

担当のケアマネジャーをご確認ください。

わたしの避難計画 つくりかた



「今」避難情報が発令されたら、
どのように行動しますか。
何を持っていきますか。
支援してくれる人とコミュニケーションを取れていますか。

計画づくりを通して
必要なことを準備していきましょう。

神戸市福祉局くらし支援課

2024年5月発行
2025年4月改訂

わたしの避難計画つくりかた

目次

1. わたしの避難計画ってなに？ …… p.1
2. なんのために計画を作るの？ …… p.1
3. ハザードマップを確認しよう！ …… p.2 ★
4. こんな順番で備えをしよう！
風水害編 …… p.3
地震編 …… p.4
5. どこに逃げる？ 避難先を確認しよう！ …… p.5
避難所の確認方法 …… p.6
6. どうやって逃げる？移動方法を考えよう！ …… p.7
7. 実際に移動しよう！～発災時の避難方法～ …… p.8 ★
8. 自分・家族の準備状況を確認しよう！ …… p.10 ★
9. 在宅避難の時、何を準備したらいいの？ …… p.12
10. 地震には強い家づくり、部屋作りが大事！ …… p.13
11. わたしの避難計画を書いてみよう！ …… p.14

- 時間のない方は★がついているページからチェックしましょう！
- 計画作成に当たっては、冊子裏面の「わたしの避難計画 確認シート」を使い、できていたら○を付けて、一つずつ確認しながら進めましょう！

3. ハザードマップを確認しよう！

避難行動をするかしないかの判断のために自宅のハザード状況を確認！
全てはハザードマップの確認から始まる！

スマートフォン・PCをお持ちの方

QRコードを読み取り住所を入力すると、お住まいのハザードを確認できます。

🔍 神戸市情報マップ



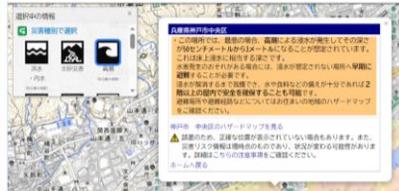
土砂災害・水害 ハザードマップ



津波 ハザードマップ



🔍 兵庫県CGハザードマップ



スマートフォン・PCをお持ちでない方

- ①毎年6月に配布しているくらしの防災ガイドにて確認してください。
- ②避難場所については、各区役所の地域協働課にお問い合わせください。
- ③くらしの防災ガイドを紛失した方は同課にて配布しています。

視覚に障がいのある方

🔍 Uni-Voice Blind(ユニボイスブラインド)

「耳で聴くハザードマップ」を導入しています。
スマートフォンやタブレットを使って、現在地の災害リスクを
音声で聞くことができます。また、災害時には、登録した住所の
注意報・警報や避難情報などの通知を受け取れます。

詳しくは
神戸市HPへ



4. こんな順番で備えをしよう！

災害には大雨・台風による土砂災害や洪水、地震による建物崩壊や津波など、様々な種類があり、必要な備えも変わってきます。

今一度、それぞれの災害に応じた備えについて考えましょう。

大雨・台風の時

大雨や台風は、気象情報を確認することで時間や規模の想定をすることができます。

危険がせまる前に、早め早めの避難行動ができるよう日常から準備を行いましょう。



備えの手順

土砂災害警戒区域・洪水浸水想定エリアにいる

YES

Step1 避難先を確認する…p.5

Step2 避難方法を考える…p.7

Step3 計画に沿って
実際に移動する…p.8



今、準備ができていること・準備が必要なことを確認する…p.9

NO

在宅避難のために備える

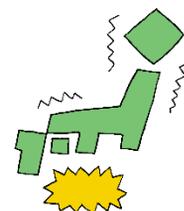
自宅は安全であっても、停電や断水等の被害を受ける可能性があります。あらかじめの準備を行いましょう！

