

FIRST ACTION

命を守るため、最初の1分で見ろ。

このPDFは、家族で事前書き込み、玄関や非常持ち出し袋の近くに置くための印刷用シートです。指定避難所は常時開設ではありません。

命の危険・火事・救助

119

事件・身の危険

110

救急車を呼ぶか迷う

#7119

救急安心センター（24時間365日）

子どもの急病相談

#8000

小児救急電話相談

今診てもらえる病院

06-6693-1199

大阪府救急医療情報センター（24時間）

災害用伝言ダイヤル

171

安否確認・録音と再生

四條畷市役所

072-877-2121

代表・西部地域

四條畷市役所

0743-71-0330

代表・田原地域

避難所へ向かう前に

1. 川・がけ・火災など、今いる場所の危険を確認
2. 市の公式情報で、開いている避難所を確認
3. 最寄りだけで決めず、安全な経路を選ぶ
4. 危険が迫る前に、薬・水・連絡手段を持って移動



市の防災・緊急情報

SHELTERS

避難場所は、開設状況と危険の種類で選ぶ。

下の一覧は候補です。大雨、土砂災害、地震、延焼火災では安全な場所が異なります。必ず市の開設情報を確認してください。

施設名	住所（四條畷市を省略）	電話
田原小学校	田原台4-2-1	0743-78-1402
四條畷小学校	大字中野872	072-876-0085
四條畷南小学校	中野新町11-38	072-876-1113
くすのき小学校	二丁通町18-1	072-877-0565
忍ヶ丘小学校	岡山東5-2-40	072-877-7582
旧四條畷東小学校※	南野6-1-25	072-877-2121
岡部小学校	砂1-7-26	072-879-2191
四條畷中学校	岡山東5-2-10	072-876-1200
旧四條畷南中学校	南野5-5-1	072-877-2121
四條畷西中学校	西中野1-4-35	072-878-7708
市民総合センター	中野3-5-25	072-879-2121
四條畷高等学校	雁屋北町1-1	072-877-0004
四條畷学園高等学校※	大東市学園町6-45	072-876-1321
大阪電気通信大学	大字清瀧1130-70	072-876-3317

※旧四條畷東小学校は土砂災害時に利用できない場合があります。四條畷学園高等学校の所在地は大東市です。

延焼火災で市が誘導する広域避難地

緑の文化園（大字逢阪485） / 飯盛霊園（大字下田原448） / 四條畷市総合公園（大字上田原1218-1外） / 寝屋川公園（寝屋川市） / 深北緑地（大東市）



避難所一覧

MY FAMILY PLAN

家族の避難計画を書いておく。

スマートフォンが使えない場合も読めるよう、鉛筆で記入し、半年に一度見直してください。

自宅と地域

住所

町会・自治会

自宅の危険

集合場所

家族・支援者の連絡先

氏名			

避難先は1か所に決めつけない

第1候補：開設を確認した指定避難所

第2候補：安全な親戚・知人宅

第3候補：安全な宿泊施設・車中以外の場所

在宅避難：自宅内で最も安全な部屋

合流できない場合の連絡方法・伝言先

分散避難の注意

洪水・土砂災害の危険区域を避け、移動前に受入先へ連絡します。車内は熱中症・低体温・一酸化炭素中毒に注意し、長期滞在先にしません。

MEDICAL, CARE & PETS

医療・介助・ペットの情報を一枚に。

救急隊や避難所受付で短く伝えられるよう、薬の名前、アレルギー、必要な支援を事前に記入します。

医療情報（家族ごとに記入）

氏名			

高齢者・障がい・乳幼児

移動に必要な器具 _____

支援してくれる人 _____

食事・ミルク・おむつ _____

補聴器・眼鏡・予備電池 _____

避難開始の目安（警戒レベル3など） _____

ペット同行避難

動物の種類・頭数 _____

鑑札・マイクロチップ _____

薬・アレルギー _____

キャリー・リード・口輪 _____

預け先・動物病院・電話 _____

緊急時の医療先

命に関わる症状：119 迷ったら：#7119 子ども：#8000

受診先を24時間案内：06-6693-1199

市内の二次救急指定病院：畷生会脳神経外科病院 072-877-6639

病院へ直接向かう前に受入可否を確認。緊急性が高い場合は病院検索より119を優先。



医療情報ネット

GO-BAG CHECKLIST

持ち出し品は、家族に必要な物から。

全部を一度に持とうとせず、命を守る避難を優先します。重さを確認し、実際に背負って歩ける量にします。

命・連絡

- ☐ 常用薬・お薬手帳
- ☐ 健康保険・身分証の写し
- ☐ 現金・小銭
- ☐ スマートフォン
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 家族の連絡先（紙）
- ☐ 懐中電灯・予備電池
- ☐ 携帯ラジオ

水・食事

- ☐ 飲料水
- ☐ すぐ食べられる食品
- ☐ 乳児のミルク・哺乳瓶
- ☐ 高齢者・持病用の食品
- ☐ ペットフード・水
- ☐ 紙皿・スプーン
- ☐ 食品の賞味期限確認

身を守る

- ☐ 雨具・防寒具
- ☐ 歩きやすい靴
- ☐ ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 手袋
- ☐ マスク
- ☐ 笛・ホイッスル
- ☐ タオル
- ☐ 予備の眼鏡・補聴器電池

衛生・生活

- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ティッシュ・ゴミ袋
- ☐ 消毒・衛生用品
- ☐ 生理用品
- ☐ おむつ・おしりふき
- ☐ ペットの排泄用品
- ☐ リード・キャリー
- ☐ 着替え・下着

わが家で追加する物

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

REVIEW & SHARE

避難計画は、書いて終わりにしない。

家族で声に出して確認し、一度歩き、連絡先や薬が変わったら書き直します。

家族で確認する5項目

- 1 警報と避難情報を受け取れる
- 2 避難先を2つ以上決めた
- 3 安全な経路を実際に歩いた
- 4 連絡が取れない時の集合場所を決めた
- 5 薬・充電・ペット用品を更新した

見直し記録

確認日	_____	変更したこと	_____
確認日	_____	変更したこと	_____
確認日	_____	変更したこと	_____
確認日	_____	変更したこと	_____
確認日	_____	変更したこと	_____

公式情報と出典

四條畷市 防災・緊急情報 <https://www.city.shijonawate.lg.jp/site/bousai/>

四條畷市 指定避難所・避難場所 <https://www.city.shijonawate.lg.jp/site/bousai/3207.html>

四條畷市 防災マップ <https://www.city.shijonawate.lg.jp/site/bousai/9101.html>

厚生労働省 医療情報ネット <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/>

気象庁 キキクル <https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>



なわて日和・防災

重要

このシートは行政機関の代わりではありません。避難所は災害の種類・被害・施設状況によって開設されます。命に関わる場合は、この紙を探すより先に119・110へ連絡し、安全な場所へ移動してください。