

さいがいじさぽーとぶっく  
災害時サポートブック

わたし  
～私（  
ひなんぷらん  
）の避難プラン～

ようしきでーた  
＜様式データ＞

じょうだん ようしき げだん きにゆうじょう さんこう  
上段が様式で、下段が記入上の参考となってい  
ます。切り離して上段を二つ折りにし、ホチキスな  
どで綴じて手帳としてご利用いただけます。

ほんようしき ほんらい もくてき りよう  
※本様式は、本来の目的による利用であれば、  
けん きょだく え じゆう かこう りよう  
県の許諾を得ることなく、自由に加工して利用  
することができます。

さいがいじさぽーとぶっく  
災害時サポートブック

わたし  
～私( )の避難プラン～



©岡山県マスコット「ももっちゃんらっちと仲間たち」

ねん  
年

がつ  
月

にちきにゆう  
日記入

おかやまけん  
岡山県

やまおり

さいがいじさぽーとぶっく  
◇◇ 「災害時サポートブック」の

\* この「災害時サポートブック」は、障害のある人が、身近な支援者と一緒に作成する、一人ひとりの「避難プラン」です。

\* いざというときの避難や、避難先での生活に役立ててください。

\* 障害のある人個々の状況や特性、思いに沿ったプランとなるよう、家族や支援者と話し合いながら、書き込んでいきましょう。

①

表紙

<記入上の参考>

- ・( )には、「私」の名前を書き込めます。
- ・名前を書いておきたい人は、利用してください。
- ・また、希望に応じて、空いたスペースに「私」の顔写真を貼るのもよいでしょう。
- ・作成(記入)した日を書いておきましょう。

この「災害時サポートブック」は、障害のある人それぞれの状況や特性に応じて作成する、一人ひとりの「避難プラン」です。いざというときの避難や、避難先での生活に役立てるため、ご本人の思いに沿って、また家族や支援者とも話し合いながら、書き込んでいきましょう。

さくせい きにゆう  
作成・記入にあたって ◇◇

ちゆう かくペーじげだん ペーじばんごう まるかこ すうじ  
注)各ページ下段のページ番号(丸囲み数字)の  
横にある□(チェックボックス)について

かくペーじ きにゆう じょうほう しちょうそん ちいき  
◎各ページに記入した情報を、市町村や地域の  
しえんしゃ みんせいいいん ちやうないかいちやう ていきやう  
支援者(民生委員や町内会長など)に提供する  
ことに同意する場合は、□(チェックボックス)に  
〇を付けてください。

\* いざというとき、「一緒に逃げましょう!」といっ  
た声かけなど、近所や地域の人の支援が大き  
な力になります。

このため、この「災害時サポートブック」に  
記入された情報は、平時から、お住まいの  
市町村や地域の支援者に提供し、共有しておく  
ことが重要です。

大切な命を守るため、できる限りの情報提供  
についても、家族や支援者と十分に話し合っ  
てください。

②

わたし ひなんす いっち  
私の避難スイッチ!!



いつにげる? ・ ・ ひなんのたいみんぐ

たいふう おおあめ  
☆台風や大雨のとき

じしん  
☆地震のとき

③

情報提供口

やま  
おり

③  
<記入上の参考>

- ・台風や大雨のときは、早めの避難が肝心です。
- ・避難に要する時間を考えながら、「私」の避難スイッチ(避難のタイミング)を決めておきましょう。

【例】 レベル2 で避難準備開始!  
レベル3 で避難!!

※④ページの「大雨や台風のときの目安になる情報」  
も参考にしてください。

- ・地震のときの自分のルールも考えておきましょう。

注)ページ番号(丸囲み数字)の横にある□(チェック  
ボックス)について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の  
支援者(民生委員や町内会長など)に提供するこ  
とに同意する場合は、□(チェックボックス)に〇  
を付けてください。

