

個別避難計画の作成意向確認欄

私は、「個別避難計画作成に関する重要事項」を確認のうえ、個別避難計画を作成すること、私の心身等の情報や個別避難計画を避難支援者と豊島区に共有することについて

どちらかに
☑して
ください

同意したうえで、以下のとおり作成しました。

☐ なお、作成した計画は関係者と共有のうえ、区へ提出します。
※下段の署名欄とひなん計画を記入のうえ、本計画の写し(表面のみ)を区へ提出してください。(支援者にも写しを渡して情報を共有してください。)

同意して、区からの作成支援を希望します。

☐ なお、作成支援を受けるため、区が指定する作成支援者に対して、作成支援に必要な個人情報を提供することに同意します。
※下段の署名欄に記入のうえ区へご提出ください。(署名欄以外は記入不要)

署 名

令和 年 月 日

☐ 代筆 (本人が自署できない場合) 代筆者 [] 関係 []

さんの わが家のひなん計画

個別避難計画

作成日 令和 年 月 日

災害から自分たちの命を守るため、災害が近づく前にあらかじめ取るべき行動を決めておくと、いざというときのひなん行動に役立ちます。「わが家のひなん計画」を作成して、ひなん行動を事前に整理しておきましょう。

自宅の危険度とひなん先

ハザードマップで調べた自宅の危険度などを記入しましょう。
また、ひなん先・移動方法・所要時間などを話し合っておきましょう。

自宅の状況

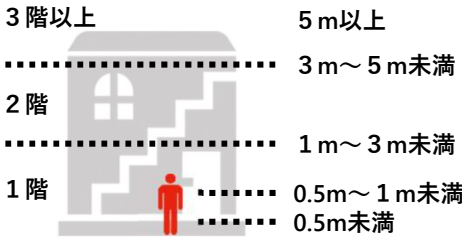
- ①住居形態
☐ 戸建 ☐ 集合住宅
- ②構造
☐ 木造 ☐ 鉄骨、鉄筋
- ③居住階
.....階建の.....階
- ④エレベーターの有無
☐ あり ☐ なし

災害リスク

- 洪水・内水
☐ リスクあり
↳ ☐ 洪水 ☐ 内水氾濫
☐ リスクなし
- 土砂災害
☐ リスクあり
↳ ☐ 土砂災害警戒区域 ☐ 土砂災害特別警戒区域
☐ リスクなし

想定浸水深
m

居住階と想定浸水深に○を付けて、
風水害時に在宅避難できるか確認しましょう



在宅避難 ☐ できる ☐ できない

ひなん先

ひなん先の候補	在宅ひなん、救援センター、親戚・知人宅など	移動方法	所要時間	風水害	地震
ひなん先 1			分		
ひなん先 2			分		
ひなん先 3			分		

災害時に支援してほしいこと

☐ 声かけ ☐ 情報伝達 ☐ 安否確認 ☐ 付き添いひなん ☐ ひなん介助 ☐ その他()

自分の状況で伝えたいこと (使用している医療機器など)

支援のとき気を付けてほしいこと

自分と支援者の連絡先

ひなんすることになりそうときは、家族や支援者と連絡を取って相談しましょう。

関係	名前 (関係)	電話番号	支援者の居場所 (自宅など)	自宅以外の主な居場所 (職場・学校など)	備考 (合流場所・対応可能時間など)
私 (本人)					
☐ 家族 ☐ 家族以外			同居・区内・区外		
☐ 家族 ☐ 家族以外			同居・区内・区外	-	
☐ 家族 ☐ 家族以外			同居・区内・区外	-	

メモ

わたしと家族のひなん行動

台風の接近など大雨のおそれがある場合は、安全な場所へひなんすることが大切です。あらかじめ自分や家族、お住まいの地域に応じて、ひなんのタイミングやひなん先を確認しましょう。災害時は、危険と判断した場合は自主的にひなんしましょう。

警戒レベル 1

災害への備えを始める

- ☐ 非常持ち出し品を確認する。
- ☐ 家族の今後の予定や居場所を確認する。
- ☐ 親戚や知人にひなんさせてもらうことを依頼する。
- ☐ テレビやインターネットなどで気象情報を確認する。
- ☐ 家族や支援者とひなんするタイミングを相談する。

