

# 『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

ふりがな		生年月日	
氏名 (自署)		男・女	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

<b>住まい</b> 木造・鉄骨・鉄筋 建て 階居住 建築時期 年 月頃 耐震構造 有・無	<b>間取り</b> ※寝室・普段いる部屋、出口への通路等
<b>ハザード情報</b> <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	
<b>同居人</b> 有 ( 名) ・ 無 (関係： →避難時に頼れますか？ 可・否)	
<b>避難準備にかかる時間は？</b> 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	
<b>避難先は？</b> (避難所または親族・知人宅等)	距離 手段 ②移動時間 ①+②=避難に必要な時間
<input type="checkbox"/> 避難先1	分 分
<input type="checkbox"/> 避難先2	分 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	
<b>ペットはいますか？</b> <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ 種類： 名前： <input type="checkbox"/> 一緒に避難する <input type="checkbox"/> 知人等に預ける ( 日前に へ)	<b>その他留意事項</b> 現病・既往歴 医療機関(かかりつけ医) 服薬内容 医療処置・医療的ケア等
<b>緊急時の情報伝達・特記事項</b>	

# 『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

目安の時間と 警戒レベル	私の行動 (記入日： 年 月 日)	地域（支援者）の行動 (記入日： 年 月 日)
<b>警戒レベル 1</b> 3 日 前 	* 「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"/> 気象情報の確認を始める <input type="checkbox"/> 家の周りの点検と片付け <input type="checkbox"/> 避難先・避難経路の確認 <input type="checkbox"/> 水・食料・ガソリン・服用薬の準備 <input type="checkbox"/> 避難先（親戚、知人宅）に連絡 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 要支援者に気象情報を声かけ 【誰が： _____】 <input type="checkbox"/> 地区内の役割分担・連絡体制の確認 <input type="checkbox"/> 避難経路の状況確認 <input type="checkbox"/> 避難所の防災用品・備蓄品の確認 <input type="checkbox"/> 要支援者と支援者の予定を確認
<b>警戒レベル 2</b> 2 日 前 ・ 1 日 前 ・ 半 日 前 	* 「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"/> 気象情報の確認 <input type="checkbox"/> 避難経路をハザードマップ等で確認 <input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋の準備 <input type="checkbox"/> 地域の支援者への連絡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 要支援者の所在確認 【誰が： _____】 <input type="checkbox"/> 避難所の開設確認 【誰が： _____】 <input type="checkbox"/> 要支援者に避難準備呼びかけ 【誰が： _____】 <input type="checkbox"/> 避難支援者情報（氏名、住所、電話番号など）
<b>警戒レベル 3</b> 7 時 間 前 	<b>高齢者等は避難開始</b>	<b>!!</b> 避難しよう！
<input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉める <input type="checkbox"/> ブレーカーを落とす <input type="checkbox"/> 戸締まりをする <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 個別避難計画に沿って避難開始	<input type="checkbox"/> 要支援者に避難呼びかけ 【誰が： _____】 <input type="checkbox"/> 要支援者の避難誘導開始 【誰が： _____】	
<b>警戒レベル 4 全員避難！</b> 	～～～～ 警戒レベル4までに必ず避難 ～～～～	
<b>警戒レベル 5 命の危険 直ちに安全確保！</b>		
<b>自由記述欄</b> （避難誘導時の注意点など）	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 _____）	

※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。必要に応じて「避難経路地図」を添付しましょう。

# さんの 防災チェックリスト



■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

## 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

---



---



---



---



---