けいかい 警戒 レベル	ひなんじょうほうなど 避難情報等	かくじで 各自で とるべき行動	ぼうさいきしよじょうほう 防災気象情報
5	きんきゆうあんぜん 緊急安全 かくほ 確保※	いのち きけん 命の危険 ただち あんぜん 直ちに安全 かくほ 確保！	おおあめとくべつけいほう 大雨特別警報 ほんらんはっせいじょうほう 氾濫発生情報
4	ひなんしじ 避難指示	きけん ばしよ 危険な場所か ぜんいん ひなん ら全員避難	としや さいがい けいかい 土砂 災害 警戒 じょうほう 情報 ほんらん きけんじょうほう 氾濫危険情報 など
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	きけん ばしよ 危険な場所か こうれいしゃ ら高齢者や しょうがい 障害のある人 ら ひなん 等は避難	おおあめけいほう 大雨警報 ほんらん けいかい じょうほう 氾濫 警戒 情報 など
2	おおあめ こうずい 大雨・洪水・ たかしおちゆういほう 高潮注意報 きしようちょう (気象庁)	みづから ひなん 自らの避難 こうどう かくにん 行動を確認	おおあめ こうずい 大雨・洪水・ たかしおちゆういほう 高潮注意報、 ほんらんちゆういじょうほう 氾濫注意情報
1	そうきちゆういじょうほう 早期注意情報 きしようちょう (気象庁)	さいがい 災害への こころがまえ 心構えを たかめる 高める	そうきちゆういじょうほう 早期注意情報

※ 市町村が災害情報を確実に把握できない等の理由から、必ず発令されるものではありません。 ④

やまおり



たいふう おおあめ  
☆台風や大雨のとき

じしん  
☆地震のとき

⑤ 情報提供口

⑤

<記入上の参考>

- ・いざというとき、あわてず行動できるよう、「私」の避難場所を大きくわかりやすく書いておくページです。  
※私の避難場所は、市町村が指定する避難所や福祉避難所に限らず、親戚の家や病院、施設など、本人が避難できる場所を指します。
- ・個々の障害の状況や特性に応じて、安心して安全に避難できる場所をあらかじめ決めておきましょう。
- ・まずは、市町村の示す避難所を確認してみましょう。  
・市町村ごとにホームページなどで公表されています。  
・小中学校などの「指定避難所」のほか「福祉避難所」や「津波避難所」など、災害の種類や用途などの情報も併せて掲載されているものもあります。  
・最寄りの避難所はどこか、適する避難所はどこか、確かめておきましょう。

注) ページ番号(丸囲み数字)の横にある口(チェックボックス)について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の支援者(民生委員や町内会長など)に提供することに同意する場合は、口(チェックボックス)に○を付けてください。

どこににげる？

ひなんばしょ けいろ ひなんるーと  
◎避難場所までの経路(避難ルート)

情報提供□

⑥



メモ

やま  
おり

⑦

<記入上の参考>

⑥

- ・⑤ページに記入した避難場所までの道順(ルート)をメモしたり、地図を貼ったりしましょう。
- ・普段から、時々その場所に行ってみたり、道順(ルート)を確かめてみたりしておきましょう。
- ・地図を見ることが難しい人は、文字で道順を書きましょう。

注)ページ番号(丸囲み数字)の横にある□(チェックボックス)について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の支援者(民生委員や町内会長など)に提供することに同意する場合は、□(チェックボックス)に○を付けてください。

<記入上の参考>

⑦

- ・避難ルートや避難場所が複数ある場合は、自由メモ欄に記載したり、地図を貼ったりしましょう。
- ・私の避難場所を市町村が指定する避難所以外とした場合は、指定避難所の情報も自由メモ欄に書き込んでおきましょう。
- ・福祉避難所を利用したい場合は、福祉避難所の情報を自由メモ欄に書き込んでおきましょう。



メモ

やまおり

⑧

わたし ひなんほうほう しゅだん  
私の避難方法・手段



だれと？

- じぶん に ひとり だいじょうぶ  
自分で逃げる(一人でも大丈夫)
- どうきょ かぞく に  
同居の家族と逃げる \_\_\_\_\_
- ひなん しえん ひと  
避難を支援してくれる人がいる \_\_\_\_\_  
(しえんしゃ に 支援者と逃げる)
- ひなん しえん ひと  
避難を支援してくれる人がいない  
(だれ しえん 誰かに支援してほしい)

どうやって？

- ある に  
歩いて逃げる
- くるま に  
車で逃げる
- その他 { \_\_\_\_\_ }

⑨

情報提供□

⑨

<記入上の参考>

・本人の避難方法(誰と、どうやって避難するか)を□にチェックを入れましょう。

注) ページ番号(丸囲み数字)の横にある□(チェックボックス)について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の支援者(民生委員や町内会長など)に提供することに同意する場合は、□(チェックボックス)に○を付けてください。

ひなん しえん ひと  
◎避難を支援してくれる人

Blank box for providing information about disaster support.

