

いざという時に

私を守る手帳

(個別避難計画)

ふりがな 氏名	
記入した日	年 月 日
更新状況	

3. 手帳（計画）作成により必ず支援が受けられることを保証するものではなく、関係機関・者が法的な責任や義務を負うものではないこと

【同意欄】

氏名	
住所	

本人が未成年者、成年被後見人等の場合
代理人

氏名	(続柄)
住所	
連絡先	

この手帳（計画）について、以下の3点を理解したうえで、同意します。

1. 災害時の円滑な避難や緊急時の医療が受けられるようにすることを目的に作成すること
2. 記載した情報を、上記の目的のために、避難支援や緊急対応及びその体制づくり等を実施するために必要な限度で、避難支援等関係者や緊急事態を発見した者等で共有すること

※避難支援等関係者：自主防災組織、町内会、民生委員、社会福祉協議会、地域包括支援センター、地域支援者、警察、移送・避難先の施設・機関の関係者、避難支援者等

住まい

建築時期	<input type="checkbox"/> 1981年以前（耐震補強なし） <input type="checkbox"/> 1981年以前（耐震補強あり） <input type="checkbox"/> 1981年以降（新耐震基準で建築）
構造	<input type="checkbox"/> 木造 <input type="checkbox"/> 鉄骨 <input type="checkbox"/> 鉄筋
形態	<input type="checkbox"/> 戸建住宅 <input type="checkbox"/> 集合住宅（ 階建ての 階）

災害のリスク

洪水	<input type="checkbox"/> 浸水想定区域外 <input type="checkbox"/> 浸水想定区域内 ※浸水深： ~ m 河川名： 川
土砂災害	<input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域内 <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域外
津波	<input type="checkbox"/> 浸水想定区域外（近隣含む） <input type="checkbox"/> 浸水想定区域外（近隣浸水） <input type="checkbox"/> 浸水想定区域内（ ~ m）

いざその時になったら

東京大学大学院情報学環
片田敏孝特任教授 提唱

想定にとらわれない！

➤ハザードマップ以上に
被災するかもしれない

最善を尽くす！

➤その時にできる限りの
ことをする

率先避難者になる！

➤まずは自分が逃げる

私の情報

血液型	A・B O・AB 型
生年月日	年 月 日
電話番号	
家族構成	<input type="checkbox"/> ひとり暮らし <input type="checkbox"/> （ 人）暮らし
ペット	<input type="checkbox"/> あり（ ） <input type="checkbox"/> なし
介護認定	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
障害者手帳	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳 <input type="checkbox"/> 療育手帳 <input type="checkbox"/> 精神保健福祉手帳

心身の状況

通院	<input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない
病名	
病院名	
服薬	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
医療機器	<input type="checkbox"/> 使用している <input type="checkbox"/> 使用していない
医療機器名	

※介護保険証や手帳を入れる

緊急連絡先

1	氏名	
	関係性（続柄）	
	連絡先	
	備考	
2	氏名	
	関係性（続柄）	
	連絡先	
	備考	

※お薬手帳や医療機器担当者の名刺
を入れる

計画作成事業所

事業所名	
連絡先	

※名刺等を入れる

日中活動

参加している 集まり	
参加頻度	<input type="checkbox"/> 毎週 <input type="checkbox"/> 第（ ） <input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 毎日
時間	（ ）時～（ ）時

※ケアマネジャーの名刺、ケアプラン等の
週間サービス計画票等を入れる

避難行動

情報取得	行動	<input type="checkbox"/> 自分でできる <input type="checkbox"/> 声かけが必要
	支援方法 注意事項	
避難判断	行動	<input type="checkbox"/> 自分でできる <input type="checkbox"/> 声かけが必要
	支援方法 注意事項	

移動	補助用具	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 車いす <input type="checkbox"/> ()
	行動	<input type="checkbox"/> 自分でできる <input type="checkbox"/> 支援が必要
	支援方法 注意事項	<input type="checkbox"/> 見守りが必要 <input type="checkbox"/> 行先の誘導が必要 <input type="checkbox"/> () 側からの支えが必要 <input type="checkbox"/> 車いすを押してほしい

避難先での生活 (排泄)	必要物資	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> パット <input type="checkbox"/> ()
	行動	<input type="checkbox"/> 自分でできる <input type="checkbox"/> 支援が必要
	支援方法 注意事項	<input type="checkbox"/> 見守りが必要 <input type="checkbox"/> トイレまでの誘導が必要 <input type="checkbox"/> おむつ等の交換支援が必要

避難先での生活（食事）	アレルギー	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり※詳細記入
	行動	<input type="checkbox"/> 自分でできる <input type="checkbox"/> 支援が必要
	形態	<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> トロミ剤を使用した食事 <input type="checkbox"/> おかゆ、軟らかめの食事 <input type="checkbox"/> ミキサーでつぶした食事 <input type="checkbox"/> （ ）
	支援方法 注意事項	<input type="checkbox"/> 見守りが必要 <input type="checkbox"/> 食事介助が必要

避難先での生活（その他）	支援方法 注意事項	
--------------	--------------	--

避難先での生活（必要な特定の物資）	支援方法 注意事項	
-------------------	--------------	--

非常持出品・備蓄品

- 命を守るもの
- 命をつなぐもの
- 生活に必要なもの
- あると便利なもの

を検討しておきましょう

■参考

備えを進める減災グッズ チェックリスト

※阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター

(<https://www.dri.ne.jp/>)

支援者（サポーター）

1	氏名	
	関係性（続柄）	
	連絡先	
	備考	
2	氏名	
	関係性（続柄）	
	連絡先	
	備考	

※サポーターの連絡先等を入れる

避難場所（大雨、台風時）

1	避難先	
	所要時間	分
	移動手段	
	移動支援	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要
2	避難先	
	所要時間	分
	移動手段	
	移動支援	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要

避難場所（地震時）

1	避難先	
	所要時間	分
	移動手段	
	移動支援	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要
2	避難先	
	所要時間	分
	移動手段	
	移動支援	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要

避難場所（津波時）

1	避難先	
	所要時間	分
	移動手段	
	移動支援	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要
2	避難先	
	所要時間	分
	移動手段	
	移動支援	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要

避難所（長期の避難生活の場）

1	避難先	
	所要時間	分
	移動手段	
	備考	
2	避難先	
	所要時間	分
	移動手段	
	備考	

その他の必要事項

※本人が不在で連絡がとれないときの対応、支援内容、支援者等

--

行うこと（大雨時）

警戒レベル・避難情報等		行うこと
5	緊急安全確保	
4	避難指示	
3	高齢者等避難	
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	
1	早期注意情報(気象庁)	

避難情報

警戒レベル	新たな避難情報等	
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。  
 ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。  
 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ前段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

出典：新たな避難情報に関するポスター・チラシ（内閣府）  
 ※一部抜粋

# 各種情報

警戒レベル・避難情報等		情報
5	緊急安全確保	氾濫発生情報 大雨特別警報 危険度分布(災害切迫)等
4	避難指示	氾濫危険情報 危険度分布(危険) 土砂災害警戒情報 等
3	高齢者等避難	氾濫警戒情報 危険度分布(警戒) 洪水警報、大雨警報 等
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	氾濫注意情報 危険度分布(注意)
1	早期注意情報 (気象庁)	

## 避難経路等

