 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） | |
| <input type="checkbox"/> その他必要なもの | |

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 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

宇陀市ハザードマップ
QRコード