かぞく しえん ひと ふざい  
◎家族や支援してくれる人が不在のときは・・・

さん  
でんわ  
ふあつく  
めーる

情報提供口

10

やまおり

さいがいじ も だ ようひんち えっくりすと  
災害時持ち出し用品チェックリスト

ふだん ようい  
●普段から用意しておくもの

- ひもつ ふえ  
紐付きの笛
- かいちゆうでんとう  
懐中電灯
- けいたいらじお  
携帯ラジオ
- かんでんち  
乾電池
- みねらるうおーたー  
ミネラルウォーター
- たもの  
食べ物
- ていっしゅペーパー  
ティッシュペーパー
- うえつとていっしゅ  
ウエットティッシュ
- たおる  
タオル
- せいりようひん  
生理用品
- ないろんぶくろ  
ナイロン袋
- てぶくろ ますく  
手袋、マスク



11

<記入上の参考>

10

- ・同居の家族などから避難支援を受けられる人は、その人の連絡先などを書いておきましょう。
- ・同居の家族や避難支援してくれる人が不在のときに連絡する人の名前や電話番号を記入しておきましょう。

注) ページ番号(丸囲み数字)の横にある口(チェックボックス)について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の支援者(民生委員や町内会長など)に提供することに同意する場合は、口(チェックボックス)に○を付けてください。

<記入上の参考>

11

- ・普段から用意しておくものと避難するときに用意するものを決めておきましょう。
- ・避難するときに用意するもののうち、障害者手帳や健康保険証などはコピーをとって普段からリュックなどに入れておきましょう。
- ・人によって必要なものが異なります。
- ・ここに載っていないもので避難するときに必要なものは、余白や⑫、⑬ページの( )、⑭ページに書いておきましょう。  
例:
  - 補聴器と電池
  - 白杖  ルーペ
  - 盲導犬用ドッグフード
  - ストーマ装具(型番、販売事業者名)
  - 口腔ケア用品
  - 笛
  - おむつ  粉ミルク
  - 延長コード、電源タップ
  - 本人にとって気持ちが安心できるもの(ぬいぐるみ、好きなおもちゃの写真や図鑑、音を遮断するイヤホン、音楽を聴くための機器等)

あまぐ  
 雨具

したぎ くつした  
 下着・靴下

ながそで ながずぼん ぼうし  
 長袖・長ズボン・帽子

ぼうかんようじ ゃん ぱー  
 防寒用ジャンパー

ひつきようぐ めもちょう  
 筆記用具・メモ帳

ひなん ようい  
● 避難するときに用意するもの

げんきん こぜに ふく  
 現金(小銭を含む)

よきんつうちょう  
 預金通帳

いんかん  
 印鑑

12

やまおり

けいたいでんわ じゅうでんき  
 携帯電話・充電器

しょうがいしやてちょう  
 障害者手帳

けんこうほけんしょう  
 健康保険証

うんでんめんきょしょう  
 運転免許証

くすり  
 薬

くすりてちょう しょほうせん こぴー  
 お薬手帳(処方箋のコピー)

めがね こんたくとれんず  
 眼鏡(コンタクトレンズ)

さいがいじきぼーとぶっく このきっし  
 災害時サポートブック(この冊子)

13



わたし ひつよう もの  
● 私にとって必要な物

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

14

やまおり

わたし じょうほう

私の情報

ふりがな  
氏名 ( おとこ おんな  
男・女 )

