

ご本人・ご家族向け

個別避難計画作成ガイド



大雨や地震などの災害時に、だれと、どこに、どうやって避難するか決めていますか？

「個別避難計画」を作成して、災害に備えましょう。

■ 個別避難計画とは？

災害時にひとりで(家族で)避難を判断したり、避難することが難しい方がどのように避難するかをまとめた、一人ひとりの避難の計画です。

■ 計画には何を書くの？

- 避難支援者の氏名、住所、連絡先(避難支援者は団体でも構いません)
- 避難先や避難経路
- その他、避難する際に気を付けることなど

誰と避難する？

どこに避難する？

どうやって避難する？



■ 計画はどのように使われるの？

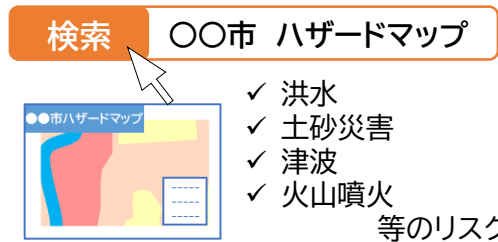
- 情報提供に同意した場合、作成された個別避難計画は災害の発生に備えて平常時に関係者(消防、警察、自治会、自主防災組織、民生委員等の避難支援等関係者)に提供されます
- ただし災害時には、市町村長の判断で、情報提供に同意のない要支援者についても、情報が提供されます
- 計画に記載された支援内容が必ず実施されることを保証するものではありません

裏面を参考に実際に計画を作成してみましょう

■ 計画作成方法

STEP1 災害リスクを確認

- ・ お住まいの市町村のハザードマップで、自宅の災害リスクを確認します
- ・ 以下の避難の考え方を基に、自宅からの避難が必要か確認します



等のリスクを確認

※津波の危険がある場合はなるべく海から離れた高い場所へ避難してください

【大雨の場合の避難の考え方】

0.5m～3.0mの浸水
(1階床上)



→自宅の2階以上で安全確保可能
(※停電や断水のおそれがあります)

3.0m～5.0mの浸水
(2階床上)



→自宅の外の安全な避難先へ避難！
(高層マンション等の3階以上であれば留まることができます)

河岸浸食・氾濫流※



→必ず自宅の外の安全な避難先へ避難！

※激しい水の流れて木造家屋が流されたり川岸が削られること

土砂災害



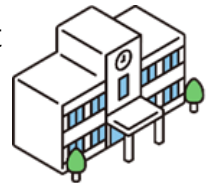
→必ず自宅の外の安全な避難先へ避難！

STEP2 避難先や避難経路を確認

- ・ 避難先に災害の危険性はありませんか？
- ・ なるべく災害時に危険な箇所を通らないような経路を考えましょう
(危険な箇所の例: 低くなっていて水が溜まりやすい箇所、崩れやすい斜面の近く、階段や急な坂道 など)



どうしても避難することが難しく、自宅の上階に上がったり、自宅に留まることにする場合には、必要な備えを考えましょう



STEP3 避難のタイミングを確認

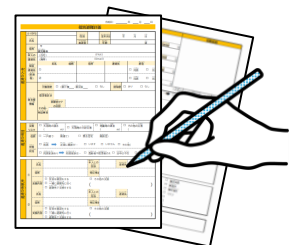
- ・ 早めの避難が大切です。遅くとも、以下の避難のタイミングで避難しましょう

大雨の場合 ▶ 警戒レベル3
「高齢者等避難」

津波の場合 ▶ 大きな揺れを感じたら
避難指示が発令されたら

STEP4 避難方法を計画に記入

- ・ 別紙の計画様式の記入例を見ながら、STEP1～3で確認したことを踏まえて計画に避難方法を記入しましょう



■ 計画を作成したら…

- ・ 計画を市町村に提出します(提出方法は市町村に従ってください)
- ・ 計画を提出したら終わりではなく、定期的に家族と確認したり、地域の避難訓練に参加するなどして、いつ起こるか分からない災害に備えましょう

