

マイ避難カードガイド

①自分の情報と留意事項には自分の持病やアレルギーを書き込んでください。

②保護者や家族の緊急連絡先を書き込んでください。

家族（頼りになる人）の緊急連絡先

名前	続柄	連絡先（携帯番号など）
堺 ひろゆき	父	090-0000-0000
堺 さえこ	母	090-0000-0000
堺 ひろし	祖父	090-0000-0000
堺 こゆり	祖母	090-0000-0000

電話が繋がらないときは **171** 災害用伝言ダイヤル

伝言を録音するときは **1**
伝言を聞くときは **2**

風水害時 想定被害：洪水・土砂災害・高潮・内水
立退き避難の必要：ある・ない（自宅は安全）

いつ？	避難のタイミング（何がどうなったら？） テレビやネットから「大和川の氾濫危険情報」「避難指示」がでたら
どこに？	避難先（どこに？どのルートで？） 隣のマンション（〇〇ちゃん家）へ、いない場合は〇〇小学校へ歩いて行く
もしものときは？	避難が間に合わない場合や想定外の事態が起こりそうな場合 2階の部屋（わたしの部屋）にみんな集まる
メモ	「高齢者等避難」がでたらおばあちゃんに連絡する

④避難時に対応しなければならないことがある場合、書き込んでください。

自分の情報 **マイ避難カード**

ふりがな	さかい つむぎ		
名前	堺 つむぎ		
生年月日	H24.9.1	血液型	A
住所	大阪府堺市堺区 〇〇-〇〇番地		
留意事項（持病など）	花粉症あり 甲殻類アレルギーあり		

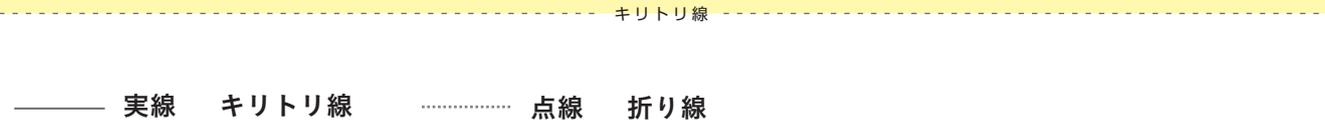
命を守るカギは「備え」です
堺市 防災 SAKAISHI BOUSAI

地震・津波時 想定被害：家屋倒壊・津波・土砂災害
立退き避難の必要：ある・ない（自宅は安全）

いつ？	避難のタイミング（何がどうなったら？） テレビやネットから「大津波警報」「避難指示」がでたら
どこに？	避難先（どこに？どのルートで？） JR阪和線まで歩いて逃げる
もしものときは？	避難が間に合わない場合や想定外の事態が起こりそうな場合 逃げ遅れたら近くの〇〇ビル（津波避難ビル）へ
メモ	薬をリュックに入れる

③風水害時、地震・津波時にどのタイミングで避難するか、どこに避難するかを書き込んでください。

⑤最後に実践に沿って切り、点線に沿って自分の情報が見えるように四つ折りにしてください。



家族（頼りになる人）の緊急連絡先

名前	続柄	連絡先（携帯番号など）

電話が繋がらないときは **171** 災害用伝言ダイヤル

伝言を録音するときは **1**
伝言を聞くときは **2**

風水害時 想定被害：洪水・土砂災害・高潮・内水
立退き避難の必要：ある・ない（自宅は安全）

いつ？	避難のタイミング（何がどうなったら？）
どこに？	避難先（どこに？どのルートで？）
もしものときは？	避難が間に合わない場合や想定外の事態が起こりそうな場合
メモ	

自分の情報 **マイ避難カード**

ふりがな	
名前	
生年月日	血液型
住所	
留意事項（持病など）	

命を守るカギは「備え」です
堺市 防災 SAKAISHI BOUSAI

地震・津波時 想定被害：家屋倒壊・津波・土砂災害
立退き避難の必要：ある・ない（自宅は安全）

いつ？	避難のタイミング（何がどうなったら？）
どこに？	避難先（どこに？どのルートで？）
もしものときは？	避難が間に合わない場合や想定外の事態が起こりそうな場合
メモ	