

避難行動要支援者の「マイ・タイムライン」と「地域タイムライン」

作成日：令和 2年7月29日

■災害への備えと個人情報使用の同意について

災害発生時に地域の支援者と安全に避難できるよう、「私に必要なこと」を理解してもらうため、私に関する情報を関係機関・者と共有することに同意します。

ふりがな	まつき はな			氏名 (自署)			松木 はな			性別	男 <input type="radio"/> 女 <input checked="" type="radio"/>	生年月日	昭和 *年10月10日	85歳	事業所名	ひょうのすけ相談室
住所	兵庫県〇〇市〇〇町〇〇1丁目2番					電話番号	000-000-0000					作成者	ケアマネジャー兵庫太郎			

災害リスクを知って「逃げるタイミング」を理解しましょう。地域で協力し、「誰ひとり取り残さない避難」へ。

■住まいに起こりうる災害は…ハザードマップで確認を！

<input type="checkbox"/> 住まい	建築時期	昭和50年 頃 月	構造	木造・鉄骨・鉄筋 平屋建て
<input type="checkbox"/> 洪水		浸水区域内 区域外	浸水深	1.2メートル
<input type="checkbox"/> 土砂災害		警戒区域内 区域外		



■ペットを飼っていますか はい いいえ

<input checked="" type="checkbox"/> 一緒に避難する	チコちゃん (チワワ・メス10歳)
<input type="checkbox"/> 知人らに預ける	(日 前 に)

■避難準備にかかる時間は？

<input checked="" type="checkbox"/> 家族らへの連絡	10 分
<input checked="" type="checkbox"/> 持ち出し品の準備	15 分
<input checked="" type="checkbox"/> 家の戸締まり	20 分
計	45 分 ①

■どこに避難しますか

	■距離	■手段	■移動時間
<input checked="" type="checkbox"/> 避難先 1	ふくし小学校	1.2km	車いす 30 分 ②
<input type="checkbox"/> 避難先 2	岡山の娘宅	150km	車 120 分 ③
<input type="checkbox"/> 自宅の浸水しない場所 (2階以上など) → <input type="checkbox"/> 手助けが必要 <input type="checkbox"/> 手助けは不要			

<input checked="" type="checkbox"/> 避難先 1 へ必要な時間 (① + ②)	計	75 分
<input type="checkbox"/> 避難先 2 へ必要な時間 (① + ③)	計	165 分

■持ち物リスト

<input checked="" type="checkbox"/> 現金 (小銭)	<input checked="" type="checkbox"/> マスク
<input checked="" type="checkbox"/> 保険証	<input checked="" type="checkbox"/> 手指消毒液
<input checked="" type="checkbox"/> 服用薬	<input checked="" type="checkbox"/> 体温計
<input checked="" type="checkbox"/> お薬手帳	<input checked="" type="checkbox"/> 石けん
<input type="checkbox"/> 携帯電話 (充電器も)	<input checked="" type="checkbox"/> 使い捨てビニール手袋
<input checked="" type="checkbox"/> 着替え	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> メガネ	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 入れ歯	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 補聴器	■自宅に必要な備え
<input checked="" type="checkbox"/> 車いす (借りる)	<input checked="" type="checkbox"/> 非常食 (4) 日分
<input checked="" type="checkbox"/> 杖・シルバーカー	<input checked="" type="checkbox"/> 飲料水 (4) 日分
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯 (電池も)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

目安の時間	警戒レベル	私の行動	地域（支援者）の行動
3日前	・レベル1 早期注意情報 災害への心構えを高める	<input checked="" type="checkbox"/> 家の周りの点検と片付け <input checked="" type="checkbox"/> 気象情報の確認を始める (××川の様子も確認) <input checked="" type="checkbox"/> 避難先・避難経路の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 水・食料・ ガソリン ・服用薬などの準備 <input checked="" type="checkbox"/> 避難先（ 親戚、知人宅 ）に連絡 <input type="checkbox"/> ★娘宅（□□□-□□□-□□□□）に連絡 <input type="checkbox"/> 状況と迎えが可能か確認する。 <input type="checkbox"/> ⇒迎えが可能な時は移動。地域支援者に避難先を伝える。	<input checked="" type="checkbox"/> 地区内の役割分担・連絡体制の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 避難経路の状況確認 <input checked="" type="checkbox"/> 避難所の防災用品・備蓄品の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 要支援者と支援者の予定を確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2日前 1日前 半日前	・レベル2 大雨・洪水注意報 避難行動を確認 大雨洪水警報等	<input checked="" type="checkbox"/> 気象情報の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 避難経路の確認 (××川の様子も確認) <input checked="" type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋の準備 <input checked="" type="checkbox"/> 地域の支援者への連絡 <input type="checkbox"/> ★佐藤さん（〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇） <input type="checkbox"/> ★老人会長（△△△-△△△-△△△△） <input type="checkbox"/> ★民生委員（×××-×××-××××） <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 要支援者の所在確認 【誰が：佐藤家、老人会長】 <input checked="" type="checkbox"/> 避難所の開設確認 【誰が：自治会長、老人会長】 <input checked="" type="checkbox"/> 要支援者に避難準備呼びかけ <input type="checkbox"/> 【誰が：佐藤家、老人会長、民生委員】 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7時間前	・レベル3 高齢者等は避難開始	<input checked="" type="checkbox"/> 個別支援計画に沿って避難開始	<input checked="" type="checkbox"/> 要支援者に避難呼びかけ 【誰が：佐藤家、老人会長、自主防】 <input checked="" type="checkbox"/> 要支援者の避難誘導開始【誰が：佐藤家、自主防】
3時間前	・レベル4 危険な場所から避難	★息子・娘へ避難先を伝える ・息子（◇◇◇-◇◇◇-◇◇◇◇） ・娘（□□□-□□□-□□□□）	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
0時間	・レベル5 命を守る行動を！		<input type="checkbox"/>

■自由記述欄

※ここに示した警戒レベルなどのタイミングはあくまでも目安であり、実際の災害時とは異なります。防災・気象情報などを参考にしながら、状況に応じて早めに判断してください。