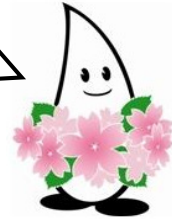


水害・土砂災害から命を守る！

伊那市「わたしの命を守る」しおり

～避難行動要支援者向け行動計画～

このしおりは、災害時「あなた」の命を守る方法を考えるものです。
家族や支援者と一緒に記入しましょう！



◆伊那市防災マップを見て確認しましょう◆



わたしの家は
土砂災害警戒区域です。

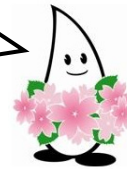
・はい
・いいえ



わたしの家は
浸水想定区域です。

・はい
・いいえ

自分の住んでいる場所の危険を知り、ひとりひとりが日頃
からしっかり準備をする必要があります！

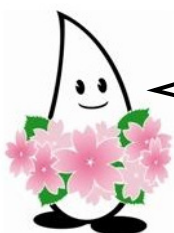


「はい」にチェック☑が
付いた人は特に注意
が必要だよ！

①日頃から備えましょう！



- 家族や支援者などの連絡先を確認しましょう！
- 3日～1週間程度、家から離れても過ごせる準備をしましょう！
- 家からの移動方法を決めておきましょう！
- いつもと同じ支援やサービスを受けられる方法を確認しましょう！
- 普段の施設に入院や緊急入所ができるか確認しましょう！



避難は、

- 暗くなる前に
- 今より安全な場所へ
- ひとりで無理をせず

家族や地域の支援者と一緒に移動します！

②災害時の動き方！

警戒レベル	周りの様子	あなたがすること
レベル1	◇天気が悪くなりそうだ…	<ul style="list-style-type: none"> • 天気予報を確認します • 非常持ち出し品を準備します
レベル2	◇雨が降ってきたぞ！ ※大雨・洪水「注意報」発表	<ul style="list-style-type: none"> • 天気予報を確認します • 非常持ち出し品を準備します
レベル3	◇雨が強くなってきた！ ※大雨・洪水「警報」発表 避難準備・高齢者等避難開始	<h3>命を守る行動開始！</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 早めに安全なところへ！ • 家族や支援者に相談します！
レベル4	◇雨がもっと強くなる！ ◇一晩中雨が続くようだ！ ◇夜が不安だ！ ※「土砂災害警戒情報」発表 避難勧告・避難指示	<ul style="list-style-type: none"> • 家が危険なところにある、危険を感じる場合は避難します！ • 暗くなる前に安全な場所へ！
レベル5	◇災害発生！ ◇がけくずれ… ◇川があふれた… ◇倒木で道が通れない… ◇孤立してしまった…	<ul style="list-style-type: none"> • 2階があれば2階へ！なければ近くの高い場所へ！ • 身を守る最善の行動を！ • 家族や支援者に連絡する！

【非常持ち出し品の例】

～避難先に必要なものを3日から1週間程度を目安に準備します～

1 基本的なもの

タオル ティッシュ 雨具 救急用品 懐中電灯 帽子やヘルメット
保険証コピー 通帳コピー お金 ラジオ 水分 食事

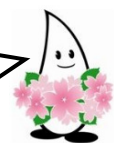
2 自分のものでないと困るもの

下着 薬（お薬手帳） メガネ

3 感染症対策

マスク 消毒液 使い捨て手袋

自分のものでないと困るものは、しっかり確認・準備をしましょう！

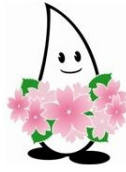


命を守る行動開始！

①テレビやラジオから「大雨警報」「洪水警報」が発表されました！

携帯電話のメールや防災無線から「避難準備・高齢者等避難開始」と聞こえた！

ここで、家族や支援者は
「声かけ・避難」スタート！



台風など事前に分かっている場合は、
3日前から「支援行動」スタート！

■ 家族や、事前に決めた近所・地域の支援者の方からも連絡を取りましょう！



誰から

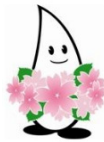
誰から

～地域に支え合いマップの作成ができている場合は、

支援者の方と連絡をとりあいましょう～

②さあ、「命をまもる行動」をとりましょう！

■ 家は安全なところにありますか？



家が安全なところにある人は
無理に移動せず家にいましょう！

■ 関係者に連絡します！

(家族・支援者)

名前

電話番号

(家族・支援者)

名前

電話番号

(家族・支援者)

名前

電話番号

(ケアマネジャーなど)

事業所

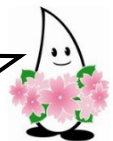
電話番号

担当者名

電話番号

■ 家族や支援者と一緒に移動しましょう！

日頃から避難先や関係者と
話をしておきます！



※避難先は家族や近所、支援者の方とあらかじめ相談しておきます。

親戚・知人宅

お名前

電話番号

お名前

電話番号

お名前

電話番号

近くの避難場所

施設名

電話番号

■ 万が一家が被災したら、市役所へ連絡します。(0265-78-4111)

家族・隣近所・地域・支援者を頼りましょう！

★「いざという時お願いね！」と日頃から伝えておきます

★危険な「その瞬間」に身を守る方法を一緒に考えましょう

支援者は日頃から声かけ・注意喚起をしましょう！

③もう少し確認しておきましょう



日頃サービスを受けている方（デイサービスなど）

施設名

電話番号

施設名

電話番号

支援者と連絡が取れなくても行けるところ

名前

電話番号

かかりつけ医

名前

電話番号

名前

電話番号

民生児童委員の連絡先

名前

電話番号



生活支援のこと：伊那市役所 社会福祉課 0265-78-4111（内線2311）

避難方法のこと：伊那市役所 危機管理課 0265-78-4111（内線2052）

～このしおりは、日頃から見えるところに置いておきましょう！～