

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～

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「ももっちうらっちと仲間たち」

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」の

* この「さいがいじさぽーとぶっく」は、しょうがいのあるひとが、みぢかしえんしゃいっしょに、さくせいひとりひなんぷらん作成する、一人ひとりの「避難プラン」です。

* いざというときのひなんひなんさき避難や、避難先でのせいかつやくだ生活に役立ててください。

* しょうがいのあるひとここのじょうきょうとくせいおもに、そふらんかぞくいに沿ったプランとなるよう、しえんしゃはなあかこ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
よこ ちえ っ く ぽ っ く す
横にある□(チェックボックス)について

◎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
○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い
ちから
な力になります。

このため、この「災害時サポートブック」に
きにゆう じやうほう へいじ す
記入された情報は、平時から、お住まいの
しちやうそん ちい き しえんしゃ ていきやう きやうゆう
市町村や地域の支援者に提供し、共有しておく
じゆうよう
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
たいせつ いのち まも かぎ じやうほうていきやう
についても、家族や支援者と十分に話し合っ
かぞく しえんしゃ じゆうぶん はな あ
てください。

②

やま
おり

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



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○
を付けてください。

目安になる情報 ～台風や大雨のとき～

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 各自で とるべき行動	ぼうさいきしきしょうほう 防災気象情報
5	きんきゅうあんぜん 緊急安全 確保※	いのち 命の危険 直ちに安全 確保！	おおあめとくべつはいほう 大雨特別警報 は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	きけんばしょ 危険な場所か ら全員避難	としやさいがいけいかい 土砂災害警戒 情報 は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	きけんばしょ 危険な場所か ら高齢者や 障害のある人 等は避難	おおあめけいほう 大雨警報 は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・ 高潮注意報 (気象庁)	みづからひなん 自らの避難 行動を確認	おおあめこうずい 大雨・洪水・ 高潮注意報、 はんらんちゅういじょうほう 氾濫注意情報
1	そうきちゅういじょうほう 早期注意情報 (気象庁)	さいがい 災害への 心構えを 高める	そうきちゅういじょうほう 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

わたし ひなんばしょ 私の避難場所



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

<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、災害の種別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

⑦

やまおり

<記入上の参考>

- ・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>

- ・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。
- ・福祉避難所について、わからないときは手引きに記載してある市町村の窓口を確認しましょう。

福祉避難所の情報

<https://www.pref.okayama.jp/page/detail-27228.html>



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？

- ☐ 自分で逃げる(一人でも大丈夫)
- ☐ 同居の家族と逃げる _____
- ☐ 避難を支援してくれる人がある _____
(支援者と逃げる)
- ☐ 避難を支援してくれる人がいない
(誰かに支援してほしい)

どうやって？

- ☐ 歩いて逃げる
- ☐ 車で逃げる
- ☐ その他 _____

⑨

情報提供□

<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

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・・・

さんに

でんわ
ふあつくす
めーる

情報提供□

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

- ☐ 紐付きの笛
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 乾電池
- ☐ ミネラルウォーター
- ☐ 食べ物
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ タオル
- ☐ 生理用品
- ☐ ナイロン袋
- ☐ 手袋、マスク



⑪

<記入上の参考>

- ・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□(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。

⑩

<記入上の参考>

- ・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)

⑪

☐ 雨具あまぐ

☐ 下着・靴下したぎ くつした

☐ 長袖・長ズボン・帽子ながそで ながずぼん ぼうし

☐ 防寒用ジャンパーぼうかんようじ ゃ ん ぱ ー

☐ 筆記用具・メモ帳ひっきようぐ めもちょう

●避難するときを用意するものひなん ようい

☐ 現金(小銭を含む)げんきん こぜに ふく

☐ 預金通帳よきんつうちょう

☐ 印鑑いんかん

⑫

やまおり

☐ 携帯電話・充電器けいたいでんわ じゅうでんき

☐ 障害者手帳しょうがいしやてちょう

☐ 健康保険証けんこうほけんしょう

☐ 運転免許証うんでんめんきょしょう

☐ 薬くすり

☐ お薬手帳(処方箋のコピー)くすりてちょう しょうほうせん こぴー

☐ 眼鏡(コンタクトレンズ)めがね こんたくとれんず

☐ 災害時サポートブック(この冊子)さいがいじさぽーとぶっく このさつし

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 せい たい
人世帯

(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

＜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 きゅう
障害者手帳(級)

しょうがいしえんくぶん
障害支援区分

しつぺいめい
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

⑬

やまおり

かかりつけ医療機関



めいしやう
名称

じゅしんか
受診科

しゅじい
主治医

じゅうしよ
住所

でんわばんごう
電話番号

めいしやう
名称

じゅしんか
受診科

しゅじい
主治医

じゅうしよ
住所

でんわばんごう
電話番号

めいしやう
名称

じゅしんか
受診科

しゅじい
主治医

じゅうしよ
住所

でんわばんごう
電話番号

⑭

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。

⑮

<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。

⑯

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

<記入上の参考>

- ・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、㉔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>

- ・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

②①

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 ゅ 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 っ し ゅ ほ う ほ う
栄養摂取の方法

は い せ っ ほ う ほ う
排泄の方法

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②①、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

23

情報提供口

<記入上の参考>

- ・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>

- ・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 んしよ 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 んしよ 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 んしよ 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>

- ・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ばん 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ばん

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

26

まわりの人に知ってもらいたいこと

Blank area for writing information to be shared with neighbors.

きんきゅうれんらくさき
緊急連絡先

Blank area for writing emergency contact information.

【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

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。