

災害時避難に不安がある皆様へ

「個別避難計画」をつくってみませんか

明石市では、近い将来発生が予想される南海トラフ地震などに備えるために、「災害時の避難に不安をお持ちの方」について、避難場所や避難経路、避難にはどのようなサポートが必要かなどを検討し準備する「個別避難計画」を作成しています。

この計画は、「自治会・町内会」「民生委員」や「皆様の担当の福祉専門職（ケアマネジャー・相談支援専門員）」などの関係者が協力して作ります。

具体的には、みなさんに「お考えやご希望」をうかがいながら、最適な避難場所・避難方法などを検討し、考えたサポート内容を避難訓練により検証します。

みなさんをお願いしたいこと



☑ ① 自治会・町内会長などへ、「計画の作成希望(同意)」を伝えていただくこと。

☑ ② 関係者がお話をうかがう機会をいただくこと。

※時間は「30分～1時間程度」です。

☑ ③ 避難訓練に参加していただくこと。



避難訓練の様子

災害時に「不安に感じていること」を書き出してみましょ。関係者がお話をうかがう際に伝えてください。



-避難の際に不安なこと-

-避難所での生活で不安なこと-

明石市個別避難計画

計画の記入例です。
作成の仕方やポイントは、市ホームページで
確認できます。



■計画作成及び個人情報使用の同意について

災害時に円滑な避難ができるよう本計画を作成し関係機関・者で共有すること、
計画作成により支援が必ず受けられることを保証するものではなく、関係機関・者が
法的な責任や義務を負うものではないことについて理解し、同意します。

福祉専門職名	福祉 専次郎
民生委員名	民生 員子
自治会・町内会長名	自治 会三郎

ふりがな	あかし いちたろう	血液型	A	自治会・町内会	明石市役所自治会			
氏名(自署)	明石 市太郎	性別	男・女	生年月日	大正 8年11月1日 102歳			
住所	明石市中崎1丁目234-5678			電話番号	078-123-4567			
家族構成	<input checked="" type="checkbox"/> ひとり暮らし <input type="checkbox"/> 同居家族あり () ※本人含む			備考	長男夫婦が大阪に在住。			
心身状況	<input checked="" type="checkbox"/> 要介護・要支援認定 <input type="checkbox"/> 障害者手帳 ()			備考				
緊急連絡先 (家族等)	氏名	明石 鯛次郎	続柄	長男	連絡先	090-1234-5678	備考	大阪府大阪市在住
	氏名		続柄		連絡先		備考	
医療機関	名称	●●クリニック	連絡先	078-012-3456	携行する医薬品	■■錠40mg他(裏面に詳述)		

※避難誘導時の留意事項(例:車イスを押す、荷物を持つ)、避難所で必要な支援など

必要な支援	(避難時)	・室外での歩行が困難なため、避難時は「車イス」や「リヤカー」が必要。 ・1日の内に複数回の服薬が必要なため、避難所へ向かう前に携行しているか確認する。						
	(避難所生活時)	・手すり付きのベッドでなければ、起きあがる際に支えが必要。 ・軽度の認知症があり、行動を見守る必要がある。						
避難	氏名	防災 助五郎	区分	近隣	連絡先	078-001-2345	備考	東隣の住居に居住する友人
サポーター ※必ず記入して ください	氏名	町内 会四郎	区分	自治会・町内会	連絡先	090-0123-4567	備考	自治会役員
※区分には、「親族」「近隣」「自治会・町内会」「民生委員」「その他」などを記入してください。 ※個人の選定が難しい場合は「〇〇自治会」「△△自主防災グループ」等を選定することについて市と協議願います。								

避難のための基本情報



■住まいに起こりうる災害は…ハザードマップで確認

※想定される災害に応じた「マイ・タイムライン」を考えておきましょう。

※洪水、土砂災害はハザードマップの項目「風水害」を、津波は「地震・津波」を参照。

■ 住まい	建築時期	昭和45年 1月	構造	<input checked="" type="checkbox"/> 鉄筋コンクリート <input type="checkbox"/> 戸建住宅 <input checked="" type="checkbox"/> 集合住宅(8階建ての2階)
■ 洪水	浸水想定区域内		浸水深	～ 3メートル 河川名(明石川)
■ 土砂災害	土砂災害警戒区域外		■ 津波	標高3mライン内

■どこに避難しますか(最寄りの避難所等) ①

■距離

■手段(徒歩・車イス等)

■移動時間

■ 避難先	(明石市小学校)	1.5 km	徒歩	30 分
-------	----------	--------	----	------

➡ ■ 避難先までの避難経路をハザードマップ、もしくは地域が作成する防災マップ等で確認

自宅の浸水しない場所(2階以上など) → 手助けが必要 手助けは不要

■ペットを飼っていますか

■ はい(種別 鳥・ブンチョウ) いいえ

➡ ■ 一緒に避難する
 知人らに預ける (日前に)

■避難準備にかかる時間は ②

■ 家族らへの連絡	15 分
■ 持ち出し品の準備	15 分
■ 家の戸締まり	10 分

📄 注)裏面もあります

【避難先への避難にかかる時間 ①+②】

計 70 分