

高畠町 災害に備えるシート

ふりがな				連絡先			
氏名(自署)				生年 月日	大正・昭和・平成・令和 年 月 日(歳)		
住所							
自分や家族の状況	☐ 要介護(1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5) ☐ 要支援(1 ・ 2) ☐ 障がいがある ⇒(具体的に:) ☐ 一人で住んでいる ☐ だれかと住んでいる ⇒(だれと:) 治療中の病気・過去にかかったことのある病気 ⇒ _____ かかりつけ医 ⇒ _____ 飲んでいる薬 ⇒ _____ _____ 災害時必要な医療処置 ⇒ _____						
	⇒避難するときに手伝ってくれる人①※自分で考えてみよう	住所			名前		
		電話番号			関係		
	⇒避難するときに手伝ってくれる人②※自分で考えてみよう	住所			名前		
		電話番号			関係		

⇒緊急連絡先①	住所			名前		
	電話番号			関係		
⇒緊急連絡先②	住所			名前		
	電話番号			関係		

裏面も忘れずに記入しよう！👉

🏠 高畠町防災マップで自宅の災害リスクを確認しよう！

土砂災害警戒区域		家屋倒壊等氾濫想定区域	
☐ 急傾斜 特別警戒区域	☐ 土石流 特別警戒区域	☐ 氾濫流	☐ 河岸浸食
☐ 急傾斜 警戒区域	☐ 土石流 警戒区域	☐ 該当しない	
☐ 地すべり 警戒区域 (※該当する場合は絶対に立ち退き避難！)	☐ 該当しない		
河川 浸水深	ため池 浸水深	住まいの状況	
☐ 5.0m～10.0m未満	☐ 5.0m以上	☐ 木造	☐ 鉄骨・鉄筋
☐ 3.0m～5.0m未満	☐ 2.0m～5.0m未満	☐ 平屋	☐ 2 階建て以上
☐ 0.5m～3.0m未満	☐ 1.0m～2.0m未満	☐ 耐震有	☐ 耐震無
☐ ～0.5m未満	☐ 3.0m～5.0m未満	ハザードマップ はQRコードで チェック！▶▶▶ 	
☐ バックアップゾーン (指定はないが、浸水の可能性が高い)	☐ ～0.5m未満		
☐ 該当しない			

※災害リスクが無い場合は自宅内で安全な場所に避難することができます。浸水想定が3m未満の場合は、自宅2階以上への避難も検討しましょう。

避難の準備にかかる時間は？	ペットはいますか？
A 家族への連絡 (分) B 持出品の準備 (分) C 家の戸締り (分) A+B+C=①(分)	☐ いる ☐ いない ⇒種類(犬・猫・その他) ⇒避難の時はどうしますか？ ☐ 知人などに預けることができる ☐ 一緒に避難
避難先は？	避難所の建物の中にペットは入れません！ 知人に預けるなど、 災害時の対応を話し合っておきましょう。 その他の留意事項
☐ 避難先1() 距離 () 手段 (徒歩・自転車・車) ⇒何分かかる？②(分)	
☐ 避難先2() 距離 () 手段 (徒歩・自転車・車 ・車いす・ストレッチャー) ⇒何分かかる？②(分)	
☐ 自宅の浸水しない場所(2 階以上)	
①+②=避難に必要な時間 避難先 1 の場合(分) 避難先 2 の場合(分)	

