

■ わたしの情報  「記入例」を参照し、空欄を埋めていきましょう。

|                |       |      |        |      |                |       |           |                |               |       |      |  |
|----------------|-------|------|--------|------|----------------|-------|-----------|----------------|---------------|-------|------|--|
| 整理番号           |       |      | 性別     |      |                | 出力日   |           |                | 記入日           | 年 月 日 |      |  |
| フリガナ           |       |      | 生年月日   |      |                | 固定電話  |           |                | 公民館区          |       |      |  |
| 氏名             |       |      | 年齢     | 歳    |                | 携帯電話  |           |                | 小学校区          |       |      |  |
| 住所             |       |      |        |      |                | 包括エリア |           |                |               |       |      |  |
|                |       |      |        |      |                | 加入自治会 |           |                |               |       |      |  |
| 避難支援<br>必要事由   | 世帯状況  |      |        | 介護認定 |                |       | 障がい者手帳（級） |                |               |       |      |  |
|                |       |      |        |      |                |       | 身体        |                | 精神            |       | 療育   |  |
| 特記<br>事項       | 視力・聴力 |      | 移動     |      |                | 医療    |           | 理解・判断          |               |       |      |  |
|                | 見えない  |      | 寝たきり   |      |                | 人工呼吸器 |           | 危険を判断できない      |               |       |      |  |
|                | 聞こえない |      | 車椅子    |      |                | 酸素療法  |           | 顔を見ても家族等がわからない |               |       |      |  |
|                |       |      | 歩行器や杖等 |      |                | 人工透析  |           | 言葉や文字の理解が困難    |               |       |      |  |
| 備考<br>自由<br>記述 |       |      |        |      |                |       |           |                |               |       |      |  |
|                |       |      |        |      |                |       |           |                |               |       |      |  |
|                |       |      |        |      |                |       |           |                |               |       |      |  |
| 緊急<br>連絡<br>先  | ①     | フリガナ |        |      | 本人<br>との<br>関係 |       | 同居        |                | 居住<br>市町<br>村 |       | 固定電話 |  |
|                |       | 氏名   |        |      |                |       |           |                |               |       | 携帯電話 |  |
|                | ②     | フリガナ |        |      | 本人<br>との<br>関係 |       | 同居        |                | 居住<br>市町<br>村 |       | 固定電話 |  |
|                |       | 氏名   |        |      |                |       |           |                |               |       | 携帯電話 |  |
| 事業<br>所        | 介護    |      |        |      |                |       |           |                |               | 電話番号  |      |  |
|                | 障がい   |      |        |      |                |       |           |                |               | 電話番号  |      |  |
| かかりつけ医         |       |      |        |      |                |       |           |                | 電話番号          |       |      |  |
| 民生委員           |       |      |        |      |                |       |           |                | 電話番号          |       |      |  |
| 避難<br>支援<br>者  | ①     | フリガナ |        |      | 本人<br>との<br>関係 |       | 同居        |                | 住所            |       | 固定電話 |  |
|                |       | 氏名   |        |      |                |       |           |                |               |       | 携帯電話 |  |
|                | ②     | フリガナ |        |      | 本人<br>との<br>関係 |       | 同居        |                | 住所            |       | 固定電話 |  |
|                |       | 氏名   |        |      |                |       |           |                |               |       | 携帯電話 |  |

■ 避難経路

 避難経路確認のためにご活用ください。

●自宅     公民館     避難所候補 1～2

■ 被災リスク

|                                                                                     |        |      |       |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|-------|------------------|
| 洪水（浸水深）                                                                             |        | 土砂災害 | 津波（m） | 原子力              |
| 斐伊川（m）                                                                              | 意宇川（m） |      |       |                  |
| ※「PAZ」＝半径5km圏内 「UPZ」＝半径5～30km圏内                                                     |        |      |       |                  |
| ■ 避難先の候補（公共施設等）                                                                     |        |      |       | 対応災害種別           |
|  | 直線距離   |      |       | 風水害/土砂災害         |
|                                                                                     | m      |      |       |                  |
|  | 直線距離   |      |       | 地震等の大規模災害        |
|                                                                                     | m      |      |       |                  |
|  | 直線距離   |      |       | 地震等の大規模災害        |
|                                                                                     | m      |      |       |                  |
| ■ 避難先の候補（自由記入欄）                                                                     |        |      |       | 記入例              |
|                                                                                     |        |      |       | 親戚友人宅、ホテル、自宅高層階等 |

※公民館は直線距離が最短の公民館が記載されます。  
※自由記入欄は避難所以外の避難場所を考えて記入しましょう。

災害時には、支援にかかわる地域の人たちも被害にあう可能性があるため、支援をお約束することはできません。普段から地域の方たちと関わり持ち、できる範囲で災害に備えることが大切です。