せいねんがっぴ  
生年月日 ねん 年 がつ 月 にち 日 さい 歳

じゅう しょ  
住所

でんわばんごう  
電話番号

ふあつくすばんごう  
FAX番号

けいたい でんわ  
携帯電話

めーあどれす  
メールアドレス

かぞくこうせい  
家族構成 ( ひとせたい  
人世帯 )  
せたいじょうきょう  
( 世帯状況 )

ふだん かいじょ  
普段の介助・  
かいごしゃしめい  
介護者氏名



ほんにん かんけい  
本人との関係 ( )

れんらくさき  
連絡先 ( )

15

情報提供口

15

<記入上の参考>

- ・本人の情報を書きましょう。
- ・ここに載っていないもので必要な情報は、余白に書いておきましょう。  
例: 血液型

注) ページ番号(丸囲み数字)の横にある口(チェックボックス)について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の支援者(民生委員や町内会長など)に提供することに同意する場合は、口(チェックボックス)に○を付けてください。

しょうがいしゃてちょう きゆう  
障害者手帳(級)

しょうがいしえんくぶん  
障害支援区分

しっぺいめい  
疾病名

しょうがい しょうたい  
障害の状態

にちじょうてき ひつよう ちりょう いりようしよち かんごないよう  
日常的に必要な治療、医療処置、看護内容

情報提供口

16

やまおり

いりようきかん  
かかりつけ医療機関



めいしやう  
名称

じゆしんか  
受診科

しゆじい  
主治医

じゆうしよ  
住所

でんわばんごう  
電話番号

めいしやう  
名称

じゆしんか  
受診科

しゆじい  
主治医

じゆうしよ  
住所

でんわばんごう  
電話番号

めいしやう  
名称

じゆしんか  
受診科

しゆじい  
主治医

じゆうしよ  
住所

でんわばんごう  
電話番号

17

情報提供口

<記入上の参考>

・病名や障害の状態を書きましょう。

※書き切れないときは⑳、㉕ページのメモ欄を使いましょう。

注) ページ番号(丸囲み数字)の横にある口(チェックボックス)について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の支援者(民生委員や町内会長など)に提供することに同意する場合は、口(チェックボックス)に○を付けてください。

<記入上の参考>

・かかりつけの病院等を記入しましょう。

※書き切れないときは⑳、㉕ページのメモ欄を使いましょう。

注) ページ番号(丸囲み数字)の横にある口(チェックボックス)について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の支援者(民生委員や町内会長など)に提供することに同意する場合は、口(チェックボックス)に○を付けてください。

そうだんしえんせんもんいん けあまねーじゃー  
相談支援専門員・ケアマネージャー

じぎょうしょめい  
事業所名

たんとうしゃめい  
担当者名

じゅう しょ  
住 所

でんわばんごう  
電話番号

りょう さーびすじぎょうじょ  
利用しているサービス事業所

じぎょうしょめい  
事業所名

じゅう しょ  
住 所

でんわばんごう  
電話番号

情報提供口

18

ふくよう くすり  
服用している薬



きんきやくざい ふくよう とうやく くすり  
◎禁忌薬剤(服用や投薬をしてはいけない薬)

あれるぎー  
◎アレルギー

19 情報提供口

やまおり

<記入上の参考>

18

- ・普段利用している相談支援専門員や障害福祉サービス事業所などを記載しましょう。

※書き切れないときはこのページの余白や⑳、㉕ページのメモ欄を使いましょう。

注) ページ番号(丸囲み数字)の横にある口(チェックボックス)について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の支援者(民生委員や町内会長など)に提供することに同意する場合は、口(チェックボックス)に○を付けてください。

<記入上の参考>

19

- ・普段服用している薬や禁忌薬剤、アレルギーなどを記入しましょう。

注) ページ番号(丸囲み数字)の横にある口(チェックボックス)について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の支援者(民生委員や町内会長など)に提供することに同意する場合は、口(チェックボックス)に○を付けてください。