- 気象・防災情報の確認… p.9
- 家庭用備蓄の準備…p.11



地震・津波のとき

地震自体にはハザードエリアの定めはありません。
天気予報で事前に確認できるものでもありません。
いつどこで発生してもおかしくないからこそ、準備を行きましょう。



備えの手順

津波ハザードエリアにいる

YES

①～③を確認！

NO

②③を確認！

Step1 避難先を確認する…p.5

- ①津波に関する警報が発令されたとき(ハザードエリアに該当する場合)
- ②余震や火災から身を守るとき
- ③自宅が被災して帰宅できないとき



Step2 避難方法を考える…p.7

Step3 計画に沿って実際に移動する…p.8



今、準備ができていること・準備が必要なことを確認する…p.9



在宅避難のために備える

自宅が倒壊などの被害を受けていない場合であっても、停電や断水等の被害を受ける可能性があります。今できる準備を一つずつ行いましょう。

- 防災情報の確認… p.9
- 家庭用備蓄の準備…p.11
- 地震に強い家づくり… p.13



早速確認を始めよう！

5. どこに逃げる？ 避難先を確認しよう！

避難とは「難」を「避」けることです。

指定の避難所だけが避難先ではありません。

ハザードを確認した上でいくつか避難する場所を考えておきましょう。

風水害発災時の避難先

①在宅避難



- 浸水深より居室が高いなどの身の安全を確保できるか
- 水がひくまで我慢でき、水・食糧の備えが十分であるか

②知人や親戚宅



③小学校などの避難場所



地震発災時の避難先

 避難先は3段階で考える！！

①津波に関する警報が発令されたとき（津波ハザードエリアにいる場合）

- ・基本はハザードのないエリアの高台へ避難（水平避難）
- ・間に合わない場合は丈夫な建物の3階以上へ避難（緊急避難）



②余震や火災から身を守るとき（緊急避難場所）

- ・近くの公園やグラウンド 等



③自宅が被災して帰宅できないとき（避難所）

- ・避難所(学校や公民館)
- ・親戚・知人宅 等



避難所の確認方法

くらしの防災ガイド

毎年6月に配布しているくらしの防災ガイドにて「避難所」の場所・種類の一覧を確認できます。くらしの防災ガイドを紛失した方は各区役所にて配布しています。

災害の種類で
使用可否が変わる
避難場所もある！
要チェックだね！

◆屋内の緊急避難場所					
名称	土砂災害	洪水	津波	避難所利用	備考
① 上筒井小学校	○	○	○	○	○: 利用できる施設
② 筒井台中学校	○	○	○	○	×: 原則利用できない施設
③ 葦合高校	○	○	○	○	▲: 下記を確認の上、緊急時のみ利用できる施設
④ 宮本小学校	○	○	○	○	—: その災害を想定していない施設
⑤ 科学技術高校	○	○	○	○	* ポートアイランドでは、建物に被害がなければ、原則自宅で避難。
⑥ 葦合中学校	×	○	○	○	⑥ 葦合中学校
⑦ 春日野小学校	○	○	○	○	<土砂災害時>土砂災害警戒区域外(雲中小学校・春日野小学校)へ避難

神戸市HP

住所を入力し、近くの避難所を探せます。



🔍 神戸市 災害時の避難所

避難所

自宅に帰宅できない場合に、一定期間、避難生活をする場所です。災害の種類に関わらず、小学校や中学校などを指定しています。

近くの避難所をさがす

○: 利用できる
△: 「備考」の注意事項を確認の上、緊急時のみ利用できる
×: 利用できない
—: その災害による避難を想定していない

キーワード検索 / 検索例「中央区 加納町 小学校」

加納町

VACAN(バカン)

災害時にスマホやパソコンでリアルタイムで避難所の開設・混雑状況を確認できます。



- マップには、画面の中心地か近い100カ所の緊急避難場所が表示されます。
- 開設・混雑情報は、5区分(①混雑、②やや混雑、③空いています、④開設可能、⑤Closed(平常時))で表示されます。
- 「開設可能」となっている市立小・中学校以外の避難所に避難したい場合は、事前に最寄りの区役所にご連絡してください。

🔍 VACAN (バカン)



