

保存版

今つくろっ、 もしもの備え

じぶんの命を守るための個別避難計画





今つくろう!

じぶんの命を守るために

個別避難計画って?



災害時の避難に支援が必要な方一人ひとりに合わせた避難支援に関する計画のことです。

災害時に配慮が必要なことや避難の方法などを考えることで、ご自身やご家族が災害時にとるべき行動をイメージすることができます。

だれが作成するの?



高齢や障害などの理由により、避難時に支援が必要な方

ご本人やご家族などで計画を作成しましょう。

※上記のうち要介護3以上、障害支援区分4以上
大雨による浸水や土砂災害の発生のおそれのある
地域などにお住まいの方

ケアマネジャーなどが説明のうえ、作成をお手伝いします。

作成にあたってのポイント

避難先を考えましょう!

STEP 1

ハザードマップをご覧いただき、お住まいの地域の危険性やご自身のお身体の状態から、ご自身にあった避難先を考えましょう。



災害時に支援を求める方法を考えましょう!

STEP 2

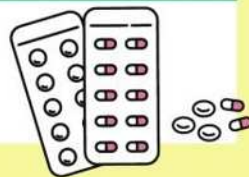
避難の際に支援が必要な場合は、ご家族や親戚、ご近所の方々などから避難支援者を決め、災害時の具体的な避難の方法を考えましょう。



災害時に必要な準備をしましょう!

STEP 3

いつも飲んでおられるお薬など、自分に必要なものをすぐに持ち出せるようにまとめておくなど、災害時の行動を考えておきましょう。



避難を支援してくれる方に計画を共有しましょう!

STEP 4

作成が終わったら緊急連絡先に計画を共有し、緊急時に慌てず確認できるように、目につきやすいところに貼りましょう。





作り方を動画で
確認できます

くわしくは
こちら



ウェブサイト
でお知らせしています



事業について
確認できます

くわしくは
こちら



災害に備えた行動をあらかじめ決めるために…

マイ・タイムラインもつくりましょう！

マイ・タイムラインとは？

災害に備えて自分自身にとるべき行動をあらかじめ決めたものです。

ご家族や地域で相談しながら、それぞれ作ってみましょう。
また、作成を通じて必要な準備も進めておきましょう。

個別避難計画と一緒に作成することをオススメしています。



ウェブサイトからカンタンに作成！

お近くの区役所・支所、消防署でも配布しています。

京都市防災ポータルサイト マイ・タイムライン

<https://www.bousai.city.kyoto.lg.jp/mytimeline/>



ホームページから
作り方を動画で
確認できます！



作ることから始めてみましょう 避難計画の書き方

記入についての注意事項

黒のボールペンでご記入ください。
※鉛筆、消えるインクなどの記入は不可です。



水害 土砂災害 地震

もしもに備える

災害時個別

作成に携わった作成者
について記入します

災害時の安否確認を
容易にするために記
載します

避難支援を必要とす
る具体的な理由を記
載します

ご本人やご家族とハザ
ードマップを確認し、
危険性や災害の意識
を高めます

緊急時に連絡するご家
族や親戚、友人、ご近所
の人などを記載します

作成日	5年 1月 10日					
記入者	作成区分	新規 更新	記入者	お名前	ご本人との関係	ご連絡先
			清水 嵩子	清水 嵩子	娘	075-000-XXXX
ふりがな	きょうと たろう	性別	男	生年月日	昭和18年 1月 10日 (80歳)	
お名前	京都 太郎			性別	女	
ご住所	京都市 中京区寺町通御池上る前町の1			ご本人 連絡先	自宅 075-000-XXXX 携帯 080-0000-XXXX	
普段いる 部屋	リビング(1LDK)			寝室の 場所	リビングの隣	
同居家族	<input checked="" type="checkbox"/> ひとり暮らし <input type="checkbox"/> 同居人あり ➡全員65歳以上ですか はい・いいえ			ペット	<input type="checkbox"/> いない <input checked="" type="checkbox"/> いる 種類【ボーイ】	
心身状況	<input checked="" type="checkbox"/> 要介護・要支援認定 <input type="checkbox"/> 障害者手帳()					
ご本人の 情報	あてはまるものすべてに <input checked="" type="checkbox"/> をしてください					
	<input type="checkbox"/> 立つことや歩行が出来ない			<input type="checkbox"/> 音が聞こえない(聞き取りにくい)		
	<input type="checkbox"/> 物が見えない(見えにくい)			<input checked="" type="checkbox"/> 言葉や文字の理解が難しい		
避難時に 配慮して 欲しい 事項	<input checked="" type="checkbox"/> 危険なことが判断できない			<input type="checkbox"/> 顔を見ても知人や家族とわからない		
	<input type="checkbox"/> 医療的ケア(酸素、インシュリン、透析)			<input type="checkbox"/> その他()		
	注意して欲しいこと (・耳元で大きな声でゆっくり話してほしい ・急な坂や長い距離を歩くには介助が必要になる)					
ハザード の状況	水害	<input checked="" type="checkbox"/> 浸水想定 3~5m未満の区域 <input type="checkbox"/> その他()				QRコード
	土砂災害	<input checked="" type="checkbox"/> 土砂災害特別警戒区域 <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域				
※ハザードの状況は京都市防災ポータルサイトハザードマップでチェック➡						
必要な持ち物	薬の種類(常用薬(枕元に保管)) その他(紙おむつ、予備電源など)					
緊急連絡先①	ふりがな	きょうと じろう	本人との 関係	息子	連絡先	自宅 075-000-XXXX 携帯 080-0000-XXXX
	お名前	京都 次郎				
	ご住所	下京区〇〇町口口通下る後町				
緊急連絡先②	ふりがな	きょうと きょうこ	本人との 関係	娘	連絡先	自宅 075-000-XXXX 携帯 080-0000-XXXX
	お名前	京都 今日子				
	ご住所	中京区〇〇町口口 △△ハイッ909号室				



