

## 避難行動要支援者の「マイ・タイムライン」と「地域タイムライン」

作成日：令和 年 月 日

### ■災害への備えと個人情報使用の同意について

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。

ふりがな						事業所名	
氏名 (自署)	性別	男・女	生年月日	年	月	日	歳
住所				電話番号			
							作成者

災害リスクを知って「逃げるタイミング」を理解しましょう。地域で協力し、「誰ひとり取り残さない避難」へ。

### ■住まいに起こりうる災害は…ハザードマップで確認を！

<input type="checkbox"/> 住まい	建築時期	年	月	構造	木造・鉄骨・鉄筋	建て
<input type="checkbox"/> 洪水	浸水区域内・区域外		浸水深		メートル	
<input type="checkbox"/> 土砂災害	警戒区域内・区域外					



### ■ペットを飼っていますか はい いいえ

<input type="checkbox"/> 一緒に避難する
<input type="checkbox"/> 知人らに預ける ( 日前に)

### ■避難準備にかかる時間は？

<input type="checkbox"/> 家族らへの連絡	分
<input type="checkbox"/> 持ち出し品の準備	分
<input type="checkbox"/> 家の戸締まり	分
計	分 ①

### ■どこに避難しますか

	■距離	■手段	■移動時間
<input type="checkbox"/> 避難先 1			分 ②
<input type="checkbox"/> 避難先 2			分 ③
<input type="checkbox"/> 自宅の浸水しない場所 (2階以上など) → <input type="checkbox"/> 手助けが必要 <input type="checkbox"/> 手助けは不要			

<input type="checkbox"/> 避難先 1 へかかる時間 (① + ②)	計	分
<input type="checkbox"/> 避難先 2 へかかる時間 (① + ③)	計	分

### ■持ち物リスト

<input type="checkbox"/> 現金 (小銭)	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 保険証	<input type="checkbox"/> 手指消毒液
<input type="checkbox"/> 服用薬	<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 石けん
<input type="checkbox"/> 携帯電話 (充電器も)	<input type="checkbox"/> 使い捨てビニール手袋
<input type="checkbox"/> 着替え	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> メガネ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 入れ歯	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 補聴器	<b>■自宅に必要な備え</b>
<input type="checkbox"/> 車いす	<input type="checkbox"/> 非常食 ( ) 日分
<input type="checkbox"/> 杖・シルバーカー	<input type="checkbox"/> 飲料水 ( ) 日分
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (電池も)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

目安の時間	警戒レベル	私の行動	地域（支援者）の行動
3日前	・レベル1  早期注意情報  災害への心構えを高める	<input type="checkbox"/> 家の周りの点検と片付け <input type="checkbox"/> 気象情報の確認を始める <input type="checkbox"/> 避難先・避難経路の確認 <input type="checkbox"/> 水・食料・ガソリン・服用薬などの準備 <input type="checkbox"/> 避難先（親戚、知人宅）に連絡 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<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 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2日前 1日前 半日前	・レベル2  大雨・洪水注意報 避難行動を確認 大雨洪水警報等	<input type="checkbox"/> 気象情報の確認 <input type="checkbox"/> 避難経路の確認 <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7時間前	・レベル3  高齢者等は避難開始	<input type="checkbox"/> 個別支援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： 】 <input type="checkbox"/>
3時間前	・レベル4 危険な場所から避難		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
0時間	・レベル5 命を守る行動を！		<input type="checkbox"/>

■自由記述欄

※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。防災・気象情報などを参考にしながら、状況に応じて早めに判断してください。