6. どうやって逃げる？移動方法を考えよう！

避難手段の確認方法

様々な場面を想定して考えましょう！

(想定される状況)

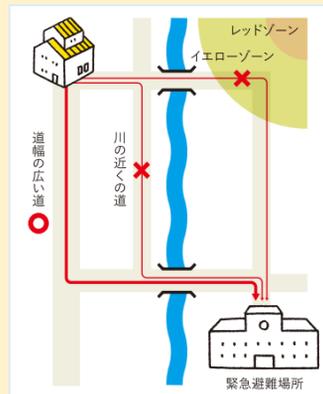
- ・昼間で在宅人数が少ないとき
- ・夜間で外の状況が見えづらいとき

(手段の例)

徒歩、車椅子、車、おんぶしてもらう

避難ルートを選ぶポイント

- 道幅の広い道路
- ハザードエリアに入っていない道
- 「川」や「がけ地」から離れた道



(参考) わが家の避難マップ

神戸市情報マップから、お住まいの地域の避難マップを印刷することができます。

また、避難先・避難ルートの検索もできます。

作成したマップはいつでも確認できるように保管しておきましょう。



わが家の避難マップ

縮尺 1/5000

わが家の避難メモ

- 高齢者等避難 (レベル3) で避難開始
- 避難指示 (レベル4) で避難開始
- 緊急避難場所は **住吉中学校**
- 避難にかかる時間は **20** 分
- 非常持ち出しリュックを忘れずに
- リュックの場所は **玄関収納の中 (その他)**
- おばあちゃんの薬を忘れない**

持ち物チェックリスト

- 食料・水 衣類 防寒具
- 携帯ラジオ 懐中電灯 (ヘッドライト)
- 携帯電話・充電器 現金
- 医薬品 (印鑑、連絡、健康保険証、免許)
- 常備薬・救急薬品 お菓子等
- 洗面 歯手 歯ブラシ・洗面用具
- タオル・ティッシュ マスク・消毒液

災害伝言ダイヤル 171

171 にダイヤル → ガイダンスが流れる → 171 にダイヤル → ガイダンスが流れる

水路あり 夜は注意!!

川の増水に注意 近づかない!

緊急避難場所 西側正門から避難

緊急避難場所情報

施設名称	住所
緊急避難場所	住吉中学校
土砂災害	
洪水	
津波	
避難所の利用	
住所	神戸市東灘区住吉山手1-11-1
電話番号	078-861-3712

凡 例

- 土砂災害警戒区域 (沿河川の崩壊)
- 土砂災害特別警戒区域 (急傾斜地の崩壊)
- 土砂災害警戒区域 (土石流)
- 土砂災害特別警戒区域 (土石流)
- 土砂災害警戒区域 (地すべり)

河川の洪水による浸水想定区域 (100年確率規模時、20cm以上の浸水)

- 浸水深さ5.0m以上
- 浸水深さ3.0m以上 ~ 5.0m未満
- 浸水深さ0.5m以上 ~ 3.0m未満
- 浸水深さ0.5m未満

- 内水は入居による浸水想定区域 (100年確率規模時、20cm以上の浸水)
- 屋内の緊急避難場所
- 屋外の緊急避難場所
- 貯水機能がある災害時給水拠点
- 道路冠水危険箇所 (アンダーパス)
- 閉水型がふたれた箇所 (過去10年間)