警戒レベル 2

自分や家族のひなん行動を確認

- ☐ 区ホームページや安全・安心メールなどで、救援センターの開設状況や気象情報などを確認する。
- ☐ ひなん先・経路、移動方法などを再確認する。
- ☐ 携帯電話の充電を確認する。
- ☐ ひなん開始の準備をする。

警戒レベル 3 [高齢者等避難]

高齢者等は危険な場所からひなん

- ☐ 区ホームページや安全・安心メールなどで、救援センターの開設状況や気象情報などを確認する。
- ☐ ひなん先と移動手段を確保する。
- ☐ 支援者に助けてもらう。（家に来てもらう、ひなん先・移動手段を確保してもらうなど）
- ☐ 家族や支援者にひなんしたことを連絡する。

警戒レベル 4 [避難指示]

危険な場所から全員ひなん（警戒レベル4までに全員ひなん）

- ☐ テレビやインターネットなどで最新の状況を確認する。
- ☐ 家族や支援者にひなんしたことを連絡する。（警戒レベル4でひなんした場合）

警戒レベル 5 [緊急安全確保]

命の危険、直ちに安全確保

- △すでに区内で災害が発生または発生する恐れがあります。浸水リスクの低い自宅の上階や高い場所に移動するなどし、直ちに命を守る行動をとってください。

災害情報の入手方法

安全にひなんするためには、災害情報やひなん情報などの情報を速やかに入手することが大切です。スマートフォン（携帯電話）、パソコン、テレビ、ラジオなど、防災関連の情報を積極的に入手しましょう。

スマートフォン（携帯電話）、パソコン

豊島区ホームページ

<https://www.city.toshima.lg.jp/>

豊島区安全・安心メール [登録が必要]

防犯、防災、気象、地震、交通事故に関する様々な安全・安心情報を、メールにてお届けします。

<https://www.city.toshima.lg.jp/046/bosai/anzen/003876.html>

東京都防災アプリ [インストールが必要]

防災の基礎知識や災害情報など、役立つコンテンツが充実した東京都の公式防災アプリです。マイエリアに登録すると豊島区の気象情報、地震情報、ひなん情報などをプッシュ配信で得られます。



Android



iOS

東京都浸水リスク検索サービス

浸水予想区域図で示している「浸水リスク」を地図や住所から簡単に検索することができる東京都のサービスです。

https://www.kensetsu2.metro.tokyo.lg.jp/jigyo/river/chusho_seibi/risk/kensaku.html



「豊島区安全・安心メール」または「東京都防災アプリ」を事前に登録・インストールしておきましょう！



気象庁 キキクル

気象庁が提供している防災情報で、「浸水害」「洪水害」「土砂災害」のリアルタイムの危険度がわかります。

<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>



緊急速報メール [登録不要]

対象地域内でスマートフォン（携帯電話）をお持ちの方に対して、緊急を要するひなん情報などを一斉にお知らせします。

テレビ

データ放送

気象注意報・警報や災害情報、交通やライフラインについての情報が確認できます。

①テレビの電源を入れ、リモコンの「d（データ放送）」ボタンを押す。→②リモコンの矢印で必要な情報に合わせ「決定」を押す。

非常持ち出し品 チェックリスト

非常持ち出し品は、ひなんするときにまず持ち出すものです。

リュックに入れて、寝室や玄関など持ち出しやすい場所においておきましょう。

- | | | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| ☐ スマートフォン（携帯電話） | ☐ 非常食 | ☐ ウエットティッシュ | ☐ 紙おむつ | ☐ |
| ☐ 充電器 | ☐ 飲料水 | ☐ ドライシャンプー | ☐ マスク | ☐ |
| ☐ 貴重品・現金・身分証明書 | ☐ 割りばし・スプーン | ☐ ビニール袋 | ☐ アルコール消毒液 | ☐ |
| ☐ 常備薬・処方箋・お薬手帳 | ☐ 着替え・下着 | ☐ 革手袋・軍手 | ☐ せっけん | ☐ |
| ☐ 救急セット | ☐ 歯磨きセット | ☐ 粉ミルク・哺乳瓶 | ☐ 体温計 | ☐ |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ タオル | ☐ 離乳食 | ☐ | ☐ |