

# 記入例

## 私の避難計画(表)

A 通院先について(P6参照)	
せんだい病院精神科 連絡先(022-XXX-XXXX)	
主治医	原田先生
通院頻度	週1回

B これまでの処方では合わなかったもの (P23参照)
リスパダール: 体が余計に重くなった感じがして、 しんどくなる
ジアレキサ:糖尿病なのでのめない
セルシン:飲んであまり効かない

C 自分の特徴(P4参照)
疲れてくると、頭がジンジンしてくる。 イライラして、普段は聞き流せること に突っかかりたくなってくる。 遠慮してしまって、タイミングよく人に 助けて欲しいと言えない。 大事なことを短く、はっきり、ゆっくり と言ってもらえると、理解できる。

D 事前の取り決め(P8参照)
自宅にいるときに避難勧告が出た場合は、 指定避難所の〇〇小学校に集合する。
E 避難所はここ(P13参照)
自宅→〇〇小学校

F 緊急時の連絡先(P7参照)		
名前	あなたとの関係	連絡先
青葉 健太郎	父	090-XXXX-XXXX
青葉 みずき	妹	090-XXXX-XXXX
仙台 太郎	友人	090-XXXX-XXXX
宮城 花子	友人	090-XXXX-XXXX

F その他の重要連絡先(P7参照)	
利用施設 サービス 等	〇〇サービス 連絡先(022-XXX-XXXX)
	連絡先( )
	連絡先( )
保健福祉センター	広瀬区 障害高齢課 連絡先(022-XXX-XXXX)
相談支援事業者	ぴこねっと 連絡先(022-XXX-XXXX)
( )	連絡先( )

## 災害用伝言ダイヤルの使い方

**171にダイヤルする**  
▼-ガイダンスが流れます  
**録音の場合 ①**  
▼-ガイダンスが流れます  
(XXX)-XXX-XXX

**171にダイヤルする**  
▼-ガイダンスが流れます  
**再生の場合 ②**  
▼-ガイダンスが流れます  
(XXX)-XXX-XXX

被災地の方も、被災地以外の方も、  
被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

録音例:お母さんです。  
無事です。いま、〇〇  
小学校に避難しています。

再生例:お母さんです。  
無事です。いま、〇〇  
小学校に避難しています。

\*避難所を調べよう～仙台市ホームページ  
「避難所はどこ？」へアクセス\*

QRコード参照



～説明文～

「私の避難計画」は両面あります。「せんだい安心ナビ」の本文を読み進めながら、指示に従って書き込みをしてください。記載例も参考にしてください。

記載が終わったら、携帯のため八つ折にして財布やバスタームなどに入れておいて下さい。

\*この用紙を携帯する他に、携帯電話やスマートフォンのカメラで撮影して保存しておく方法もあります。