

## さんの災害時「個別避難計画」(第一案)

1, 災害がおこった時、誰に助けてもらいたいですか？

- ① \_\_\_\_\_ さん(電話番号など連絡先: \_\_\_\_\_ )(ご近所? 家族? そのほか? \_\_\_\_\_ )
- ② \_\_\_\_\_ さん(電話番号など連絡先: \_\_\_\_\_ )(ご近所? 家族? そのほか? \_\_\_\_\_ )
- ③ \_\_\_\_\_ さん(電話番号など連絡先: \_\_\_\_\_ )(ご近所? 家族? そのほか? \_\_\_\_\_ )
- ④ 利用している福祉事業所など: 事業所名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

2, 避難所はどこに行くか決めていますか？

場所: \_\_\_\_\_ (一緒に避難する人は決まっていますか上記①、②、③  
そのほか \_\_\_\_\_ さん)

3, 避難所へ持って行くものは決めていますか？(自分で決めていいです。詳しくは別の資料をご確認ください。全て揃わなくても大丈夫です。)

食べ物・飲み物( \_\_\_\_\_ )、着替えや布団類など、携帯電話と充電器、保険証、お薬手帳、  
いつも飲んでる薬(特に大事な薬は、いつもどこに置いていますか？ \_\_\_\_\_ )  
暇つぶしになるようなもの、そのほか必要なもの( \_\_\_\_\_ )

4, かかりつけ医など、相談できる医療機関や福祉機関はありますか？(1, と同じでもいいです)

事業所名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

5, 自分に必要な手助けについて ※災害の時は誰もが助け合いが必要です。スムーズな助け合いのために、遠慮なく伝えてくださると助かります。出来ないこともあるかもしれませんが、遠慮は無用です。まずは伝えてみるのが大事です。一緒に方法を考えてみましょう。

私はこれが好き、こうしてもらったら安心するなど(こういう風に声かけされると答えやすいなども)

私はこれが苦手、こうされると嫌など

その他

車いすのここを持ってほしい、など

避難時に周りの人に知ってもらいたいこと など

1, この「災害時個別避難計画(第一案)」は、災害の時に自分はどうしよう?という計画を考えてみる第一歩です。

2, ゴールや正解が決まっているわけではありません。

3, 不安に思っていることや心配なことがあって当たり前です。

4, この計画案は、回りの方や、災害の時に助けて欲しいと思っている方と、「実際に災害がおきたときにはどうしようか」と、まずは話し合うための気づきだと思って下さい。

5, もし、誰と話し合っただけの良いのかわからないという方は、スタッフまで教えて下さい。一緒に考えてみましょう。

6, 介護保険などを利用されている方で、どこかのサービスを定期的にご利用されている方は、もしよければスタッフに教えて下さい。

7, この計画を考えてみて、もっと詳しく、自分にあった避難計画を創ってみたいという方は、スタッフまで教えて下さい。