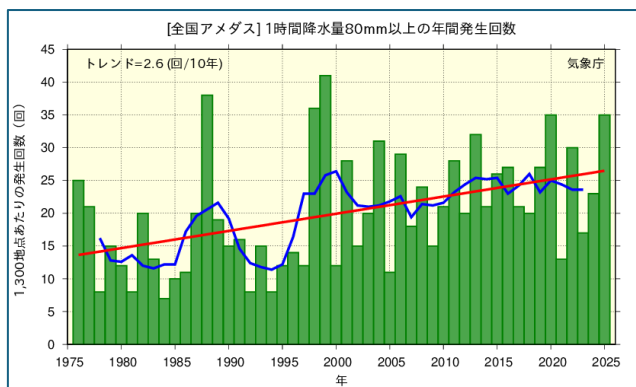
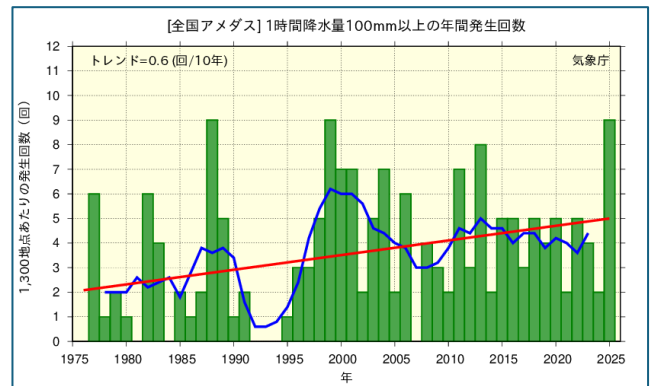
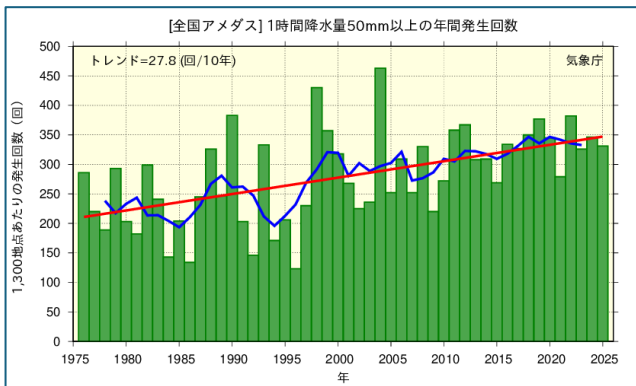


いざという時に私を守る手帳（個別避難計画） 作成手順書



大雨の年間発生回数は優位に増加しており、より強度の強い雨ほど増加率が大きくなっています。

1時間降水量80mm以上、3時間降水量150mm以上、日降水量300mm以上など強度の強い雨は、1980年頃と比較して、おおむね2倍位程度に頻度が増加しています。

出典：気象庁ホームページ「大雨や猛暑日など（極端現象）のこれまでの変化」

近年、全国各地で様々な災害が発生しています。

雨の降り方も変わってきており、**「これまでは大丈夫だった」「このくらい大丈夫」が通用しなくなってきました。**

皆さんが暮らす門川町においても、洪水や高潮の浸水想定区域や、土砂災害の（特別）警戒区域が指定されています。

また、日向灘地震や南海トラフ地震による家屋等の被害が想定されているのほか、津波の浸水想定区域が指定されています。

つまり、**自然豊かな門川町で安心・安全に暮らしていくには、災害への備えを進めておく必要があるのです。**

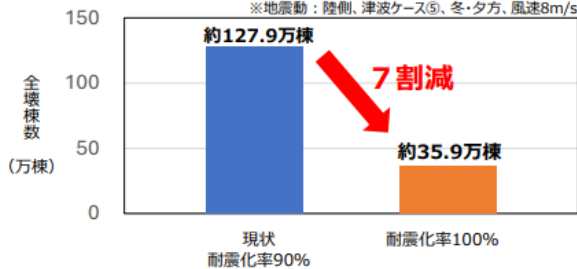
また、皆さんが災害への備えを「あたり前」にし、後世に繋いでいく姿勢は、門川町を今より安心・安全なまちにする、後世の人を守る第一歩なのです。

防災対策の効果試算

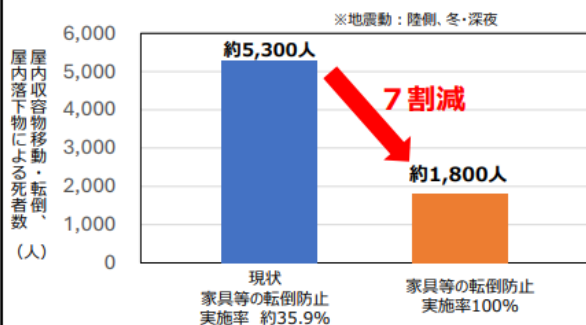
- 防災対策を推進した場合に見込まれる被害軽減効果を試算。
- 建物の耐震化や津波からの早期避難など、個人でも取り組める対策により、被害が大幅に軽減することが見込まれる。