ご本人、ご家族と確認しながら
記載していくことで新たな気づきにも繋がりますので、
一緒に確認していきましょう。



避難の支援をしてくれる方や 避難場所・避難経路の確認

避難とは「難」を「避ける」ことです。必ずしも、避難所に行くだけが避難ではなく、予備電源や食料などを確保、備蓄することで、お住まいの状況によっては自宅内の安全な場所（水害であれば2階以上などの在宅避難）への避難も考えられます。

避難計画

具体的な避難を想定し
災害に備えましょう。



避難の支援をしてくれる方	ふりがな	となりの たろう	本人との関係	隣人	連絡先	自宅 075-000-XXXX 携帯 080-0000-XXXX
	お名前	隣野 太郎				
	ご住所	中京区寺町通御池上る前町の2				
避難先への同行者	ふりがな	きょうと ちやうかい	本人との関係	町内会	連絡先	自宅 075-000-XXXX 携帯 080-0000-XXXX
	お名前	京都町会				
	ご住所	中京区寺町通御池上る前町の10				
	ふりがな	きょうと じろう	本人との関係	息子	連絡先	自宅 075-000-XXXX 携帯 080-0000-XXXX
	お名前	京都 次郎				
	ご住所	下京区〇〇町口口通下る後町				

避難の支援をしてくれる人の情報を記載します。支援者が個人の場合は個人の情報、地域などの場合は団体の情報を記載します

避難先へ一緒に同行できる人の情報を記載します

防災マップや水害ハザードマップを参考に、近い避難場所を記載します

どこに避難するか慌てないために、あらかじめ自宅から避難所までの簡単な経路を記載します

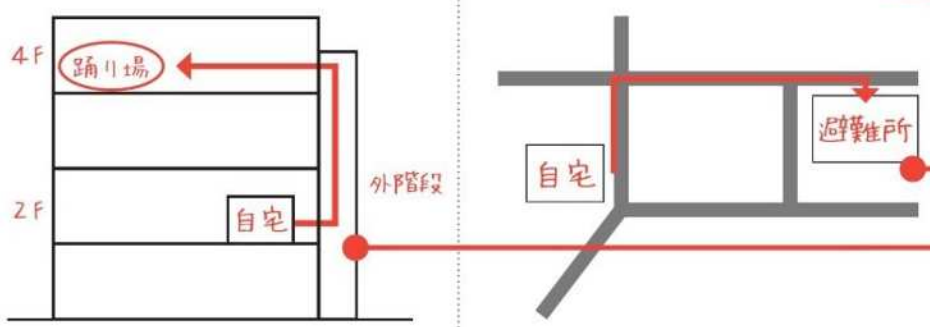
避難の支援をしてくれる方と相談して、避難時に必要となる配慮を記載します

介助の必要性 介助不要 一部介助が必要 全介助が必要

避難場所と避難経路

風水害の避難 在宅避難 親族宅 避難所 ()

地震時の避難 在宅避難 親族宅 避難所 (京都小学校)



自宅から避難先への地図を記載してください。

避難先での支援

- あてはまるものすべてに をしてください
- 排泄、食事、着替えなどにおいて介助を要する。
 - 周囲に配慮できない行動を取ることがある。
 - 聴覚などの障害により、情報収集などに困難を伴う。
 - その他、避難生活時に不安なことがある。






