



事前に家族と防災ガイドブックで「災害の種類」や「避難のタイミング」などを学び、災害発生時に困らないようにしましょう！

事先通过防灾手册和家人一起学习“灾害的种类”和“避难的时间”等知识，避免灾害发生时不知所措！



マイ避難カード 我的避难卡

災害の種類 灾害种类			名前 姓名		
確認！ 确认！	判断材料の入手 信息途径	(何が危険？大雨や台風の際に何を確認？) (有何危险？暴雨、台风时应确认哪些信息？)			
いつ？ 何时？	逃げ時 避难时机	(何がどうなったら？) (什么情况下要去避难？)			
どこに？ 何地？	避難先 避难处	(どこに？どのルートで？) (去哪儿？怎么去？)			
	昼(明るい時) 白天(明亮时)				
	夜(暗い時) 夜晚(昏暗时)				
どのように？ 如何？	避難する方法 避难方法	(だれと？歩いて？車で？) (和谁？步行去？开车去？)			
	昼(明るい時) 白天(明亮时)				
	夜(暗い時) 夜晚(昏暗时)				
(その他 メモ) (其他、备注)					



次のような場合、どのようにして逃げますか？

私はお父さん、お母さんと弟（3歳）とアパートに4人で住んでいます。
私の家は山と海が近くにありあます。

发生以下灾害时，该如何逃生呢？

我和爸爸、妈妈、弟弟（3岁）一家四口人住在公寓里。公寓靠山临海。

マイ避難カード(記載例)

災害の種類	地震	名前	〇〇 〇〇
確認！	判断材料の入手 ・緊急地震速報、緊急速報メール ・津波注意報・警報 →兵庫県CGハザードマップ、ひょうご防災APPやテレビなどから		
いつ？	逃げ時 揺れがおさまって、家にいて危ないとき		
どこに？	避難先 昼(明るい時) daytime 第一候補：〇〇小学校 第二候補：〇〇公民館 夜(暗い時) nighttime 第一候補：〇〇公民館 第二候補：近くの安全な高台		
どのように？	避難する方法 昼(明るい時) daytime 家族と歩いて(弟と手をつなく、海から離れる) 夜(暗い時) nighttime 懐中電灯を持ち、広い道路を選び、避難先に行き、明るくなるまで待機		
(その他 メモ)			
避難するときに防災グッズ(身分証明書や薬など)や緊急連絡先カードを忘れない！ 自宅が土砂災害警戒区域、津波浸水想定区域にあるため、土砂災害・津波に注意！			

マイ避難カード(記載例)

我的避难卡(記載例)

災害の種類	灾害种类	地震	名前 姓名	〇〇 〇〇
確認！	判断材料の入手 信息途径 ・緊急地震速報、緊急速報通知 ・海啸注意警報、海啸警報 →通过兵库县CG自然灾害风险地图、兵库防灾APP、电视等获取信息			
いつ？	逃げ時 避难时机 晃动停止了，但待在家里有危险时			
どこに？	避難先 避难处 昼(明るい時) 白天(明亮时) 第一选择：〇〇小学 第二选择：〇〇公民馆 夜(暗い時) 夜晚(昏暗时) 第一选择：〇〇公民馆 第二选择：附近安全的高地			
どのように？	避難する方法 避难方法 昼(明るい時) 白天(明亮时) 和家人一起走着去(和弟弟手牵手，远离海边) 夜(暗い時) 夜晚(昏暗时) 带上手电筒，选择宽阔的道路，前往避难处，等待天亮			
(その他 メモ) (其他、备注)				
避难时切记带上防灾物资(个人身份证明、药等)和紧急联系方式表！ 公寓位于地质灾害警戒区域及海啸浸水设想区域内，须小心地质灾害和海啸！				



次のような場合、どのようにして逃げますか？

私はお父さん、お母さんと弟（3歳）とアパートに4人で住んでいます。
私の家は山と海が近くにありあます。

发生以下灾害时，该如何逃生呢？

我和奶奶、爸爸、妈妈、弟弟（3岁）一家五口人住在别墅（独栋住房）里。别墅靠近山。

マイ避難カード(記載例)

災害の種類	土砂災害	名前	〇〇 〇〇
確認！	判断材料の入手 ・土砂災害危険度分布（兵庫県CGハザードマップ、気象庁HPなど） ・避難や災害情報（ひょうご防災ネット、テレビなどから）		
いつ？	逃げ時 警戒レベル3「高齢者等避難」が発出されたら避難 （警戒レベル2「大雨・洪水・高潮注意報」で避難の準備）		
どこに？	避難先 昼（明るい時） daytime 第一候補：〇〇小学校 第二候補：〇〇公民館 夜（暗い時） nighttime 避難が困難の場合は自宅の2階（山と反対側で待機）		
どのように？	避難する方法 昼（明るい時） daytime 家族と歩いて（弟と手をつなく） 夜（暗い時） nighttime 明るいうちに避難！ 間に合わない場合は、備蓄などを 持って、自宅の2階で待機		
(その他 メモ) 自宅がハザードマップの土砂災害警戒区域内にある。 弟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！			

マイ避難カード(記載例)

我的避难卡 (記載例)

災害の種類 灾害种类	地质灾害	名前 姓名	〇〇 〇〇
確認！ 确认！	判断材料の入手 信息途径 ・地质灾害危险程度分布（通过兵库县CG自然灾害风险地图、气象厅官网等确认） ・避难及灾害信息（通过兵库防灾网、电视等获取信息）		
いつ？ 何时？	逃げ時 避难时机 警戒等级3“老年人等进行避难”发布后立即避难 （警戒等级2“暴雨、洪水、风暴潮注意警报”发布后开始准备避难）		
どこに？ 何地？	避難先 避难处 昼（明るい時） 白天（明亮时） 第一选择：〇〇小学 第二选择：〇〇公民馆 夜（暗い時） 夜晚（昏暗时） 无法去避难时，马上到2楼去（在远离山的那一边等待）		
どのように？ 如何？	避難する方法 避难方法 昼（明るい時） 白天（明亮时） 和家人一起走着去（和弟弟手牵手） 夜（暗い時） 夜晚（昏暗时） 在天黑前避难！ 如果来不及避难，带上储备物资，到2楼等待		
(その他 メモ) (其他、备注) 别墅位于自然灾害风险地图中的地质灾害警戒区内。 弟弟避难时需要花更多的时间，所以要在警戒等级4“避难指示”发布前避难！			