強震動に対する主な防災対策

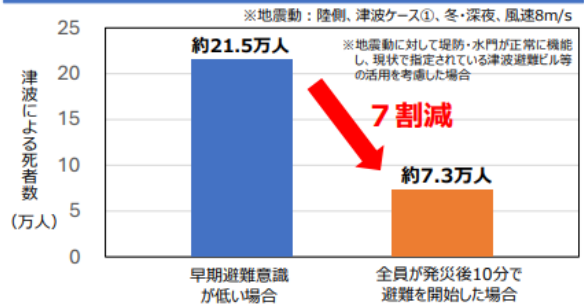
(1) 揺れによる全壊棟数



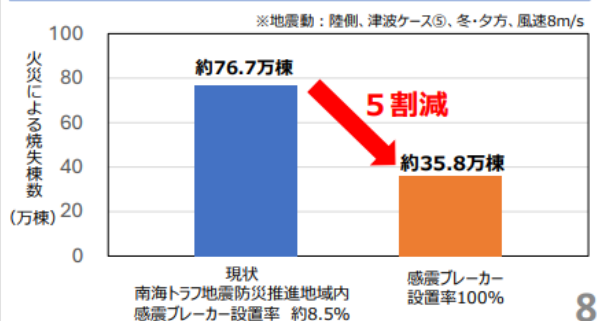
(2) 家具等の転倒・落下防止対策の強化



津波に対する主な防災対策



火災に対する主な防災対策



8

出典：内閣府防災情報のページ「南海トラフ巨大地震対策検討ワーキンググループ（令和5年～）」報告書について（令和7年3月31日公表）2. 南海トラフ巨大地震対策検討ワーキンググループ報告書説明資料 中央防災会議 防災対策実行会議 南海トラフ巨大地震対策検討ワーキンググループ

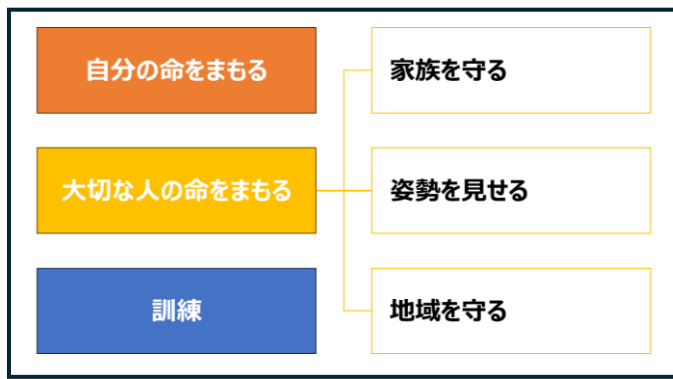
混乱し、人財、支援者・団体、物資に限られる災害時に命をまもり・つなぐには、**①事前の対策**、**②災害発生後（発災後）の対応**が重要です。

①②どちらにおいても、まずは**個人で備え・対応する**、そして**地域全体で助け合う**事が重要です。

「自分の快適を知るのは自分」「自分の困難を知るのも自分」です。災害時をイメージし、自分や大切な人に必要な備えを行いましょ。

また、命をまもり・つなぐには、地域住民間の助け合い・配慮が重要となります。みんなにとっての最善を探すには、地域の皆さんお一人お一人の気づきや思いがいかされる取り組みが必要です。発災後の混乱した状況下で「冷静な判断」や「誰かに配慮すること」、「地域で話し合っって方向性を定めること」は難しいと思います。

今のうちに、みんなで考え、話し合っておきましょう。



皆さんの避難は皆さんだけに影響があるわけではありません。「自分の命を守る」ために行うのはもちろんですが、皆さんの「逃げる」という姿勢が、「家族を守り」「地域を守り」「子どもたちの防災・減災の知識を「命をまもる知恵にする」」のです。

災害への備えには様々な内容がありますが、その一つとして、「避難計画」を立てることが挙げられます。避難計画とは、災害時の避難行動をどのような方法で、いつ行うのか等を考え、そのために今のうちに出来ることを実施しておくために作成するものです。

この避難計画に加え、避難に支援が必要な方は、支援計画も立てておく必要があります。

門川町の皆さんが備えを進めるためのきっかけとして、「避難計画」「支援計画」を書きながら立てられるものが本手帳です。

災害時にも、地域みんなで命をまもり・つなげる門川町を目指して、備えを進めていきましょう。

参考に、以下から記載例と、留意事項を記載しております。

いざという時に

私を守る手帳

(個別避難計画)