7. 実際に移動しよう！～発災時の避難方法～

大雨・台風のときの避難方法

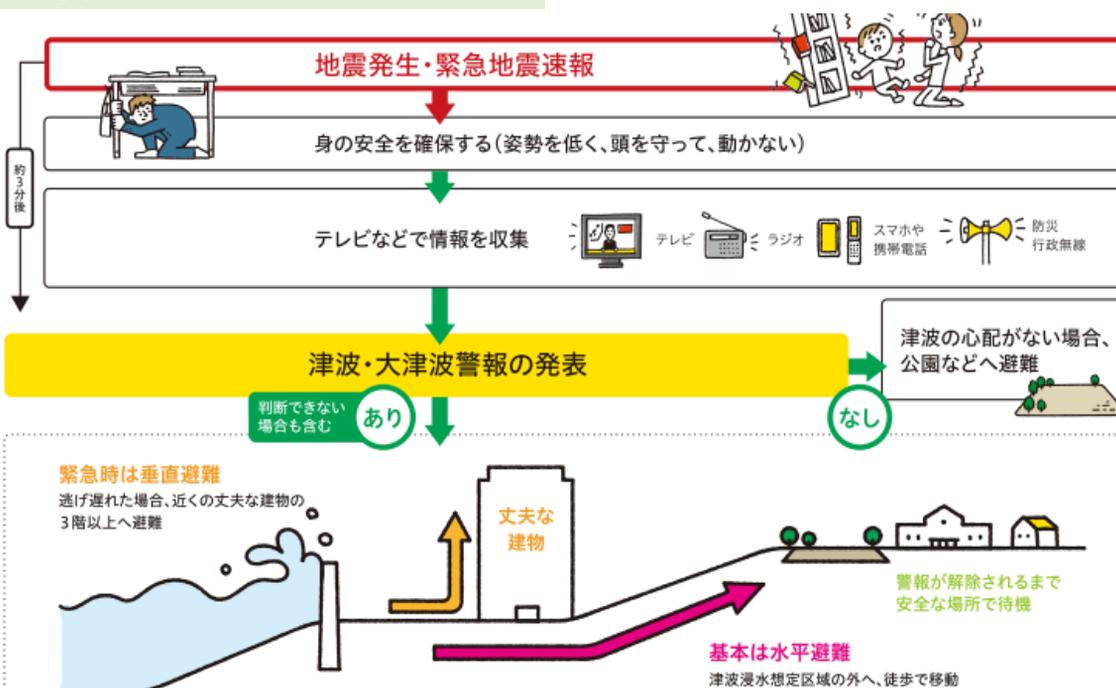
 **警戒レベル3「高齢者等避難」で避難を始めましょう！**

台風の接近、大雨の恐れ

土砂災害警戒区域・洪水浸水想定区域にいる



地震・津波のときの避難方法



8. 自分・家族の準備状況を確認しよう！

☑ 情報取得の準備

災害情報の取得手段を確保しましょう！



☐ ひょうご防災ネット スマートフォンアプリ版



iOS



Android



兵庫県および神戸市から避難情報などの緊急情報や、地震、津波、気象警報などの防災に関する様々な情報を提供するサービスです。



登録制のメール配信も行っています。

登録の際は、「hy@bosai.net」へ空メールを送信してください。

☐ 神戸市リアルタイム防災情報



気象情報や避難情報をリアルタイムで配信します。
災害時にはまずアクセスしましょう！

☐ 災害テレホンセンター

☎ 0570-078-500

避難情報、防災行政無線の
内容などをお知らせします。

☐ LINE 神戸市災害掲示板

警報発令時などに周囲の状況を投稿してください。
また、神戸市災害掲示板を見て、災害時の的確な
行動にお役立てください。

詳しくは
神戸市HPへ



友達追加



☎ 情報共有の準備

家族で連絡を取る手段を決めておきましょう！

☐ 災害用伝言ダイヤル(☎171)

1. 171にダイヤル
2. 録音する場合は1を押す
再生をする場合は2を押す
3. 伝言を残すor聞く人の
電話番号をダイヤル



☐ メールやSNS (LINE等)



☐ 災害用伝言版 (web171)



👤 人の準備

自分・家族だけでは避難等が難しい場合、支援を誰かにお願いできるか考えましょう！

□自力で避難行動できない場合や、機械等により持ち出し品が持ちきれないとき

本人または家族で手伝ってくれる人を日頃の関係で見つけておく

□自分に目を向けてくれる人を増やしておく



🔪 物の準備

必要な持ち出し品をリュックに詰めておきましょう！

〈ポイント〉

・両手が空くりュックに、優先順位をつけて持ち出せる程度に！

・チェックリストを活用し、定期的に点検を！



いつも持っておくものチェックリスト

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 携帯食(個包装のもの) | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> ハンカチ、手ぬぐい |
| <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> ポリ袋 |

