

『防災対応力向上シート』 ～基本情報～



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。

作成者： _____
 続柄： _____
 連絡先： _____

同意日	年	月	日	連絡先
ふりがな				生年月日
氏名 (自署)				大正・昭和・平成・令和・西暦 年 月 日 (歳)
心身状況	<input type="checkbox"/> 要介護・要支援 () <input type="checkbox"/> 障害者手帳 () <input type="checkbox"/> その他 ()			
住所				
連絡先	電話	メール等		
緊急連絡先				
①	続柄	電話	居住地	
②	続柄	電話	居住地	

◎住まいの災害リスクを**ハザードマップ**で確認しましょう

住まい	間取り ※寝室・普段いる部屋、出口への通路等
木造・鉄骨・鉄筋 建て 階居住 建築時期 年 月頃 耐震構造 有・無	
ハザード情報	
<input type="checkbox"/> 洪水 浸水区域内 (深さ m) ・ 区域外	
<input type="checkbox"/> 土砂災害 警戒区域内 ・ 区域外	
<input type="checkbox"/> 津波 警戒区域内 (高さ m) ・ 区域外	
同居人	
有 (名) ・ 無 (関係： →避難時に頼れますか？ 可・否)	

避難準備にかかる時間は？			
家族等への連絡	分 + 持ち出し品の準備	分 + 家の戸締まり	分 = ①計 分
避難先は？ (避難所または親族・知人宅等)	距離	手段	②移動時間
<input type="checkbox"/> 避難先 1			分
<input type="checkbox"/> 避難先 2			分
<input type="checkbox"/> 自宅の浸水しない場所 (2階以上等) 移動の手助け→ 要・不要			

ペットはいますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	その他留意事項
種類： 名前：	現病・既往歴
<input type="checkbox"/> 一緒に避難する	
<input type="checkbox"/> 知人等に預ける (日前に へ)	

緊急時の情報伝達・特記事項	
	医療機関(かかりつけ医)
	服薬内容
	医療処置・医療的ケア等

『防災対応力向上シート』 ～マイ・タイムライン～



気象庁HP
あなたの街の
防災情報

「マイ・タイムライン」は、主に風水害を想定して「いつ」「誰が」「何をするのか」を時系列で整理した避難行動計画です。「私」と「避難支援者」、「地域」はどのように行動すればいいのか。「防災チェックリスト」を活用しながら、みんなで確認しましょう。

	私の行動 (記入日： 年 月 日)	避難支援者の行動 (記入日： 年 月 日)	地域の行動 (記入日： 年 月 日)
平常時	<input type="checkbox"/> ハザードマップの確認 <input type="checkbox"/> 避難先・避難経路の確認 <input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋の準備 <input type="checkbox"/> 避難訓練に参加	<input type="checkbox"/> 避難支援者の決定 <input type="checkbox"/> 避難訓練に参加 避難支援者①続柄： 氏名： 住所： 電話： 避難支援者②続柄： 氏名： 住所： 電話：	<input type="checkbox"/> 避難支援団体の決定 <input type="checkbox"/> 避難訓練の実施 避難支援団体 名称： 責任者： 住所： 電話：
警戒レベル 1	* 「早期注意情報 (警報級の可能性)」 → 「天気予報 (翌日まで)」や「週間天気予報 (2日先～5日先まで)」に合わせて発表される		
	<input type="checkbox"/> 気象情報の確認 <input type="checkbox"/> 家の周りの点検と片付け <input type="checkbox"/> 避難先・避難経路の再確認 <input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋を手元に <input type="checkbox"/> 避難先 (親戚、知人宅) に連絡	<input type="checkbox"/> 要支援者の予定確認 <input type="checkbox"/> 気象情報を声かけ	<input type="checkbox"/> 地区内の役割・連絡体制の確認 <input type="checkbox"/> 避難所の防災用品・備蓄品の確認 <input type="checkbox"/> 避難経路の状況確認
警戒レベル 2	* 「大雨注意報」「洪水注意報」「高潮注意報の一部」 * 「氾濫注意情報」「気象庁HPキキクル (危険度分布) で『注意』 (黄色)」		
	<input type="checkbox"/> 携行貴重品を手元に <input type="checkbox"/> 避難支援者に連絡	<input type="checkbox"/> 避難準備呼びかけ	<input type="checkbox"/> 避難所の開設準備
警戒レベル 3	高齢者等は避難開始 避難しよう！		
	<input type="checkbox"/> ガス・ブレーカーの確認 <input type="checkbox"/> 戸締まり <input type="checkbox"/> 避難開始	<input type="checkbox"/> 避難呼びかけ <input type="checkbox"/> 避難誘導開始	<input type="checkbox"/> 避難所の開設 <input type="checkbox"/> 避難者の受け入れ <input type="checkbox"/> 自治体と情報交換
警戒レベル 4 全員避難！	■自由記述欄 (避難誘導時の留意点など)		
警戒レベル 5 直ちに安全確保！	■上記の内容について確認しました。		
			年 月 日
氏名： _____	(代理署名： _____)	続柄： _____	