ふりがな	かどがわ たろう
氏名	門川 太郎
記入した日	2025 年 12 月 15 日
更新状況	

◀ふりがなは呼びかけ等に必要です。

◀完成後に修正した場合は日付を記載しておきましょう。

この頁は、手帳に記載した情報を、必要な場合に関係者が閲覧・活用することに同意する意思を明示するものです。

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

◀作成目的

◀情報共有の範囲

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	門川 太郎
住所	門川町平城東1-1

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	

◀留意事項

◀上記1～3の内容を確認し、同意する場合はここに氏名・住所を記載しましょう。

◀成年後見人等が記載する場合は、こちらに記載しましょう。
続柄の欄は本人との関係を記載しましょう。

この頁は、皆さん自宅の災害の危険性（災害リスク）について記載するものです。避難行動や避難後の支援に活用されます。

住まい	
建築時期	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 木造 <input type="checkbox"/> 鉄骨 <input type="checkbox"/> 鉄筋
形態	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 浸水想定区域内 ※浸水深： 0.3 ~ 5 m 河川名： 五十鈴 川
土砂災害	<input checked="" type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域内 特別：台所 <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 checked="" type="checkbox"/> 浸水想定区域内 0.3 ~ 5 m

◀ 自宅の状況について記載しておきましょう。
 ※ 自宅の状況を確認し、耐震診断、耐震補強等をしておきましょう。

◀ ハザードマップ等を確認し、自宅の災害リスクを記載しておきましょう。
 ※ ハザードマップの自宅周辺の箇所をこの頁に挟んでおきましょう。

◀ 自宅の一部が区域内に入っている場合は、その場所を書いておきましょう。

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

災害リスクの確認は、

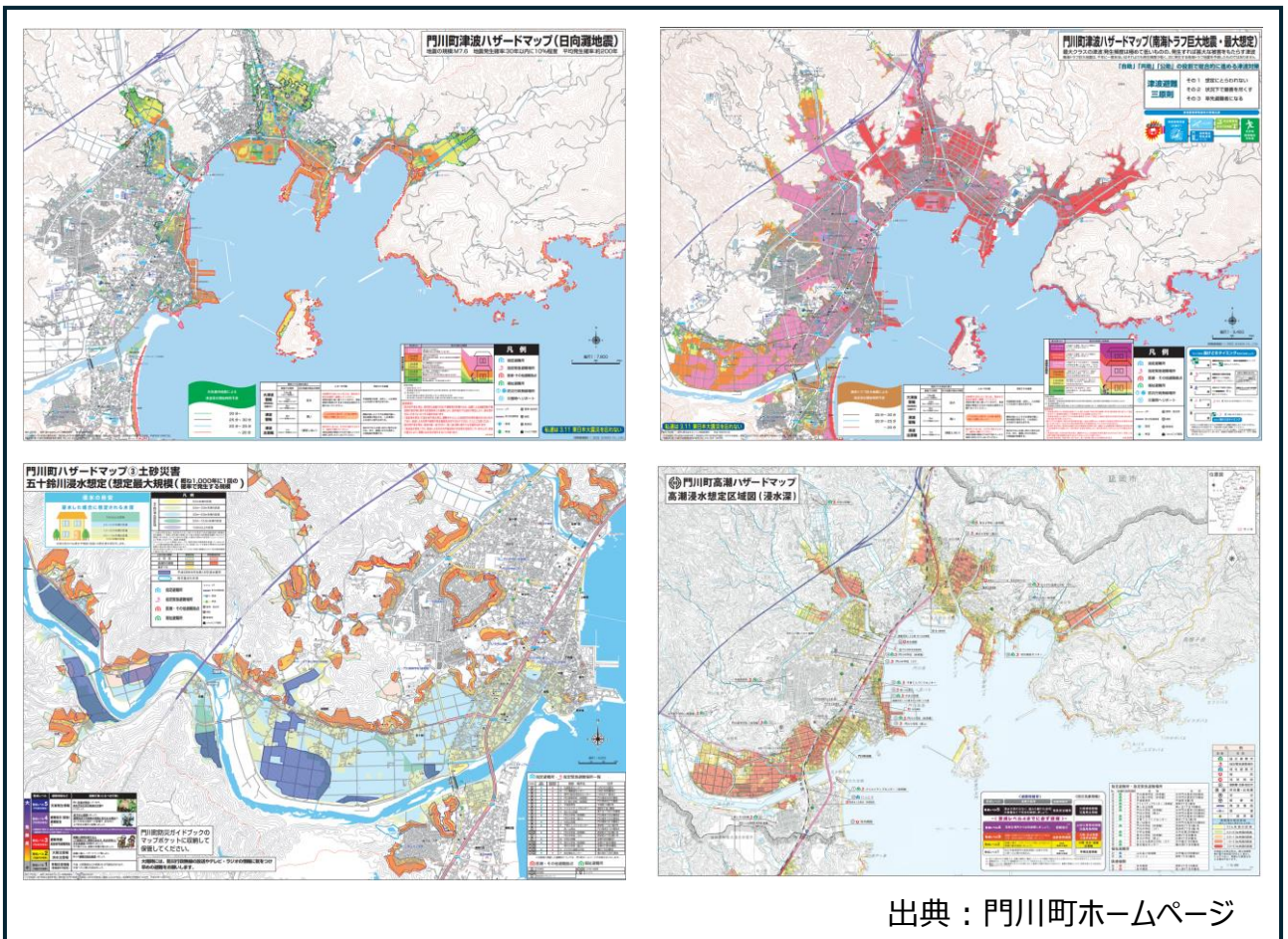
- 特にどのような災害に備えるか
 - 自宅にいてよいのか、避難すべきか等を検討するために行います。
- 実際、避難が必要な場面になったら、左を参考に、**その時の最善を尽くしましょう。**

