

# 災害時個別避難計画書を 作成しましょう

～一人では避難が難しい方への支援を進めます～

## ●災害時に備えましょう

中野区では、いざという時に一人では避難が難しい方（要支援者）の安否確認や避難支援を円滑にするための計画書の作成を進めています。

避難する際に必要なもの、自分の状況、避難を支援してくれる方（支援者）などについて、計画書にまとめておきましょう。



避難の準備はできていますか？



## ●支援者を見つけましょう

自分一人では避難が難しい方などは、助けてもらえる支援者を、あらかじめ決めておくことが大切です。

家族や友人など、近隣で支援者になってくれる人をまずは探してみてください。区は、支援者を見つけるお手伝いを進めます。

# 日頃からの備えが大切です

～できることから「今」始めましょう～

## ●事前に、自身や家族で備えておくこと

時間のあるときに  
チェックしてみましょう



### ■非常持ち出し用品を準備しておく

- 健康保険証（診察券）
  - 障害等の手帳
  - お薬手帳
  - 普段服用している薬
  - 医療器具
  - 筆記用具
  - 呼び笛
  - その他用意しておくもの
- ( )

### ■避難所などを確認しておく

- 避難所以外の避難先を決めておく 避難先 ( )
  - 避難所への道順を確認しておく 避難所 ( )
  - 二次避難所の場所を確認しておく
- ※二次避難所は、高齢者・障害者・乳幼児親子等が対象です

## ●災害が起きた直後の対応や、避難の判断について

### ■身の安全を第一に確保する

- まず身の安全確保のため、頭巾などで頭を保護しテーブルの下などに潜る
- 安全を確保できたら、火の始末をし、非常持ち出し袋等を用意する

### ■落ち着いて、支援者の到着を待つ

- やみくもに逃げ出さず、支援者の到着を待つ、避難が必要か判断する
- 周囲の状況が分からない場合等は、近所の方に相談する

※区が指定している避難所は、原則自宅での生活が困難になった場合の生活の場であり、地域の救援・救護施設です