非常持ち出し品チェックリスト

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(ヘッドライト) | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー1ロール |
| <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> ナイフ、ハサミなどの刃物 |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 救急薬品 | <input type="checkbox"/> 虫よけ |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書・印鑑 | <input type="checkbox"/> 加熱がいない食糧 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 現金・通帳 | <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ |
| <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡先 | <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> 衣類、着替え | <input type="checkbox"/> 心の落ち着くもの |
| <input type="checkbox"/> 充電器 | <input type="checkbox"/> 防寒具、サバイバルシート | (本や写真など) |



9. 在宅避難の時、何を準備したらいいの？

ご家庭での備えの方法

なぜ備えるの？



災害発生直後は普段使っている **電気、水道、ガス等が使えなくなる** ことや、流通が途絶えるため **コンビニ、スーパーから物がなくなる** こともあり得ます。また、台風などの場合は **買いにいけなくなる** こともあります。命を守るために食糧や物資、熱源などを準備して備えましょう。

備える方法は？



いわゆる **災害用品** を買い込んで、定期的に交換する方法や、日常生活のなかで使っているものをちょっとだけ多めに買って使ったら買い足していくという **ローリングストック（回転備蓄）** という方法もあります。

アウトドア用品 なども非常時に役立つことが多く、立派な備えの一つとして活用できます。

無理をせず自分に合った備えの方法を
実践していくことが大切です。

✓ 長期の避難生活に役立つもの



今までの物に加えて備えておきたいもの。

普段の生活で一つ開封したら新しい物を買っておくなど少し多めに買っておくことで、避難生活に役立ちます。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ（ガスボンベも）、IHクッキングヒーター | <input type="checkbox"/> 毛布 |
| <input type="checkbox"/> 調理用品 キッチンばさみ、鍋など | <input type="checkbox"/> レジャーシート クッション付であればなお良い |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 1人1日3Lを目安に | <input type="checkbox"/> 救急セット 毛抜き、ガーゼ、包帯など |
| <input type="checkbox"/> 食糧 そのまま食べられるものや簡単な調理で食べられるものが望ましいです | <input type="checkbox"/> パール、のこぎり、ロープ、ハンマー、ジャッキなど救助用品 |
| <input type="checkbox"/> 調味料 | <input type="checkbox"/> だっこひも はぐれた時に備え、連絡先など書いておきましょう |
| <input type="checkbox"/> キッチンペーパー | <input type="checkbox"/> バケツ |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋（大、小） | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレなど 災害用トイレなど断水状態でも使用できるように | |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー 南海トラフ地震では不足すると言われています | |

家庭内の備蓄は最低でも**3日分**、できれば**7日分**用意しましょう！



✓ 災害時の食糧の備え方



普段に比べ、災害時は調理するための熱源が不足しがちです。調理が簡単な物、またはそのまま食べられるものなどを用意しておくことがいいでしょう。普段から多めに買って置いて、使ったらその分を買い足していきましょう。

□主食

ご飯の場合は、レトルト、多めに炊いたご飯を冷凍しておくなど

□缶詰

長期保存に適しています。缶切りが必要なタイプもありますのでご注意ください

□インスタント食品

□漬物 梅干しなど

□乾物

不足しがちなビタミン・食物繊維の摂取に役立ちます

□フリーズドライ食品 お湯で戻る味噌汁等

□菓子類

※乾パン・アルファ化米など災害食を一気に買い込んで保管しておく場合は賞味期限の確認を定期的に行いましょう。忘れないよう、防災の日（9月1日）やひょうご安全の日（1月17日）、毎月17日（ひょうご減災活動の日）など節目の時に行うなど工夫してみましょう。

