

マイ避難プランの記入例

地域に避難支援団体が無い。避難支援団体はあるけど、家族による支援があるため地域の支援を受けない方は、災害時に誰がどこにどうやって避難させるのか家族で話し合い「マイ避難プラン」を立てておきましょう。



マイ避難プラン

記入日：平成 ○○年 ○ 月 ○ 日

(ふりがな)	にしのみや たろう	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	住所	西宮市 六湛寺町10-3
本人氏名	西宮 太郎		電話番号	(自) 誰がどこに避難させるのかを、 (携) 家族で話し合い決めておきましょう。
生年月日	<input type="checkbox"/> 明治 <input type="checkbox"/> 大正 <input checked="" type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 18年7月9日			

	支援をする人	続柄	連絡先 (自宅・携帯・勤務先など)
平日の昼間	夙川 花子	娘	090-0000-0000
平日の夜	西宮 次郎	息子	080-0000-0000
休みの日	西宮 次郎	息子	080-0000-0000

自宅の状況	想定される災害の種別 ※西宮市防 <input type="checkbox"/> 土砂 <input checked="" type="checkbox"/> 洪水 <input checked="" type="checkbox"/> 津波 <input type="checkbox"/> 該当なし
	自宅が一番安全な場所 2階南側の部屋

洪水 (浸水想定2m未満)：自宅の2階以上
土砂：自宅の2階以上で山と反対側の部屋が比較的安全だといわれています。
津波は津波避難ビルなどの3階以上へ避難してください。

避難する場所	
名称	① ○○小学校 ② Aマンション(津波避難ビル)
所在地	○○町○丁目○-○ ○○町○丁目○-○
連絡先	0798-○○-○○○○ —
災害種別	<input type="checkbox"/> 土砂 <input checked="" type="checkbox"/> 洪水 <input type="checkbox"/> 津波(3階以上へ) <input checked="" type="checkbox"/> 地震(ライフライン寸断時) <input type="checkbox"/> 土砂 <input type="checkbox"/> 洪水 <input checked="" type="checkbox"/> 津波(3階以上へ) <input type="checkbox"/> 地震(ライフライン寸断時)
避難方法 (自宅からのルート・地図は裏面へ)	<input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 杖・歩行器 <input checked="" type="checkbox"/> 車椅子 <input type="checkbox"/> 車 <input type="checkbox"/>

災害の種別によって、安全な避難場所が異なります。また、津波を除き自宅の2階以上へ避難することが安全な場合もあります。

避難のときに持っていくもの (できるだけ平常時から準備し)

現金、通帳 免許証、健康保険証、障害者手帳など 非常食 飲料

懐中電灯 下着、上着 タオル 紙おむつ 常備薬 (処方箋の)

その他 (

記入例を参考に必要なものを選んでください。
【目安】
成人男性 15kg、成人女性 10kg

裏面につづく

個別避難支援計画 の記入例 (裏面)

服用している薬	薬の種類	量	時間	薬の種類	量	時間
	〇〇薬	1錠/回	朝夕食後			
	△△薬	2錠/回	朝食後			
	□□薬	1錠/回	寝る前			

普段利用している医療・介護サービス、かかりつけ医など

名称	① 〇〇病院	② 〇〇クリニック
科目及び担当医	人工透析/〇〇先生	循環器内科/〇〇先生
所在地	〇〇町〇丁目〇・〇	〇〇町〇丁目〇・〇
電話番号	〇〇-〇〇〇〇	〇〇-〇〇〇〇
名称	③ 〇〇訪問看護センター	④ 〇〇デイサービスセンター
科目及び担当医	看護師 〇〇さん	—
所在地	〇〇町〇丁目〇・〇	〇〇町〇丁目〇・〇
電話番号	〇〇-〇〇〇〇	〇〇-〇〇〇〇

健康状況や必要な配慮 (記入例: 移動、排泄、食事、着替えに介助が必要、糖尿病)

週に3回は透析が必要です。

避難生活に必要な支援や医療など

自宅からのルート・地図

想定される災害の種類

※西宮市防災マップを確認

土砂 洪水 津波 該当なし



「西宮市防災マップ」で、どのような災害が想定されているか確認しましょう。

- ①要支援者の自宅の位置を確認して、地図に書き入れて、災害時に避難が必要な場所かどうかを「西宮市防災マップ」で確かめましょう。
 - ②自宅から近い避難場所を確認しましょう。
 - ③実際に避難場所まで歩いてみて、安全で避難しやすい経路を確認して書き入れましょう。
- ※避難場所や避難ルートは、不足の事態に備え、何通りかを考えておくとよいでしょう。