避難とは、「**難を逃れる**」ことです。

危険な場所に居る人は、早めに避難行動を開始しましょう。

災害リスクは、

- 門川町ホームページ「ハザードマップ（津波・土砂・洪水・高潮）」
 - 災害時の情報収集ツール「災救マップ」
 - ハザードマップポータルサイト「重ねるハザードマップ」
- 等で確認できます。※最新の情報であるかは、各自で確認しましょう。



- 自宅やよくいる場所（職場など）、その経路上の災害リスクを確認しましょう。
- ハザードマップに記載されている凡例等を確認しましょう。
- 災害リスクの確認は、備えの参考とするために行います。
「**実際に避難が必要な場面になったら、想定にとらわれず、前頁を参考にその時の最善を尽くしましょう。**」

この頁は、皆さん自身の状況を記載するものです。避難支援や避難後の支援に活用されます。

私の情報

血液型	<input checked="" type="radio"/> A ・ B ○ ・ AB 型
生年月日	1925年 12月 15日
電話番号	0982-63-1140
家族構成	<input checked="" type="checkbox"/> ひとり暮らし <input type="checkbox"/> () 人暮らし
ペット	<input checked="" type="checkbox"/> あり (小型犬1匹) <input type="checkbox"/> なし
介護認定	<input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
障害者手帳	<input type="checkbox"/> なし <input checked="" 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

- ◀ けがの治療等で注意すべき事項がありましたら、ここに記載しておきましょう。
- ◀ 年齢計算を容易にするため、西暦で記載しておきましょう。
- ◀ いざという時に本人に連絡が付きやすい番号を記載しておきましょう。
- ◀ 時間帯で異なる等、支援に必要な情報は記載しておきましょう。(例. 日中独居)
- ◀ 「あり」の場合は、ペットの備えも実施しておきましょう。
- ◀ 要介護認定を受けている場合は、「あり」にチェックし、次頁に挟んでおきましょう。
- ◀ 各種手帳の交付を受けている場合は、「あり」をチェックし、次頁に挟んでおきましょう。



※介護保険証や手帳を入れる

- ◀ 可能な場合は、介護保険手帳、各種手帳を挟んでおきましょう。
- ◀ 事情があり別に保管している場合は、
 - 介護度や等級
 - 認定の有効期間
 等が分かるようにしておきましょう。

介護保険被保険者証	
被 保 険 者	番 号
	住 所
	氏 名
	生年月日
交付年月日	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; margin-right: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; margin-right: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; margin-right: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; margin-right: 5px;"></div> <div style="margin-left: 10px;">〇〇市</div> <div style="margin-left: 10px; text-align: center;"> 印 </div> </div>	

この頁は、皆さん心身の状況を記載するものです。避難支援や避難後の支援に活用されます。

心身の状況

通院	<input checked="" type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない
病名	心筋梗塞
病院名	門川病院
服薬	<input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
医療機器	<input checked="" type="checkbox"/> 使用している <input type="checkbox"/> 使用していない
医療機器名	在宅酸素

◀ 発災後も継続して治療が必要な病気等の治療の状況を記載しておきましょう。

◀ 避難や避難後の生活に治療や留意が必要な病名を記載しておきましょう。

◀ 上記の病気を治療している病院名を記載しましょう。

※ 診察券がある場合は、「診察券のとおり」として、次の頁に挟んでおきましょう。

◀ 継続している服薬している場合、「あり」を✓しましょう。

※ お薬手帳を次頁に挟んでおきましょう

◀ 在宅で日常的に治療・生命維持のために使用している機器を記載しましょう。

◀ 上記について具体的に記載しましょう。

※ 担当者名刺を次頁に挟んでおきましょう。

※ お薬手帳や医療機器担当者の名刺を入れる

◀ 可能な場合は、

- 診察券
- おくすり手帳
- 医療機器関連の連絡先がわかるもの等を挟んでおきましょう。

※ 医療機器関連の連絡先は、災害時の連絡先がわかるものを準備しておきましょう。



この頁は、災害時の緊急連絡先を記載するものです。安否確認等に活用されます。

緊急連絡先

1	氏名	門川 次郎
	関係性（続柄）	息子
	連絡先	090-1234-5678
	備考	熊本県在住
2	氏名	門川 花子
	関係性（続柄）	娘
	連絡先	080-1234-5678
	備考	宮崎市在住