～食中毒にご注意を～

食中毒の予防には「菌を付けない・増やさない・やっつける」が三原則です。

- 「食材を直接手で持たず、清潔なラップやポリ袋で包んで調理する」、
- 「ポリ袋の中で材料を全て混ぜる」、「調理したらすぐに食べる」などの方法が有効です。
- おにぎりをにぎる際など、是非一度試してみてください。
- 十分に加熱するために熱源（カセットコンロ・IHヒーターなど）も用意しておきましょう。



作ってみよう、防災献立レシピ



切り干し大根のケチャップ煮

長期保存ができる切り干し大根は、食物繊維やカルシウムが豊富。乾物は、野菜不足になりやすい防災時に活躍する食材です。

作り方

- 切り干し大根はさみで短く切ってポリ袋に入れ、水を加えて戻す。
- フライパンに、切り干し大根をつけ汁ごと入れて炒める。
- 切り干し大根が透き通ってきたら、(A)の調味料を入れ、煮汁がなくなったらできあがり。パセリのみじん切りを散らす。

材料(2人分)

- 切り干し大根 20g (戻して80g)
水(切り干し大根の戻し汁) 1カップ
パセリのみじん切り 少々
A トマトケチャップ 大さじ2
油 小さじ1/2
しょうゆ 少々
しょう油 少々

(出典:坂本 廣子、坂本 佳奈著『防災献立』)

調理器具の備えも



カセットコンロ・ボンベ



③ 補充する
消費した分の食糧を補充します。食べた結果を基に、好みに合ったものをそろえましょう。

- ココがポイント!
- 賞味期限切れを防げる
 - 日常的な補充で保存期間の短い食糧を選ぶ

- ココがポイント!
- 災害時に、食べ慣れている物を食べられる
 - 扱い慣れている食糧だと、おいしく調理できる



② 食べる
備蓄している食糧を口頃から食べます。好みに合うものは、早めに試してみましょう。



いつもの食で災害に備える

ローリングストック法をやってみよう

ローリングストック法とは、備蓄している食糧を普段の食事を使いながら消費した分を買い足す方法です。口頃から食べて、買い足すことで、短い期間で新しいものに入れ替わります。3年、5年といった長期保存しなくて良いのがローリングストック法の特徴です。

- ココがポイント!
- 費用・時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
 - 買い置きスペースを少し増やすだけで済む



10. 地震には強い家づくり、部屋作りが大事

地震はいつ起きてもおかしくありません。

突然の大きな揺れからあなたとあなたの大切な人を守るためにも、出来ることから取り組んでいきましょう。



すまいるネットによるすまいの耐震診断

- すまいの無料耐震診断
1981年5月以前に着工の住宅が対象
- 戸建住宅等の耐震改修費用の補助
- お問い合わせ番号:078-647-9933



インターネットからの
お問い合わせ

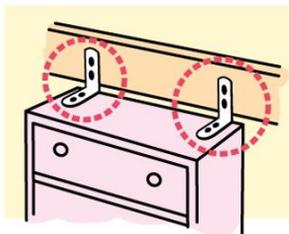


神戸市すまいの総合窓口
すまいるネット

危険な家具の転倒防止

- L字の金物で固定するのが1番効果的
- 突っ張り棒は天井がしっかりしていないと効果が無いので注意

◎ 効果的



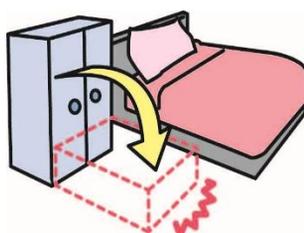
▲ 注意



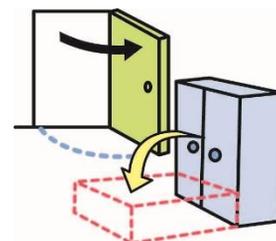
家具の配置の工夫

- 家具の倒れる方向を予想して配置を工夫する
- 頭の上には物を置かず、家具が倒れても大丈夫な所で寝る
- 避難経路が確保できる配置にする
- 家の中を整理し家具を減らす