さんの 防災チェックリスト

作成者：(氏名)
(続柄)

(連絡先)

■各項目について必要かどうかを判断し、左のチェック欄に印を記入しましょう
(用意完了です=○/未完了です=空欄のまま/不要です=項目に取り消し線)



避難時には
チェックを

確認日 年 月 日
次回確認日 年 月 日

1 購入しましょう

- ① 飲料水 (1人3ℓ× 日分= ℓ)
- ② 食料品 (レトルト・缶詰・アルファ化米など)
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦

布類・紙類・電化製品は、防水のため密封しましょう!

2 準備しましょう

持ち出し袋に詰めましょう

- ① 懐中電灯・電池
- ② 携帯ラジオ・電池
- ③ 防寒着・長袖上着
- ④ 雨具 (カッパが便利)
- ⑤ ビニール袋・雑巾
- ⑥ 携帯カイロ
- ⑦ 着替え (下着・靴下含む)
- ⑧ タオル・バスタオル
- ⑨ 歯ブラシ・洗面用具
- ⑩ 予備メガネ・コンタクト用品
- ⑪ マスク・救急セット
- ⑫ 消毒アルコール・ウエットティッシュ
- ⑬ ティッシュ・トイレットペーパー
- ⑭ おむつ・生理用品・携帯トイレ
- ⑮ 現金 (公衆電話用に10円硬貨を10枚以上)
- ⑯
- ⑰



地震に備えて… (枕元に備えておくと安心)

- A 靴・靴下
- B 軍手・手袋
- C 帽子・ヘルメット

3 確認しましょう

避難時には携行しましょう

- ① 身分証明書
(運転免許証・マイナンバーカードなど)
- ② 健康保険証
- ③ 障害者手帳・介護保険被保険者証
- ④ 財布
- ⑤ 通帳・キャッシュカード・印鑑
- ⑥ 自宅の鍵
- ⑦ 携帯電話・充電器 (充電コード)
(自分の番号: - -)
- ⑧ 薬・お薬手帳
- ⑨ 入れ歯・メガネ・補聴器 (電池も)
- ⑩ 哺乳瓶・ミルク・清浄綿
- ⑪ 災害時対応ファイル・ノート
(保管場所:)
- ⑫ 筆記用具・手帳・メモ用紙
- ⑬ 思い出の品
- ⑭
- ⑮
- ⑯

台風や豪雨の予報が出たら…

- a 各種バッテリーへの充電
- b 自動車への給油
- c
- d

自由記述

4 点検しましたか

- ① 住まいの災害リスク (ハザードマップを活用)
- ② 住まいの耐震チェック
- ③ 住まいの耐震補強工事
- ④ 家具転倒防止器具の設置
- ⑤

5 連絡できますか

- ① 携帯電話
- ② 災害用伝言ダイヤル (171) 利用体験
- ③ 緊急連絡カードの作成
- ④

6 ペットがいますか

いる いない

種類	名前
エサ	

7 避難できますか

- ① 家族間の取り決め
(避難先:)
(連絡手段:)
- ② 避難所の位置確認
- ③ 避難行動要支援者名簿への登録
- ④ 近隣との関係づくり
- ⑤ 避難所への移動手段・支援者の確保
- ⑥ 地域の防災訓練への参加
- ⑦ 福祉・介護サービス担当者との情報共有
- ⑧ 医療機関との情報共有
- ⑨
- ⑩

ケージの有無 あり なし
 狂犬病予防接種 年 月 済み
 備考

！ 考えましょう

家族や支援者の協力が必要な項目を記入します

番号	課題	誰が	いつまでに	何をする
4-②	(例)耐震チェックをする	長男	○月×日ごろ	市役所に方法を確認する