メモ

やまおり

こみゆにけーしょんほうほう  
コミュニケーション方法

じょうほうにゆうしゆ ほうほう  
情報入手の方法

いどう ほうほう いどうじ かいじょ  
移動の方法・移動時の介助

えいようせつしゆ ほうほう  
栄養摂取の方法

はいせつ ほうほう  
排泄の方法

②0

②1 情報共有口



②1

<記入上の参考>

・コミュニケーション方法や情報入手の方法などを記載しましょう。

※書き切れないときは②0、②5ページのメモ欄を使いましょう。

注) ページ番号(丸囲み数字)の横にある口(チェックボックス)について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の支援者(民生委員や町内会長など)に提供することに同意する場合は、口(チェックボックス)に○を付けてください。

所属している団体等

町内会・自主防災組織等の名称

担当民生委員・児童委員の氏名

加入している障害者団体名

通っている学校など

情報提供口

22

普段過ごしている部屋、寝室の位置

Blank box for drawing the location of the room and bedroom.

情報提供口

23

やまおり

<記入上の参考>

22

- ・町内会や民生委員などの情報を記載しましょう。
- ・民生委員や児童委員が誰かわからないときは手引きに記載してある市町村の窓口に確認しましょう。
- ・連絡をとる必要があるところには、電話番号、ファックス番号などの連絡先を書いておきましょう。

注) ページ番号(丸囲み数字)の横にある口(チェックボックス)について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の支援者(民生委員や町内会長など)に提供することに同意する場合は、口(チェックボックス)に○を付けてください。

<記入上の参考>

23

- ・逃げ遅れて自宅に取り残されたときに救助するために必要な情報です。
- ・日中と夜間の場合、建物の1階と2階がわかるように書きましょう。

注) ページ番号(丸囲み数字)の横にある口(チェックボックス)について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の支援者(民生委員や町内会長など)に提供することに同意する場合は、口(チェックボックス)に○を付けてください。

ひなんゆうどうじ はいりよ  
避難誘導時に配慮してほしいこと



ひなんしょ しゅうい ひと はいりよ  
避難所で周囲の人に配慮してほしいこと

ひなんしょ ほんにん たい じょうほうていきょう ほうほう  
避難所で本人に対する情報提供の方法

ひなんしょ じゅんび  
避難所で準備してほしいもの

情報提供

24



メモ

やまおり

25

<記入上の参考>

24

- ・避難時や避難所で配慮してほしいことなどを記入するページです。
- ・必要なことを書いておき、避難所などで提示しましょう。

【例】 ・盲導犬と一緒に避難しています。犬の苦手な方との調整をお願いします。  
・盲導犬は、避難先においても仕事中ということをご理解ください。

注) ページ番号(丸囲み数字)の横にある  (チェックボックス) について

◎このページに記入した情報を、市町村や地域の支援者(民生委員や町内会長など)に提供することに同意する場合は、 (チェックボックス) に○を付けてください。

さいがいようでんごん だ い や る  
**災害用伝言ダイヤル(171)**

災害時に、固定電話、携帯電話・PHS 等の電話番号宛に安否情報(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。

使い方:171をダイヤル

さいがいようでんごんぼん う え ぶ  
**災害用伝言板(web171)**

パソコンやスマートフォン等から固定電話や携帯電話・PHS の電話番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。

使い方:URL:<https://www.web171.jp/>  
へアクセス



さいがいようでんごんぼん  
**災害用伝言版**

携帯電話・PHS のインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話・PHS 番号をもとにして全国から伝言を確認できます。

使い方:携帯電話各社のアドレスからアクセス

やま  
お  
り

ひと し  
**まわりの人に知ってもらいたいこと**

きんきゆうれんらくさき  
**緊急連絡先**

【発行】岡山県保健福祉部障害福祉課

〒700-8570 岡山市北区内山下2丁目4番6号

☎ 086-226-7343 FAX 086-224-6520

令和元年度障害のある人の避難行動「セルフプラン」作成推進事業

26

裏表紙

<記入上の参考>

- ・避難所などで周りの人に知ってもらいたいことなどを自由に書き込める欄です。
- ・手帳の中を開かなくても、すぐに提示できたり、確認したりできます。  
【例】私は聴覚に障害があります。  
筆談でお願いします。
- ・一人のときや判断に迷ったとき、どうすればいいかわからないとき、一番に相談したい人・相談できる人(家族や相談支援専門員など)の緊急連絡先を書いておきましょう。