

災害の備え できていますか？



大雨や地震などの災害は、いつ起こるかわかりません。
いざという時に備えて、**災害時個別避難計画**の調査にご協力をお願いします。
中野区では**約16,000人**の方が計画を作成しています。

同封の調査票に ご記入をお願いします



災害時個別避難計画と地域で活用する名簿への登載のご意向を確認するための大切な調査です。
計画を作成いただいた方には、区より計画と共にハザードマップや防災グッズを差し上げます。

災害時個別避難計画とは？

介護や障害の状況、避難時に必要となる機材などの情報を、「支援者」となる方とあらかじめ共有し、災害時に備えることを目的に、災害時個別避難計画を作成します。

① 自分の身体状況をまとめておいて 分かりやすく伝えられる

自分の身体状況、避難に必要なものなどをまとめておくことができます。

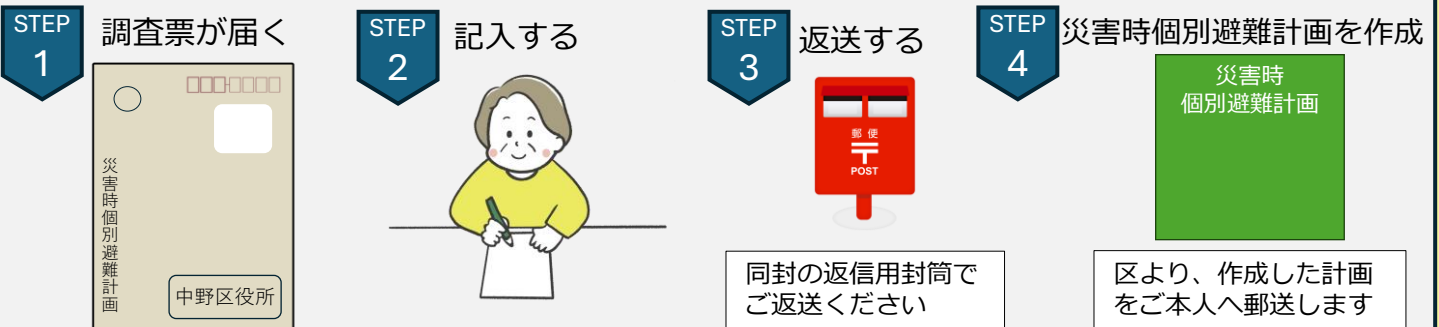
② 支援者と共有できる



支援してくれる方と情報を共有することで、円滑な避難に役立ちます。

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。

災害時個別避難計画作成までの流れ



※**作成されない場合**も、その旨ご記入のうえ、お手数をおかけしますが、ご返送をお願いします。
この場合は計画や防災グッズの郵送はありません。

災害時個別避難計画の取扱いについて

- ・支援者がいる場合は、支援者にお渡しいただける支援者用の災害時個別避難計画も作成します。
- ・災害が発生した際は、法律に基づき、避難支援等の実施に必要な限度で、避難支援等関係者に対し、災害時個別避難計画の情報を提供することがあります。

【担当】中野区 地域支えあい推進部
地域活動推進課 地域支えあい活動支援係

電話 03-3228-5582

FAX 03-3228-5620

※受付時間 土日祝除く 8:30～17:00



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