# まっえマイ・タイムライン

家の  
避難行動予定表

自然災害から自分たちの命を守るため、災害が近づく前にあらかじめ取るべき行動を決めておくと、  
いざというときの避難行動に役立ちます。自分の行動予定表「マイ・タイムライン」を作ってみましょう。

| 警戒<br>レベル                           | 1                                                                                                                                                                                                                                              | 2                                                                                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                       | 4    | 5                                       |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------|
|                                     | 早期注意情報                                                                                                                                                                                                                                         | 注意情報                                                                                                                                                                                | 高齢者等退避                                                                                                                                                                                                                                  | 避難指示 | 緊急安全確保                                  |
| 何をすべきかを考えて記入しましょう<br>警戒レベルごとにその時自分が | 平常時から台風発生時にかけて                                                                                                                                                                                                                                 | 雨風が強くなる前                                                                                                                                                                            | 避難開始時期                                                                                                                                                                                                                                  |      | 災害発生                                    |
|                                     | 【平常時】<br>・「わが家のハザードマップ」により、避難場所や避難経路を確認する<br>・安全確保が可能な場合は自宅にとどまることも検討する<br>・親戚や知人宅などへの避難も検討する。<br>・情報入手手段を確認する（防災メールの登録等）<br>【台風発生時】<br>・気象情報を確認する<br>・非常持ち出し品を点検する<br>・持病薬や体調に応じた薬を準備する<br>・家の周りの片づけを行う<br>・自宅にとどまる人は、食料や停電などの非常時に必要な物資等を購入する | ・避難場所や避難経路を再確認する<br>・気象情報を再確認する<br>・非常持ち出し品を再点検する<br>・携帯電話の充電を完了しておく<br>・家族の予定を確認する<br>・大切なものを2階にあげる<br>・感染症対策として、マスクやアルコール消毒液などを準備する<br>・体温を測り、健康状態を確認する<br>・避難に介助が必要な人は、支援者に連絡をとる | ・市から発出される情報により、避難所開設状況を確認する<br>・避難しやすい服装に着替えるなど、いつでも避難できるように準備する<br>・近所の高齢者の方などに声をかける<br><br>・火の元、戸締りを確認する<br>・高齢者など避難に時間の掛かる人とその支援者は非常持ち出し品を持って避難を開始する<br><br>・火の元、戸締りを確認する<br>・非常持ち出し品を持って避難を開始する<br>・避難する方がかえって危険な場合は、家の中の安全な場所へ移動する |      | ・警戒レベル4までの時点で避難できなかった場合、命を守るための最善の行動をとる |
|                                     | (例)台風時                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                         |
|                                     | 追加の情報                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                         |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                         |

| お問い合わせ先                                                                               |       |                                                                                      |      |                                                                                       |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 【おもて面】 「個別避難計画」に関するお問い合わせは、健康福祉総務課（55-5302）まで                                         |       |                                                                                      |      |                                                                                       |      |
| 【うら面】 「マイタイムライン」に関するお問い合わせは、防災危機管理課（55-5115）まで                                        |       |                                                                                      |      |                                                                                       |      |
| 避難に関する情報 QRコード一覧                                                                      |       |                                                                                      |      |                                                                                       |      |
|     | 気象情報  |   | 河川水位 |    | 土砂災害 |
|     | 警戒レベル |   | 観測雨量 |    | 予警報  |
|   | 避難所   |  | 開設状況 |  | 防災情報 |
|  | メール登録 |                                                                                      |      |                                                                                       |      |

## 避難支援者を決められない方について

※計画の作成に携わった福祉専門職の方にご記入いただく項目です

避難支援者を決められなかった理由について、下記の例を参考に「本人の生活状況」「近所との関係」「ご家族の状況」「本人のお気持ち」などを踏まえて、可能な限り具体的に記載をおねがいします。

【記入例】

- ・集落の高齢化が進んでおり、近隣で支援をお願いできる人がいない。
- ・近所の方に迷惑をかけたくないので、避難の支援をお願いしたくない。
- ・自治会の準会員で地域とのつながりが薄く、近所に支援をお願いできるような状況ではない。
- ・同居している（または近隣に）家族がいるが、関係が悪く支援をお願いできる状況ではない。
- ・個別避難計画の取り組みは良いと思うが、障がいがあることを近隣の方に知られたくない。

## 避難支援者を決められなかった理由

[illegible]

**☎問い合わせ先**

「個別避難計画」に関するお問い合わせは、健康福祉総務課（55-5302）まで