

STEP 3 避難訓練の実施

計画の確認と関係者間の共有

できあがった個別避難計画をもとに災害時の情報伝達や、避難所への誘導などの役割分担を検討します。
本人や支援者の間で内容に間違いがないか確認しましょう。



避難訓練の実施

可能であれば、計画書をもとに、要援護者を含めた避難訓練を実施しましょう。ただし、訓練となると要援護者本人も周囲も大変…そのような時は避難場所までの「おさんぽ」からはじめてみてはいかがでしょうか。

天気の良い日に要援護者とともに「おさんぽ」する中で気づいた点を災害時要援護者台帳に反映することで計画の実効性を高めることに繋がります。

顔の見える関係づくりのきっかけづくりにもなります。



訓練内容の反映と計画の定期的な見直し

訓練で気づいた点や要援護者の方の状況の変化に応じて、定期的に台帳の見直しを行いましょう。また、平常時から地域で見守り活動を行うことで日ごろからのつながりを高めましょう。

こんな時はどうしたら？

Q 台帳は本人が申請しないといけないのか？

A 本人からの申請が難しい場合は、本人のことを理解している親族、ケアマネジャー等から代理で申請してもらっても構いません。
本人の了承があれば、地域の方が代理で記入して構いません。

Q 普段、地域活動に参加していない人から支援の依頼があった。

A 本人の心身の状況にもよりますが、市では災害時のみ助け合う関係を作ることとは難しいと考えています。
災害時に助け合うためには、普段からの「顔の見える関係づくり」が重要ですので、本人のできる範囲から地域活動にも協力いただくよう伝えてみましょう。

Q 台帳を全て（または一部）記入したくないと申し出があった。

A 空欄があってもいいので可能な部分を記入してください。更新時などに少しずつ進めましょう。

Q 台帳はどこまで共有してもよい？

A 個人情報となりますので、地域支援協議会や支援者間で共有するようにしてください。

Q 訓練を必ず実施する必要があるのか？負担が大きいのて困難である。

A 訓練を実施するかどうかについては任意としておりますが、地域の災害への対応力が向上することから、なるべく実施をお願いしたいと考えています。
なお、本書で説明している「おさんぽ」を訓練の一環としていただいて差し支えありません。

地域で取り組む災害時要援護者支援 ～ 個別避難計画作成にむけて ～

災害時には、自ら命を守る自助の取組が大事ですが、ご自身の力だけで避難が難しい高齢の方や障害をもつ方といった「災害時要援護者（要援護者）」を手助けする仕組として「個別避難計画」があります。

姫路市では、各地域の災害時要援護者支援協議会を中心に、そのような方々を支える取組を実施しています。



＜災害時要援護者（災害対策基本法における「避難行動要支援者」）とは＞

災害時に自力で安全な場所への避難が困難な次のような方々をいいます。

- ① 高齢者（一人暮らし、高齢者のみの世帯、寝たきり、認知症など）
- ② 障害のある人（身体障害、知的障害、精神障害など）
- ③ その他（難病の人、妊婦、日本語に不慣れな外国人の人など）

※ 自宅で生活されている（施設・病院などの長期入所・入院は除く）方で、災害時に家族等の支援だけでは避難ができない、または、家族等の支援を受けられない方が対象。

STEP 1 災害を知ろう

地震

地震は予測が難しい災害です。あらかじめ水や食料等の物資を備えましょう。

発災後は安否確認を行い、自宅等が危険であれば、避難場所へ避難しましょう。

要援護者の方には、必要に応じて、移動の介助等の支援を行います。



風水害

風水害は予測ができるため、ご自身や要援護者の方が住んでいる場所の河川氾濫や土砂災害へのリスクを把握しておきましょう。自宅の2階以上に避難することが有効な場合もあります。

