

ひなんけいかく
わたしの避難計画

き にゅう び
記入日(

ねん
年

がつ
月

にち
日)

なまえ 名前			せいべつ 性別			
			せいねんがっぴ 生年月日	ねん 年	がつ 月	にち 日
じゅうしょ 住所	じたく どうきょ ひとり ぐ 自宅 (同居・一人暮らし) ・グループホーム・その他 (					
でんわ 電話						
てちょう 手帳	しんたいしょうがいしゃ てちょう 身体障害者手帳(しゅ 種 きゅう 級) ・愛護手帳() ・精神障害者手帳(きゅう 級)					
いりょう 医療	びょういんめい 病院名()		れんらくさき 連絡先			
	びょういんめい 病院名()		れんらくさき 連絡先			
くすり 薬	なし・あり()					
しつぱいめい 疾病名や しょうがいめい 障害名						
はいりよ 配慮してほしいこと						
☐ た ある ちがう 立つことや歩くことが難しい			☐ ひと こえ もの おと き 人の声や物音が聞こえない(聞こえにくい)			
☐ もの み 物が見えない(見えにくい)			☐ じずか こと ば はやくち にが て 難しい言葉や早口が苦手			
☐ じ しん さいがい お とき 地震などの災害が起こった時に、どうすればよいかわからない						
た じ ゆう き じゅう その他(自由記入)						

家族構成			
なまえ 名前	つづがら 続柄	れんらくさき 連絡先	すまい 住まい
			どうきょ べっきょ 同居・別居 ()
			どうきょ べっきょ 同居・別居 ()
			どうきょ べっきょ 同居・別居 ()
			どうきょ べっきょ 同居・別居 ()
			どうきょ べっきょ 同居・別居 ()

利用している障害福祉サービス			
種別・内容	事業所名	担当者	連絡先
相談支援事業所			

ひ そな み ばしょ れいぞう こう は
日ごろの備えとしていつでも見られる場所(冷蔵庫等)に貼っておきましょう。

ゆ 揺れたらすぐにシェイクアウト！

じ しん はっせい こうどう
地震が発生したら、すぐに3つの行動(シェイクアウト)をしてください。



まず低く

てんとう ぼうし ば
転倒を防止し、その場から
うご 動かされないようにする
ため、姿勢を低く！



頭を守り

じょうぶ つくえ した あんぜん ばしょ
丈夫な机の下など安全な場所に
ひなん かく ばしょ ばあい
避難。隠れる場所がない場合は、
て 手やカバンなどで頭を守る。



動かない

ゆ おさ
揺れが収まるまでその
ば とど うご
場に留まり、動かない。

じ しん はっせい
地震発生

おおつ なみけいほう はっぴょう
大津波警報など発表されましたか？

はい

いいえ

いいえ

じ たく つ なみさいが いけいかい く いきない
自宅は、津波災害警戒区域内ですか？

よしん つづ ひなん ひつよう
余震が続ぎ、避難が必要ですか？

れい どしゃさいがい とくべつ けいかい く いき
例) 土砂災害(特別)警戒区域にいる 建物が傾いたり、亀裂が入っている

はい

はい

いいえ

つ なみ つ なみさいが いけいかい
津波がくるまでに津波災害警戒
く いきがい ひなん
区域外へ避難できますか？

じ たく
自宅に
とど 留まることも可能

いいえ

はい

あんぜん ばしょ す み よ しんせき ちじん
安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？

いいえ

はい

してい きんきゅう ひなん ばしょ
指定緊急避難場所
(津波)【津波避難ビル】へ

つ なみさいが いけいかい く いきがい
津波災害警戒区域外の
してい きんきゅう ひなん ばしょ じ しん ゆ
指定緊急避難場所(地震の揺れ)へ

しんせき ち じんたく
親戚・知人宅などへ

しんせき ち じんたく ひなん ばあい かくし ちやうそん かくにん
親戚・知人宅などへの避難の場合は、各市町村のウェブサイトなどでハザードマップを確認しましょう。

さいが いじ ひなんほうほう 災害時の避難方法

	どこに	だれと(連絡先)	どのように(時間)
れい 例	しょうがっこう 〇〇小学校	か ぞく 家族(123-4567)	と ほ ふん 徒歩(10分)
ひる ま 昼間			
や かん 夜間			

きんきゅう じ うらめん ひ なんけいかく かくにん
※緊急時は裏面の「わたしの避難計画」を確認してください