|  |
| --- |
| ～（　　　　　）の～＜＞ |
|  |
| がで、がのとなっています。りしてをつりにし、などでじてとしてごいただけます。※は、のによるであれば、のをることなく、にしてすることができます。 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ～（　　　　　　　　）の～　　　©岡山県マスコット「ももっちうらっちと仲間たち」

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

 |  | やまおり  | ◇◇　「」の＊この「」は、のあるが、なとにする、ひとりの「」です。＊いざというときのや、でのにててください。＊のあるのや、いにったとなるよう、やとしいながら、きんでいきましょう。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。 |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ・にあたって　◇◇）の（み）のにある□（）について◎にしたを、やの（やなど）にすることにするは、□（）に○をけてください。＊　いざというとき、「にげましょう！」といったかけなど、やののがきなになります。　　　このため、この「」にされたは、から、おまいのやのにし、しておくことがです。　　　なをるため、できるりのについても、やとにしってください。② |  | やまおり  | ももっち_走る３.gifの！！いつにげる？・・ひなんのたいみんぐ☆やのとき☆のとき③　　　情報提供□ |
|  |  |  |  |
| ✂  |  |  |  |
|  |  |  | 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。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| になる～台風や大雨のとき～たいふう　　　おおあめ※　がをにできないのから、されるものではありません。　　④ |  | やまおり  | の☆やのとき☆のとき⑤　　　情報提供□ |
|  |  |  |  |
| ✂  |  |  |  |
|  |  |  | 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□（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。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| どこににげる？◎までの（）情報提供□　　　⑥ |  | やまおり  | めも⑦ |
|  |  |  |  |
| ✂  |  |  |  |
| ⑥＜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。 |  |  | ⑦＜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に確認しましょう。福祉避難所の情報https://www.pref.okayama.jp/page/detail-27228.html |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| めも⑧ |  | やまおり  | 　　6N 基本B.gif　　の・　だれと？□ でげる（でも）□ のとげる□ をしてくれるがいる（とげる）□ をしてくれるがいない（かにしてほしい）どうやって？□ いてげる□ でげる□ その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。 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ◎をしてくれる

|  |
| --- |
|  |

◎やしてくれるがのときは・・・　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　さんに　　　　　でんわl　　　　　ふぁっくす　　　　　めーる情報提供□　　　⑩ |  | やまおり  | ちし  ●からしておくもの □きの□　　□□□□べ□□□□□□、　　　　　　　　　　　　　　　　⑪ |
|  |  |  |  |
| ✂  |  |  |  |
| ⑩＜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。 |  |  | ⑪＜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） |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| □□・□・・□□・●するときにするもの  □（をむ）　□　　 □⑫ |  | やまおり  | □・□□□□□お（の）□（）□（この）⑬ |
|  |  |  |  |
| ✂  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ●にとってな□□□□□□□□□□□□⑭ |  | やまおり  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | の |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ふりがな　　　 |  | （ ・ ） |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  | 　　　 |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  | (） |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  | （ |  | ） |
|  | の・ |  |
|  |
|  |
|  |  |  | との（ |  | ） |
|  |  |
|  |  | （ |  | ） |
|  |  |

⑮　　　情報提供□ |
|  |  |  |  |
| ✂  |  |  |  |
|  |  |  | 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□（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。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| （）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　のにな、、　　情報提供□　　　⑯ |  | やまおり  | かかりつけ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　⑰　　　情報提供□ |
|  |  |  |  |
| ✂  |  |  |  |
| ⑯＜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□（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。 |  |  | ⑰＜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□（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。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ・　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　している　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　情報提供□　　　⑱ |  | やまおり  | している125N 医療・救護.gif◎（やをしてはいけない）◎* 情報提供□
 |
|  |  |  |  |
| ✂  |  |  |  |
| ⑱＜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、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□（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。 |  |  | ⑲＜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□（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。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| めも⑳ |  | やまおり  | のの・ののの㉑　　　情報共有□ |
|  |  |  |  |
| ✂  |  |  |  |
|  |  |  | 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□（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。 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| している　・の　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ふりがな　・の　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　している　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　っているなど　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　情報提供□　　　㉒ |  | やまおり  | ごしている、の

|  |
| --- |
|  |

㉓　　　情報提供□ |
|  |  |  |  |
| ✂  |  |  |  |
| ㉒＜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□（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。 |  |  | ㉓＜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□（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。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| にしてほしいこと福祉介護03_4C.gifでのにしてほしいことでにするのでしてほしいもの情報提供□　　　㉔ |  | やまおり  | めも㉕ |
|  |  |  |  |
| ✂  |  |  |  |
| ㉔＜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。 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| （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（１７１）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　　　　　　　　　　　　　　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 |  | やまおり  | まわりのにってもらいたいこと

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

【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。 |