要援護者の方は早めの移動の準備が必要です。



避難情報

警戒レベル

5 緊急安全確保

＜警戒レベル4までに必ず避難＞

4 避難指示

3 高齢者等避難

2 大雨・洪水情報

1 早期注意情報

要援護者の避難めやす

ハザードマップや命のパスポートを活用してご自身の避難行動を考えてみましょう。
避難とは「難」を「避」けること。
災害によっては、避難所ではなく自宅や親戚宅等への避難も有効です。

災害の情報を受け取るには？

災害が発生またはそのおそれがある場合、ひめじ防災ネットに登録すると、避難等に関する情報を提供します。

- ① himeji@bosai.netへ空メールを送信。
- ② 送信後、返信メールが届きます。メール本文内の「利用規約（必読）」を必ず読んでいただき、同意のうえ、「利用規約に同意して登録する」を選択。



姫路市
ハザードマップ



命のパスポート



STEP 2 個別避難計画の作成

姫路市では地域で登録する「災害時要援護者台帳 兼 救急医療カード 登録申請書」が「個別避難計画」と「救急医療カード」の役割を持っています。

個別避難計画

個別

ご自身の力だけで避難することが難しく、避難に時間がかかる方々の避難を手助けするための計画です。

避難の手助けとは、「介助」だけではなく、声掛けや情報伝達なども含まれます。支援が必要な方の困りごと、支援する側ができることを話し合い、計画を立てましょう。

避難行動の検討には、「ハザードマップ」や「命のパスポート」を活用することも有効です。

救急医療カード

救急

緊急時にかかりつけ医や常用薬などの情報を救急隊員が把握することにより、救急搬送に役立てるものです。台帳を筒状のキットに入れ、冷蔵庫で保管するようお伝えください。

福祉専門職の参加

個別避難計画の作成には本人の心身の状況をよく知っている福祉専門職（ケアマネ・相談支援専門員など）の参加が有効です。

福祉専門職が参加した個別避難計画を作成する場合は、地域福祉課へご相談ください。



基本情報

個別

救急

基本情報を記入していただきます。

- ・氏名、住所、連絡先等の基本情報
- ・本人の身体状況等
- ・緊急連絡先

支援に必要な情報

個別

支援に必要な情報を記入していただきます。

- ・福祉との連携のために必要な担当の介護保険事業者等の情報
- ・支援の際に気をつけてほしいこと（寝室の場所、日中の状況や持病、障害の状況など）

救急医療情報

救急

救急医療情報を記入していただきます。

- ・かかりつけ医療機関
- ・常用薬等
- ・アレルギー

ハザードマップと避難先の確認

個別

「ハザードマップ」や「命のパスポート」で検討した避難行動を参考に記入しましょう。

ハザードマップで自宅周辺に色がついている

はい
状況を
記入

いいえ

自宅周辺が被害に遭わない
自宅の方が安全

はい

自宅で安全を確保
事前に備蓄を確保
停電・断水等に備える

いいえ

避難場所や避難経路
がハザードエリアに
ないかも確認

これ以外にも避難
の注意点を記入

災害に関する私の住まいの状況		洪水	高潮	津波	土砂災害警戒区域
無	有 (1.0~3.0 m)	有	有	区域内	区域外
避難場所		風水害 子ども宅に避難 / 地震 ○○小学校			
避難に当たっての注意点		自宅まで来て、大きな声で呼びかけてほしい			
※災害時に連絡をくれたり、助けに来てくれる人がいる場合に記入してください。					
避難支援者	氏名	住所	電話番号		
	姫路 一郎	○○町 1-1	079-221-2304		
	隣 保				
	自主防災会				
担当の介護保険事業者等	○○ケアセンター 担当 □□(電話)079-333-3333				
※支援活動を円滑に進めるため、伝えておきたいことがありましたら、記入してください。 (寝室の場所、平日の昼間のみの支援が必要、紙おむつを使用しているなど、何でも) 女間から入って突き当たりの寝室で寝ています。 月曜日から木曜日まで午前9時から午前11時まで、ホームヘルパーに来てもらっています。 ○小学校に避難する場合は、同居家族だけでは途中の△△の段差を渡ることができませんので支援をしていただきたいです。					

