

## 記入のしかた

計画を作成するときは、このページに書いてある順番で記入することをおすすめします。  
「B 避難の流れ」と「C 避難のときの持ち物」はまとめとして最後に記入しましょう。

### A 本人の情報 本人の基本的な情報を記入します

#### 緊急連絡先

- ・ 親族など、自分の身に何かあったときに状況を伝える必要がある人の情報を記入します。

#### 世帯状況

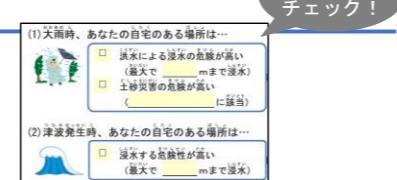
- ・ 独居の場合は、近隣（何かあったら訪ねることができる距離）に親族がいるかどうかにチェックします。
- ・ 同居人がいる場合は、その人が要配慮者（自力避難が難しいかどうか、日中も家にいるかどうか）にチェックします。

#### 要支援情報

- ・ あてはまるもの全てにチェックをします。介護認定や障害区分などの等級も記入してください。
- ・ 「その他・特記事項」には、地域や支援者に伝えたい本人の心身の状態があれば記入してください。

### D 自宅の災害危険 自宅にどの災害の危険性があるのかをチェックします

「課題分析シート」を確認して、自宅にどのような災害の危険があるのか確認しておきましょう。



ここを  
チェック！

### E 避難先 自宅に想定される災害から避難する場所を記入します P.4 「避難先について」を参照

#### 洪水・土砂災害の例

- ① 指定緊急避難場所・指定避難所（洪水・土砂災害）  
延岡市ホームページの指定避難所等一覧やハザードマップをチェック！  
② 安全な親戚・知人の家やホテル・旅館など  
避難先が安全か確認しておき、早めに避難しましょう。

#### 移動手段

自宅から避難先までの移動手段として、車か徒歩のいずれかにチェックをします。

#### 所要時間

自宅から避難先まで避難するのにかかる、おおよその時間を記入します。

### F 避難経路 避難先までの道のりと注意点を記入します

一番避難しやすい避難先までの道のりについて、図やコメントを書きましょう。道順だけでなく、危険な箇所がないか、確認してみましょう。

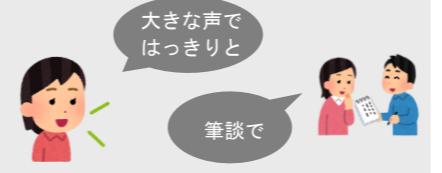


P. 2

### G 避難支援の留意点 避難支援をする人に知っておいて欲しいことにチェックをします

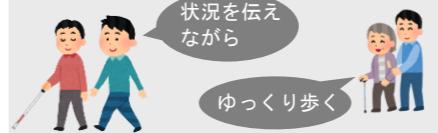
#### 連絡するとき

電話や対面で情報を伝えたり、状況を確認するために連絡をするときに気をつけてもらいたいことです。



#### 避難するとき

避難先まで移動をするときに気をつけてもらいたいことです。  
そのほか移動に補助が必要な場合などは記載してください。



#### 避難先で

避難先の管理者に気をつけてもらいたいことです。  
一定期間避難を続けることを想定して、困りそうなことがあれば記載してください。



### H 支援者の情報 避難支援をする人の情報を記入します

- ・ 同居している人の名前を書く場合は、住所には「上記の通り」と記入してください。
- ・ 一緒に避難をしなくても、災害時に様子を見てくれる人がいれば、その人の情報を記入してください。

#### 支援内容

災害時にその支援者が行うことをチェックをしてください。あてはまるものがない場合は、「その他の支援」に書き足してください。

### I その他・特記事項 支援者や地域に知っておいてほしいがあれば記入します

### B 避難の流れ 災害時に「どこに」「誰と」「どうやって」避難するか記入します

#### どこに

うら面「D 主な避難先」に記入した避難先を書きます。

#### 誰と

うら面「H 支援者の情報」に記入した、一緒に避難する人を書きます。  
一人で避難できる場合は「自分」と書いてください。

#### どうやって

うら面「D 避難先」を参考に、「徒歩」「車」など避難先までの移動手段を書きます。

#### 災害時はここを確認しましょう！

「B 避難の流れ」に書いたことは、あなたの避難の基本の流れです。  
普段からここに書いたことを周りの人と共有しておき、いざというときにすぐに避難できるようにしておきましょう。



### C 避難のときの持ち物 避難するときに必要な持ち物にチェックをします

持っていく物にチェック	ひつよう 必要	も 持った
・ 医薬品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・ お薬手帳	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・ 貴重品（現金）	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・ 雨具	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・ タオル	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・ ビニール袋	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・ ウェットティッシュ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

あらかじめ用意している物はチェック

#### ペットについて P.4「ペットとの避難について」を参照

- ・ ペットを飼っている場合は、避難先に連れていくか決めて、□にチェックをしてください。
- ・ 盲導犬を連れている場合は、ここにはチェックをせず、「G 避難支援の留意点」にその旨を記載してください。