- ◀ 災害時、特に大地震時は、門川町内同士の通話がつながりにくくなることがあります。遠方の家族の連絡先も記載しておきましょう。
- ◀ 読み方が難しい氏名はフリガナを振っておきましょう。
- ◀ 「昼間が連絡つきやすい」等の留意事項があれば、ここに記載しておきましょう。
- ◀ 1番目の連絡先に連絡がつかない場合の連絡先を記載しておきましょう。

※名刺等を入れる



- ◀ 可能な場合は、連絡先の方の名刺等を入れておきましょう。
- ※ここに名刺を入れた場合は、前頁の欄は「名刺のとおり」と記入し、省略することもできます。その際は、個人連絡先が記載されているか、確認しましょう。（無い時は追記）

この頁は、皆さんサービス利用や日頃の活動を記載するものです。 避難支援や避難後の支援に活用されます。

計画作成事業所

事業所名	門川居宅介護支援事業所
連絡先	庵川（いおりがわ）さん 0982-12-3456

◀ サービスを利用している場合は、計画を作成している事業所を記載しておきましょう。

◀ 担当者名や電話番号を記載しておきましょう。
※ここに記載した人とは、避難先等の情報を共有しておきましょう。

日中活動

参加している集まり	門川いきいきサロン (中央公民館)
参加頻度	<input type="checkbox"/> 毎週 <input checked="" type="checkbox"/> 第 (2.3) <input type="checkbox"/> 月 <input checked="" 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	(10) 時 ~ (12) 時

◀ 定期的に参加している地域の集まりを記載しておきましょう。



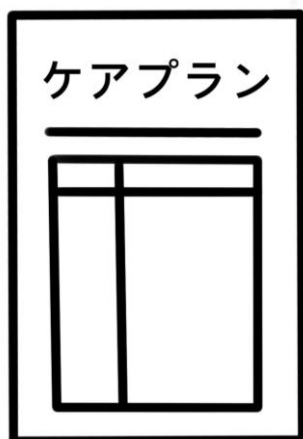
※ケアマネジャーの名刺、ケアプラン等の
週間サービス計画票等を入れる

◀ 可能な場合は、

- 計画作成担当者の名刺
- サービス計画の利用日等が分かるもの
- 地域の集まりの実施日等が分かるもの等

等を挟んでおきましょう。

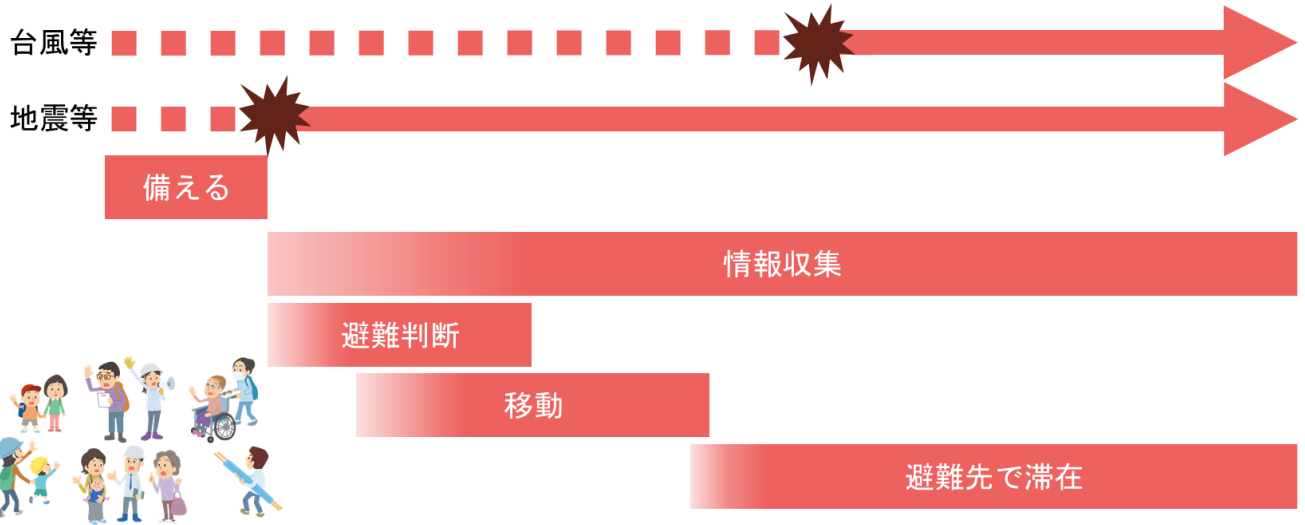
※名刺等を挟んだ場合は、前頁は「名刺のとおり」「計画表のとおり」と記載を省略することもできます。