※ 枠内を分ける範囲で記入してください。

※ 救急医療情報キットは、救急搬送に必要な情報と判断した場合に使用されますので、状況等によって使用されない場合があります。

※ 登録された個人情報については、適正に管理し、支援活動等以外の目的には使用しません。

同意書

避難支援者も自身の安全の確保が必要ことから、登録していても、災害の状況により希望する支援が受けられない場合があること及び避難支援者に責任を課すものではないことを確認の上、災害時の避難支援活動等に役立てるため「災害時要援護者台帳」に上記事項を登録し、市（福祉部局・防災部局）で情報共有するとともに、私が居住している自主防災会、民生委員・児童委員、消防団及び、社会福祉協議会支部に提供することに同意します。

令和 6 年 4 月 1 日

○○地区災害時要援護者支援協議会長 様

【本人】氏名 姫路 太郎 (代理人)氏名

避難支援者の選任

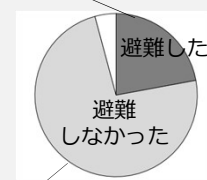
個別

避難支援者を地域の方から選んで記入しましょう。

- ・支援者は必ずしも支援しなくてはならない責任や義務を負いません。
- ・支援はしたいが、名前を載せることは難しいという場合は、「自主防災組織」や「隣近所」など個人を特定しない形で記載する方法もあります。
- ・支援者の方の役割を避難するときの声かけ
「台風が来るので荷物を準備したほうがいいかも」「お手伝いしましょうか？」などから始めることも一つの方法です。

※2018年（平成30年）7月豪雨のアンケートでは避難したきっかけとして周りの声かけが重要という結果がでています。

- ・身の危険を感じた
- ・家族の声かけ
- ・近所等の声かけ



- ・大丈夫だと思った
- ・一人で決められない
- ・周囲も避難してない

同意書欄

個別

内容を確認し、氏名欄を記入しましょう。

- ・避難支援者自身の安全確保が必要であり、支援が受けられない場合がある
- ・避難支援者に責任を課すものではないこと
- ・市への情報提供、居住する地区の自主防災会等に情報提供すること

姫路市 災害時要援護者台帳 兼 救急医療カード 登録申請書	
フリガナ 氏名	ヒメジ タロウ 姫路 太郎
生年月日	大(昭) 22 年 4 月 1 日
住所	姫路市 ○○4丁目1
性別	男・女
電話番号	079 (222) 2222
血液型	A 型 (RH+)
同居家族 (続柄)	姫路 花子 (妻)
【本人の状況】(支援が必要となる状態すべてに、レをつけてください。)	
高齢者	
☐ 一人暮らし ☒ 高齢者のみ世帯 ☒ 寝たきり ☐ 認知症がある	
障害者手帳を有する人	
☒ 身体障害者手帳 (1 級 1 種) ☐ 療育手帳 (級)	
☐ 精神障害者保健福祉手帳 (級)	
その他	
☒ 車椅子を利用 ☐ 杖・手すりを使用 ☐ 呼吸器・心臓に疾患あり ☐ 目が不自由 ☒ 耳が不自由 ☐ 意思疎通が困難 ☐ 精神的に不安定なことがある ☐ 医療行為 (通所・療の吸引など) が必要 ☐ 要介護認定 (要介護) ☐ 要支援認定 (要支援) ☐ その他自力で避難することが困難 (難病患者、妊婦、日本語に不慣れな外国人の等)	
緊急連絡先	氏名 続柄 住所 電話番号・携帯電話
	姫路 一郎 子 ○○町 1-1 079-221-2304
	姫路 佳子 妹 ○○2丁目22 090-0000-0000
かかりつけ医療機関 (病院等) ①	
医療機関名	○○内科医院
科目・担当医	内科・○○医師
所在地	姫路市○○町99
電話番号	079-0000-0000
常用薬	インスリン注射・血圧を下げる薬
アレルギー	あり (卵アレルギー) ・ なし