水害 土砂災害 地震

もしもに備える

災害時個別

作成日 年 月 日

記入者	作成区分	新規	記入者	お名前	ご本人との関係	ご連絡先
		更新				-

ご本人の情報	ふりがな			性別	男	生年月日	年	月	日	
	お名前			別	女		(歳)	
	ご住所	京都市		ご本人	自宅	-	-	-	-	
	普段いる部屋			連絡先	携帯	-	-	-	-	
	同居家族	<input type="checkbox"/> ひとり暮らし <input type="checkbox"/> 同居人あり <input checked="" type="checkbox"/> 全員65歳以上ですか はい・いいえ		寝室の場所						
	心身状況	<input type="checkbox"/> 要介護・要支援認定 <input type="checkbox"/> 障害者手帳 ()		ペット	<input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> いる 種類 []					
	避難時に配慮して欲しい事項	あてはまるものすべてに <input checked="" type="checkbox"/> をしてください <input type="checkbox"/> 立つことや歩行が出来ない <input type="checkbox"/> 音が聞こえない (聞き取りにくい) <input type="checkbox"/> 物が見えない (見えにくい) <input type="checkbox"/> 言葉や文字の理解が難しい <input type="checkbox"/> 危険なことが判断できない <input type="checkbox"/> 顔を見ても知人や家族とわからない <input type="checkbox"/> 医療的ケア (酸素、インシュリン、透析) <input type="checkbox"/> その他 () 注意して欲しいこと ()								
	ハザードの状況	水害	<input type="checkbox"/> 浸水想定 ~ m未満の区域 <input type="checkbox"/> その他 ()							
		土砂災害	<input type="checkbox"/> 土砂災害特別警戒区域 <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域							
	必要な持ち物	薬の種類 () その他 ()								

緊急連絡先①	ふりがな	本人との関係	連絡先	自宅	-	-
	お名前			携帯	-	-
	ご住所					

緊急連絡先②	ふりがな	本人との関係	連絡先	自宅	-	-
	お名前			携帯	-	-
	ご住所					

避難計画

具体的な避難を想定し
災害に備えましょう。



避難の支援をしてくれる方	ふりがな	本人との関係	連絡先	自宅	-	-
	お名前			携帯	-	-
	ご住所					
避難先への同行者	ふりがな	本人との関係	連絡先	自宅	-	-
	お名前			携帯	-	-
	ご住所					

介助の必要性 介助不要 一部介助が必要 全介助が必要

避難場所と避難経路

風水害の避難

在宅避難 親族宅 避難所 ()

地震時の避難

在宅避難 親族宅 避難所 ()

避難の支援方法

自宅から避難先への地図を記載してください。

避難先での支援

- あてはまるものすべてに をしてください
- 排泄、食事、着替えなどにおいて介助を要する。
 - 周囲に配慮できない行動を取ることがある。
 - 聴覚などの障害により、情報収集などに困難を伴う。
 - その他、避難生活時に不安なことがある。





防災グッズリスト



記載内容はあくまで一例です。自分が必要な備蓄品や災害時に持ち出す物をあらかじめ考え、備えておきましょう。

家に備えておくもの

 飲料水 調理などに使用する分を含めて1人1日3リットルあれば安心です。	 主菜 レトルト食品や缶詰など	 その他(菓子類) チョコレートやビスケット、飴など	 栄養補助食品	 救急セット
 主食 お米やパン、カップ麺など	 副菜 梅干し、のり、日持ちする果物など	 常備薬 (鎮痛薬、軟膏など)	 発電機	 ウェットタオル

※食料品は最低でも3日分、できれば1週間分程度を備蓄しましょう。

※ローリングストック法を推奨しています。

(日頃から、食べているものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に備蓄する方法です。)

災害の時に持ち出すもの

 食料品(日分)	 懐中電灯	 携帯電話用充電器	 紙おむつ	 ドライシャンプー
 長期保存食料 (カンパンなど)	 ラジオ	 常用薬	 使い捨て手袋	 口腔ケア用品
 衣類・下着	 電池(1箱)	 毛布や ブランケット	 アルコール綿	 トイレットペーパー



あわてず持ち出せるように、リュックにまとめておきましょう。

お問合せ先

【個別避難計画について】

保健福祉局 保健福祉部 保健福祉総務課
電話：075-222-3366 FAX：075-222-3386

【災害時における地域の集合場所について】

各消防署・消防分署

【京都市の防災に関する取組について】

行財政局 防災危機管理室
各区役所・支所の地域力推進室(総務・防災担当)

発行：京都市 保健福祉局 保健福祉部 保健福祉総務課
京都市印刷物第054313号 令和5年7月発行



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。