この頁は、皆さん避難行動について記載するものです。避難支援や避難後の支援に活用されます。

避難行動（避難をするために行うこと）には、

- 情報収集：危険の高まりを知るための情報を集める
 - 避難判断：移動を開始するタイミングで「逃げる」
 - 移動：居る場所から安全な場所まで移動する
 - 避難先滞在：避難した先で過ごす
- があります。それぞれについて、検討し記載しましょう。



避難行動		
情報取得	行動	<input type="checkbox"/> 自分でできる <input checked="" type="checkbox"/> 声かけが必要
	支援方法 注意事項	電話の声は聞こえにくいので、大きな声で話してほしい
避難判断	行動	<input type="checkbox"/> 自分でできる <input checked="" type="checkbox"/> 声かけが必要
	支援方法 注意事項	気づかない時は、庭に回り込んで、窓をノックしてほしい

◀ 大雨警報などの、危険の高まりを収集することについて、記載しましょう。

※「声かけが必要」に✓した場合は、まずは、家族や知人などに声かけを依頼しましょう。

◀ 声かけをする場合に気を付けてほしいこと等を記載しましょう。

◀ 逃げる判断について記載しておきましょう。
 ※「声かけが必要」を✓した場合は、まずは、家族や知人などに声かけを依頼しましょう。

◀ 声かけをする場合に気を付けてほしいこと等を記載しましょう。

テレビのデータ放送でも確認できる情報があります。今のうちに@ボタンで表示場所を確認しておきましょう。



避難所開設などの情報は、「災救マップ（未来共生災害救援マップ）」で確認できます。



宮崎県内の気象情報の収集には、以下の宮崎地方気象台のホームページが便利です。

スマートフォン版ホームページ

画像出典：
宮崎地方気象台のホームページ

遠方の家族に、情報収集の手助けをしてもらうこともできます。

逃げなきやコール

平常時

STEP 1 特設ページへアクセス
または **逃げなきやコール** 検索

STEP 2 アプリ・サービスをインストール
各アプリやサービスから登録した地域の災害情報が通知されます。

緊急時

通知が来てる！
すぐにおばあちゃんに電話しなさい！

おばあちゃん
大雨で洪水になりそうだから早く避難して！

もしもし？

わかったわ！
すぐに避難するわね

今、避難所に着いたわよ！
ありがとう！

★あなたの「逃げて」で避難を促しましょう

大切な人が暮らす市区町村の防災情報をアプリで入手し 直接電話で避難を呼びかける取り組みです。



NHK

YAHOO! JAPAN

au

docomo

国土交通省



または

逃げなきやコール 検索

画像出典：国土交通省のホームページ

この頁は、皆さん避難行動について記載するものです。避難支援や避難後の支援に活用されます。

移動	補助用具	<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 車いす <input type="checkbox"/> ()
	行動	<input type="checkbox"/> 自分でできる <input checked="" type="checkbox"/> 支援が必要
	支援方法 注意事項	<input checked="" type="checkbox"/> 見守りが必要 <input type="checkbox"/> 行先の誘導が必要 <input checked="" type="checkbox"/> (右) 側からの支えが必要 <input type="checkbox"/> 車いすを押してほしい つまづきやすい 段差がある場所は支えてほしい

◀移動時に使用している物があれば、記載しましょう。

◀移動の状況について記載しておきましょう。
※「支援が必要」を✓した場合は、まずは、家族や知人などに支援を依頼しましょう。

◀移動の支援時に気を付けてほしいこと等を、記載しましょう。

避難先での生活（排泄）	必要物資	<input type="checkbox"/> なし <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> トイレまでの誘導が必要 <input checked="" type="checkbox"/> おむつ等の交換支援が必要 服装が乱れているときは 声かけをしてほしい (特に後が気づかない)

◀排泄用に使用している物があれば、記載しましょう。

◀排泄の状況について記載しましょう。
※「支援が必要」を✓した場合は、まずは、家族や知人などに支援を依頼しましょう。

◀排泄の支援時に気を付けてほしいこと等を、記載しましょう。

この頁は、皆さん避難行動について記載するものです。避難支援や避難後の支援に活用されます。

避難先での生活（食事）	アレルギー	<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり※詳細記入 小麦アレルギー
	行動	<input type="checkbox"/> 自分でできる <input checked="" type="checkbox"/> 支援が必要
	形態	<input type="checkbox"/> 普通 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> （ 硬い物は難しい ）
	支援方法 注意事項	<input checked="" type="checkbox"/> 見守りが必要 <input type="checkbox"/> 食事介助が必要 むせやすい 物を持って運べない 食後の薬がある （忘れやすい）