かんがえてみよう！マイタイムライン

平常時 	自分の行動 ☐ ハザードマップの確認 ☐ 避難先・避難経路の確認 ☐ 非常用持出袋を作成 ☐ 避難訓練に参加	支援してくれる人の行動 ☐ 実際にどのように支援するか避難訓練しておく <table border="1" data-bbox="775 367 1458 712"> <tr> <td data-bbox="775 367 1098 712"> 避難支援者① 氏名 _____ 住所 _____ _____ 電話 _____ 続柄 _____ </td> <td data-bbox="1098 367 1458 712"> 避難支援者② 氏名 _____ 住所 _____ _____ 電話 _____ 続柄 _____ </td> </tr> </table>		避難支援者① 氏名 _____ 住所 _____ _____ 電話 _____ 続柄 _____	避難支援者② 氏名 _____ 住所 _____ _____ 電話 _____ 続柄 _____
避難支援者① 氏名 _____ 住所 _____ _____ 電話 _____ 続柄 _____	避難支援者② 氏名 _____ 住所 _____ _____ 電話 _____ 続柄 _____				
警戒レベル 1 	「早期注意情報(警報級の可能性)」 ⇒「天気予報」や「週間天気予報」に合わせて発表される <table border="1" data-bbox="304 824 1481 1162"> <tr> <td data-bbox="304 824 762 1162"> ☐ 気象情報の確認 ☐ 家の周りに不要物がないか 確認⇒あれば撤去 ☐ 避難先の再確認 ☐ 避難経路の再確認 ☐ 非常用持出袋を手元に準備 </td> <td data-bbox="762 824 1481 1162"> ☐ 気象情報を声掛け </td> </tr> </table>			☐ 気象情報の確認 ☐ 家の周りに不要物がないか 確認⇒あれば撤去 ☐ 避難先の再確認 ☐ 避難経路の再確認 ☐ 非常用持出袋を手元に準備	☐ 気象情報を声掛け
☐ 気象情報の確認 ☐ 家の周りに不要物がないか 確認⇒あれば撤去 ☐ 避難先の再確認 ☐ 避難経路の再確認 ☐ 非常用持出袋を手元に準備	☐ 気象情報を声掛け				
警戒レベル 2 	「大雨注意報」「洪水注意報」「高潮注意報の一部」 「氾濫注意情報」「気象庁 HP キキクルで『注意(黄色)』」 <table border="1" data-bbox="304 1261 1481 1509"> <tr> <td data-bbox="304 1261 762 1509"> ☐ 避難時に持ち出す貴重品を 手元に準備 ☐ 避難を支援してくれる人に 連絡する </td> <td data-bbox="762 1261 1481 1509"> ☐ 避難準備の呼びかけ </td> </tr> </table>			☐ 避難時に持ち出す貴重品を 手元に準備 ☐ 避難を支援してくれる人に 連絡する	☐ 避難準備の呼びかけ
☐ 避難時に持ち出す貴重品を 手元に準備 ☐ 避難を支援してくれる人に 連絡する	☐ 避難準備の呼びかけ				
警戒レベル 3 	高齢者等は避難開始 <table border="1" data-bbox="304 1621 1481 1812"> <tr> <td data-bbox="304 1621 762 1812"> ☐ ガスの元栓を閉めたか確認 ☐ 戸締りの確認 ☐ 避難開始 </td> <td data-bbox="762 1621 1481 1812"> ☐ 避難の呼びかけ ☐ 避難誘導の開始 </td> </tr> </table>			☐ ガスの元栓を閉めたか確認 ☐ 戸締りの確認 ☐ 避難開始	☐ 避難の呼びかけ ☐ 避難誘導の開始
☐ ガスの元栓を閉めたか確認 ☐ 戸締りの確認 ☐ 避難開始	☐ 避難の呼びかけ ☐ 避難誘導の開始				
警戒レベル4 全員避難完了！					
警戒レベル5 直ちに安全確保！					

つくってみよう! 防災チェックリスト

1

購入



- ☐ 飲料水(1人3ℓ× 日分 = ℓ)
- ☐ 食料品()
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

2

準備



- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 乾電池
- ☐ マスク
- ☐ タオル
- ☐ 着替え
- ☐ 軍手
- ☐ 防寒着・長袖の上着
- ☐ カイロ等の防寒対策グッズ
- ☐ 雨具(カッパが便利)
- ☐ 歯ブラシ・洗面用具
- ☐ 予備のメガネ・コンタクト用品
- ☐ ビニール袋・アイラップ
- ☐ 救急セット
- ☐ ウェットティッシュ・ティッシュ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ おむつ・生理用品・携帯トイレ
- ☐ 現金(公衆電話用10円玉等)

地震に備えて…

- ☐ 靴・靴下(スリッパ)
- ☐ 軍手・手袋
- ☐ 帽子・ヘルメット



3

確認

災害時に
確認!



- ☐ 身分証明書
(運転免許証・マイナンバーカード)
- ☐ 健康保険証
- ☐ 障害者手帳・介護保険証
- ☐ 財布
- ☐ 通帳・キャッシュカード
- ☐ 印鑑
- ☐ 自宅や車の鍵
- ☐ 携帯電話・充電コード
- ☐ 薬・おくすり手帳
- ☐ 入れ歯
- ☐ メガネ
- ☐ 補聴器
- ☐ 哺乳瓶・ミルク・おむつ
- ☐ 手帳
- ☐ 思い出の品
- ☐ 自動車への給油
- ☐ バッテリーの充電



4

その他自由記載

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