



家族連絡・行動計画シート（災害時用）

作成日： 年 月 日

1. 基本情報

氏名	続柄	生年月日	携帯電話	メール／SNS

2. 災害時の連絡方法（優先順位）

連絡手段の優先順

1	
2	
3	
4	
5	

例

SMS（ショートメッセージ）
LINE・メッセージアプリ
音声通話
災害用伝言ダイヤル（171）
災害用伝言板（web）

家族外の共通連絡先（遠方の親族・知人）

- 氏名： 【関係】]
- 電話：

3. 集合場所・避難先

第1集合場所（自宅周辺）

- 場所名：
- 住所／目印：

第2集合場所（地域内/公園・学校・避難所など）

- 場所名：
- 住所/目印：

第3集合場所（広域・遠方/市街・親族宅など）

- 場所名：
- 住所/目印：

4. 災害時の行動ルール

家族共通ルール

- 例) 無理に移動せず、まず身の安全を確保する
- 例) 連絡が取れない場合は集合場所へ向かう
- 例) 夜間・悪天候時は安全を最優先する

役割分担

- 非常持出袋の持ち出し担当：
- 高齢者・子ども・要配慮者の補助担当：
- ペット対応担当：

5. 医療・配慮情報（重要）

※救助者・第三者にも伝えられるよう名前と内容を簡潔に記載。

- 持病・アレルギー：
 - 常用薬・医療機器：
 - かかりつけ医／病院名：
 - 要配慮事項（高齢者・障がい・乳幼児など）：
-

6. ペット・同伴避難情報（□あり □なし）

- ペット名／種類：
 - 必要な物（フード・薬など）：
 - 同伴避難の可否・避難先：
-

7. 重要書類・備蓄メモ

- 重要書類の保管場所：
 - 非常持出袋の保管場所：
-

8. メモ欄（その他、家庭独自のルールや注意点）