◀アレルギーについて記載しましょう。
 ※災害時はアレルギー対応食の確保が難しい場合があります。準備しておきましょう。

◀食事の状況について記載しましょう。
 ※「支援が必要」を✓した場合は、まずは、家族や知人などに支援を依頼しましょう。

◀食事の形態について記載しましょう。

◀食事の支援時に気を付けてほしいこと等を、記載しましょう。

避難先での生活（その他）	支援方法 注意事項	<p>■ 避難スペース 夜間トイレに行くことができるので、行きやすい場所にしてほしい</p> <p>■ 物資配布 放送に気付かないことがあるので、声をかけてほしい 並ぶこと、物資を持ち運ぶことが難しいので、支援してほしい</p> <p>■ 得意なこと 昔の遊びをよく知っている るので、必要があれば 声をかけてほしい</p>
--------------	--------------	---

◀避難先での生活で留意が必要な事項等を記載しましょう。

この頁は、皆さん避難行動について記載するものです。避難支援や避難後の支援に活用されます。

避難先での生活（必要な特定の物資）	支援方法 注意事項	<ul style="list-style-type: none">■ 食品等<ul style="list-style-type: none">・小麦アレルギー対応食・トロミ剤■ 介護用品等<ul style="list-style-type: none">・オムツ（Lサイズ）・フラット・オムツを廃棄する袋■ 薬<ul style="list-style-type: none">・お薬手帳のとおり
-------------------	--------------	--

◀ 必要な物資について記載しましょう。

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/>)

別紙「備えを進める減災グッズチェックリスト」を参考に、非常持出品・備蓄品を準備しましょう。準備したものは、リストに○をつける等して、分かるようにしましょう。リストは折りたたんでここに挟んでおきましょう。

この頁は、皆さん避難行動について記載するものです。避難支援や避難後の支援に活用されます。

支援者（サポーター）

1	氏名	五十鈴 三郎
	関係性（続柄）	友人
	連絡先	070-1234-5678
	備考	近所在住
2	氏名	加草 空子
	関係性（続柄）	隣人
	連絡先	060-1234-5678
	備考	近所在住

◀災害時に支援してくれる人について記載しましょう。

※読み方が難しい氏名はフリガナを振りましょう。

◀「昼間が連絡つきやすい」等の留意事項があれば、ここに記載しましょう。

◀災害時に支援してくれる人について記載しましょう。

※読み方が難しい氏名はフリガナを振りましょう。

◀「昼間が連絡つきやすい」等の留意事項があれば、ここに記載しましょう。

※サポーターの連絡先等を入れる

サポーターの連絡先などは、別紙に記載して折り畳み、ここに挟んでおくことで、上記の記載を、氏名だけに省略する（「別紙のとおり」と記載）こともできます。

避難の時間を考えると、サポーターは、できる限り、知り合いの近隣に住む方がよいかと思います。日頃から地域の行事や避難訓練に参加し、地域交流を深めておきましょう。

サポーターが見つからない場合は、地域の方に御相談するか、門川町役場（総務課消防防災係）に御相談ください。

総務課消防防災係：0982-63-1140



この頁は、皆さん避難行動について記載するものです。避難支援や避難後の支援に活用されます。

避難場所（大雨、台風時）

1	避難先	門川小学校体育館
	所要時間	7 分
	移動手段	徒歩
	移動支援	<input checked="" type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要
2	避難先	門川公民館
	所要時間	10 分
	移動手段	徒歩
	移動支援	<input checked="" type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要

◀災害毎等で指定されている施設が異なることがあります。以下を確認し、避難先を検討しておきましょう。

※「門川町 もしもの時の避難場所」で検索



◀もしもの時の避難場所 QRコード

※**公共施設以外にも緊急避難場所を定めています。お住いの地区にて確認しましょう。**

避難場所（地震時）

1	避難先	門川公園
	所要時間	3 分
	移動手段	徒歩
	移動支援	<input checked="" type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要
2	避難先	門川ひろば
	所要時間	7 分
	移動手段	徒歩
	移動支援	<input checked="" type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要

◀災害毎等で指定されている施設が異なることがあります。以下を確認し、避難先を検討しておきましょう。

※「門川町 もしもの時の避難場所」で検索



◀もしもの時の避難場所 QRコード

※**公共施設以外にも緊急避難場所を定めています。お住いの地区にて確認しましょう。**

この頁は、皆さん避難行動について記載するものです。避難支援や避難後の支援に活用されます。

避難場所（津波時）

1	避難先	門川小学校屋上
	所要時間	10 分
	移動手段	徒歩
	移動支援	<input checked="" type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要
2	避難先	門川神社
	所要時間	13 分
	移動手段	徒歩
	移動支援	<input checked="" type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要

