

住
所

作成日

令和 年 月 日

さん の 個別避難計画

あなたのこと



生年月日	T・S・H・R	年 月 日	性別	年齢
連絡先	電話	電話	FAX	()
	メール			@
世帯状況	<input type="checkbox"/> ひとり暮らし <input type="checkbox"/> 同居全員が75歳以上の世帯 <input type="checkbox"/> 親と同居 <input type="checkbox"/> 子ども又はその家族等と同居 <input type="checkbox"/> その他 ()			

避難を
手伝って
くれる人外部の
専門家
など

▼緊急連絡先

1人目	お名前	ふりがな	電話	()
	住所		メール	@
2人目	お名前	ふりがな	電話	()
	住所		メール	@

▼外部の専門家や機関

担当ケアマネジャー 担当相談支援専門員	事業所			
	担当者		電話	()
通所先などよく行くところ	施設名			電話 ()

▼医療や身体に関する情報

主な病名			
必要な機器等	<input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> 酸素ボンベ <input type="checkbox"/> 吸引器 <input type="checkbox"/> 人工肛門 <input type="checkbox"/> カテーテル <input type="checkbox"/> 人工透析 <input type="checkbox"/> 経管栄養 <input type="checkbox"/> インスリン <input type="checkbox"/> 胃ろう <input type="checkbox"/> その他 ()		
服薬の有無	<input type="checkbox"/> 有 → 避難時にお薬手帳を忘れない! <input type="checkbox"/> 無		
かかりつけ医	病院・診療所名	電話	()

ご本人の苦手なこと	手伝ってもらえると助かること
<input type="checkbox"/> 立つことや歩行ができない <input type="checkbox"/> 音が聞こえない（聞き取りにくい） <input type="checkbox"/> 物が見えない（見えにくい） <input type="checkbox"/> 言葉や文字の理解が難しい <input type="checkbox"/> 危険なことを判断できない <input type="checkbox"/> 顔を見て知人や家族が分からぬ <input type="checkbox"/> その他 ()	例) 音が聞こないので、筆談してほしい



あなたの避難先

点線-----をペン等でなぞって、避難先や避難方法を確認！

線状降水帯やゲリラ豪雨

1 内水氾濫

急な大雨でマンホールから水があふれ浸水
どこが 区内どこでも いつまで 数時間
浸水する深さ 0.5m~2m 未満



自宅の状況

2階以上に避難できるか

はい
いいえ

考えられる避難先

自宅

2階以上の高さがあるところ

避難先・避難方法 例：●●地区センター

2 中川氾濫

中川上流（区外）で氾濫 水が来るまで1日
どこが 西部 いつまで 3日～1週間未満
浸水する深さ 0.5m～3m 未満



地域

西部に住んでいる

いいえ



自宅の状況
2階以上に3日間避難できるか

はい
いいえ

行けないとき
親戚・知人宅に

考えられる避難先

自宅

<備蓄をしておく（3～7日分）>

水が来ない地域の親戚・知人宅

避難先・避難方法 例：○○市の息子・娘の家、○○ホテル

水が来ない地域（東・南部）の避難所

避難先・避難方法 例：■■中学校

さらに強い台風のとき

3 複数河川の氾濫

江戸川・荒川等が氾濫（高潮による氾濫も含む）
どこが 全域 いつまで 2週間以上
浸水する深さ 5m以上

はんらん

【広域避難の呼びかけ】が発表
氾濫発生の2日前

【広域避難指示】が発令
氾濫発生の1日前

考えられる避難先

区外

避難先・避難方法 例：○○市の息子・娘の家、○○ホテル

地震

4 地震

自宅が無事であれば、自宅で生活することが可能です

どこが 全域

いつまで 損壊状況による



自宅の状況

自宅が壊れて住めない

いいえ

はい

考えられる避難先

自宅

自宅以外

避難先・避難方法 例：▲▲小学校

周囲の状況を確認したいとき → 「一時集合場所」
火災から逃れたいとき → 「避難場所」