寝室の
安全確保



避難経路の
安全確保



11. わたしの避難計画を書いてみよう！

これまで考えた災害時への備えをもとに、**担当のケアマネジャーと作成**を行きましょう。作成した計画は、**原本をご本人・ご家族で保管**し、いつでも確認できるようにしましょう。また、もしもの時に備え、**計画の写しを事業所・行政に共有**しておきましょう。

作成・提出方法

1. 担当ケアマネジャーへ作成の相談

- ・作成資料が届いたことを担当ケアマネジャーにお伝えください。



2. ご本人、ご家族(必要に応じて支援者)、ケアマネジャーで計画の作成

- ・作成に当たっては、「わたしの避難計画の作り方」と「記入例」をご覧ください。
- ・作成を通し、これから準備が必要なことの確認に役立ててください。



3. ケアマネジャーが計画の写しを神戸市へ提出

- ・作成後のわたしの避難計画は、原本をご本人、ご家族で保管いただき、計画の写しを担当ケアマネジャーの事業所と神戸市に共有してください。
- ・担当ケアマネジャーの方については、返信用封筒にてポスト投函ではなく郵便局窓口から、計画の写しを神戸市に提出していただきますようお願いいたします。
- ・作成対象外の場合や作成不同意の場合もご提出をお願いいたします。

提出後の活用方法

同意で提出された場合

お住まいの地域の災害時要援護者支援団体に、情報を提供する予定です。

※災害時要援護者を必ず助けることができることを保証する取組ではありません。

※支援はあくまで日頃の近隣との交流(地域コミュニケーション)に基づき、善意により行われるものであり、支援者は自分・家族の安全を確保することが最優先されるものです。

※災害発生時において支援ができなくても、責任を負うものではありません。

※共有を行う災害時要援護者支援団体や時期については、現在(令和7年4月時点)調整中です。



行政のみへの共有で提出された場合

行政(市・区)にて情報を管理します。

不同意で提出された場合

今後、行政から作成案内は行いません。

項目説明

同意確認・事業者名・作成者

わたしの避難計画は、お住まいの地域の災害時要援護者支援団体と共有する予定です。

情報提供を希望しない場合、別紙「情報を提供しない場合の記入方法」をご確認ください。

また、原則として、事業者名・作成者には対象者の担当ケアマネジャーを記載してください。

同意確認欄

神戸市個別避難計画（要介護5の方）

〔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、計画を作成し、私に関する情報を本計画に記載の関係機関・者と共有することに同意します。



神戸市情報マップ
ハザードエリアについて
住所で検索ができます

<https://www2.wagmap.jp/kobecity/PositionSelect?mid=19>

原則、対象者の担当ケアマネジャーを作成者として記入してください。

作成日	令和●年 ●月 ●日
事業者名	○○事業所 電話番号 000-000-0000
作成者	見本 一例

避難支援者

近くに住んでいる家族・親族や、支援をお願いできるご近所がいるか確認しましょう。

すべてのことを支援者1人で担う必要はありません。例えば、本人や家族の代わりに避難用の福祉タクシー等と呼ぶことや、避難時持ち出し品を持つ役割なども支援の一つです。

避難支援者が現状不在の場合は、チェックマークを入れてください。

有事の際には近所の方が支援に来られるとは限らないため、ご家族が支援者となる場合も多く想定されます。

避難支援者 記載する方に了解をもらってください。 ※現状で避難支援者不在の場合はチェック <input type="checkbox"/>	家族 親族	氏名	神戸 市子	電話番号	000-0000-0000
		住所地	兵庫県神戸市中央区	続柄	娘
	地域の 関係者等	氏名 (団体名)	中央 区部	電話番号	000-0000-0000
		住所	兵庫県神戸市中央区熊内町2丁目△■ または 「近隣に居住等」		
		氏名 (団体名)	○○防災福祉コミュニティ	電話番号	000-000-0000
	団体の場合、住所欄に地域での要援護者登録状況等を記入	住所	「地域で要援護者支援取組を実施（本人登録済）」など		

出来るだけご近所の方で支援者を見つけることが好ましいです。
また、地域の団体が要援護者支援の取組をしている地区があります。
それが分かる場合は、住所欄に地域での要援護者登録状況等を記入してください。