◀災害毎等で指定されている施設が異なることがあります。以下を確認し、避難先を検討しておきましょう。

※「門川町 もしもの時の避難場所」で検索



◀もしもの時の避難場所
QRコード

※公共施設以外にも緊急避難場所を定めています。お住いの地区にて確認しましょう。

避難所（長期の避難生活の場）

1	避難先	親戚宅
	所要時間	20 分
	移動手段	車
	備考	親戚が車で来る予定 その後は子ども宅へ
2	避難先	門川小学校体育館
	所要時間	7 分
	移動手段	徒歩
	備考	道路が通れるようになれば子ども宅へ

◀災害発生後に、自宅での生活が困難な場合に避難生活を送る先を検討しておきましょう。避難先は町が指定する避難先だけではありません。安全な家族・親せき宅等も含めて、以下を確認し、避難先を検討しておきましょう。

※「門川町 指定避難所について」で検索



◀指定避難所について
QRコード

この頁は、皆さん避難行動について記載するものです。避難支援や避難後の支援に活用されます。

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

- **訪問時に不在の場合**
- **携帯は以下の番号です。
030-1234-5678**
- **私の行動（行き先）は「緊急連絡先2の娘」がよく把握しています。**

◀前頁までに記載できなかったことを、ここに記載しましょう。

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	避難先で過ごす
4	避難指示	避難先で過ごす
3	高齢者等避難	避難する （玄関まで出る）
2	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）	避難の準備を始める
1	早期注意情報（気象庁）	テレビで情報収集

◀大雨時の行動を記載しましょう。
※以下は、情報について記載しています。

この頁は、皆さん避難行動について記載するものです。避難支援や避難後の支援に活用されます。

避難情報

警戒レベル	新たな避難情報等	
5		緊急安全確保 ※1 せんきゆうあんぜんかくほ
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
<b>4</b>		<b>避難指示</b> ※2 ひなんしじ
<b>3</b>		<b>高齢者等避難</b> ※3 こうれいしゃとうひなん
<b>2</b>		大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
<b>1</b>		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て自発的な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)	

## 令和8年5月下旬から運用開始予定の新しい防災気象情報

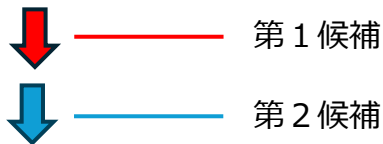
### 新しい防災気象情報の情報体系とその名称

	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のかけ崩れや土石流	高潮 海水面の上昇や波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの) 住民がとるべき行動
警戒レベル <b>5相当</b>	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
~~~~~<警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！>~~~~~					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認(避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど)
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構えを高める

出典：気象庁ホームページ「新たな防災気象情報について(令和8年～)」掲載のPDF
 防災気象情報の改善について(令和7年12月、水管理・国土保全局、気象庁)
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/bosai/keiho-update2026/pdf/outline_info2026.pdf

この頁は、皆さん避難行動について記載するものです。避難支援や避難後の支援に活用されます。

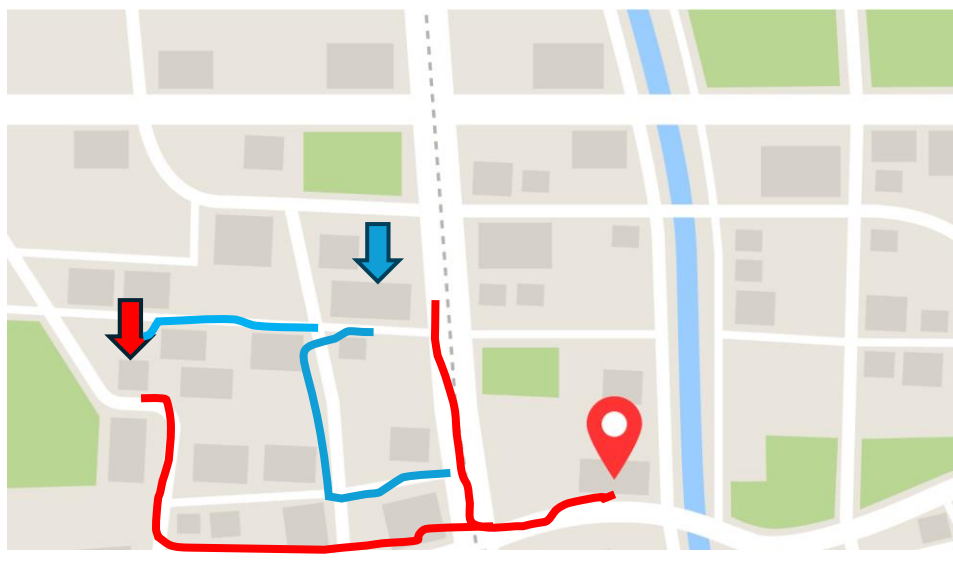
避難経路等



大雨・台風時



津波時



- ▲それぞれの避難先と経路を記載しましょう。
※避難経路は複数設定しておきましょう。
- ▲側溝や冠水しやすい場所等の危険場所も記載しておきましょう。
- ▲地図は、ハザードマップ等を用いると、災害リスクを勘案しやすくなります。