避難先

災害の種別に応じて様々な候補を考えてみましょう。→p.4へ

避難所での生活が難しい場合、緊急入所が避難の方法として挙げられます。

可能な範囲で利用実績を作っておくことで、もしもの時に備えましょう。

戸建て、集合住宅(マンション・市営住宅)等を記入。

移動手段	<input type="checkbox"/> 徒歩 <input checked="" type="checkbox"/> 車椅子 <input checked="" type="checkbox"/> 車 <input type="checkbox"/> その他 ()		住まい <small>上部にある、二次元コードを読み込み、住所付近のハザード情報を確認できます</small>	住宅種別	戸建て	
	名称 (小中学校等の避難場所・親戚知人宅等) 住所 (実際の想定時間)			居住階	2階建	1階居住
避難先	①	雲中小学校	神戸市中央区 (車椅子15分)	<住まいはハザードエリアにありますか。> <input checked="" type="checkbox"/> あり! <input type="checkbox"/> なし		
	②	知人宅	神戸市灘区 (車20分)	<input checked="" type="checkbox"/> 土砂災害 <input type="checkbox"/> 洪水 深さ () M <input type="checkbox"/> 高潮 深さ () M <input type="checkbox"/> 津波 高さ () M		
	③	<input type="checkbox"/> 自宅での避難 <small>(土砂災害や浸水エリアにない場合)</small>		p.2を確認		
	④	緊急入所先 (候補)	▲▲施設	[電話番号] 000-000-0000	[利用実績]	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
	緊急入所先 (候補)	□□施設	[電話番号] 000-000-0000	[利用実績]	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	

必ず利用できるとは限りませんが、候補として記入してください。
 施設入所にはケアプランが必要となるため、日頃から本人・家族とケアマネジャーで災害時の対応を話し合っておきましょう。

※計画に記載の避難先へ必ず避難する必要はなく、入所を確保するものでもありません。

※神戸市では、福祉避難所(何らかの特別な配慮が必要な要援護者のために、市が二次的に開設する避難所)へ直接避難することはできません。また、避難先でサービスを受けることができる場所でもありません。福祉避難所への避難については、神戸市HPをご確認ください。

日常の生活状況・利用中の医療・福祉サービス

関係者(地域団体等)と計画共有を行った際に活用するためご記入ください。

避難行動・生活に必要な支援・留意事項

避難先に向かう時の留意事項や、避難生活時における留意事項を記入してください。

(例) ベッドから車椅子への移乗は家族だけでは行えないため支援が必要。

自由記述欄

災害時の持ち出し品やこれまでに記入欄に収まらなかった内容についてご記載ください。

(例) 避難に必要なもの…薬、オムツ、タオルケット(体温調整が困難であるため)

わたしの避難計画 確認シート

できていたら ○を付ける	確認項目
	自宅(周辺含む)のハザード状況を確認できた
	災害の種類に応じた避難先を確認できた
	避難先に向かう移動手段や避難経路を確認できた
	寝たきりや自力歩行困難な場合、おんぶ等で移動支援してもらうための紐や介助用具をベッド等の近くに置いた
	持てる範囲の持ち出し品の中で優先順位をつけて準備できた
	持ち出し品をリュックに詰め、すぐ取り出せる場所に置いた
	自力で避難行動できない、または、機材などがあり荷物を1人で持てない場合に手伝ってくれる人を1~数名見つけれられた
	情報取得の準備ができた (例:ひょうご防災ネットアプリのダウンロード、メール受信登録、 テレビを付けっぱなしにする、ラジオをかけっぱなしにする、 災害テレホンセンターに電話する 等)
	家族みんなと避難計画を共有した
	近所の人と避難時に手伝って欲しいことを共有した
	日頃関わっている福祉専門職と避難計画を共有した
	実際に計画書をもとに避難行動訓練を試してみた
	訓練での気づきをもとに計画を見直し・修正した



計画はいつでも確認できるように
見える場所で保管しましょう！