

# 私の避難計画(裏)

## 緊急時に必要な物品類

非常食、衣類、携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、マッチ、ライター、ろうそく、ウェットティッシュ、トイレットペーパー、万能ナイフ

大切なもの

- ・現金 ・預金通帳 ・印鑑 ・運転免許証
- ・保険証の写し ・携帯電話、スマートフォン
- ・携帯電話の充電器 ・お薬手帳
- ・証書類(障害者手帳、自立支援医療受給者証)

## G 避難所で過ごす(P24参照)

避難所で過ごすとき、自分自身でできる工夫

## H 避難所で過ごす(P24参照)

避難所で周りの人に配慮してほしいこと

## 避難所でのサポート体制

避難所には、困ったときに相談できる人たちがいます。遠慮せずに相談してみましょう。

### 避難所運営委員会

町内会の役員や学校の先生、市役所の職員などで構成されています。最初の相談窓口です。

### 保健師

避難所に常駐したり巡回している仙台市や他都市の保健師さんです。こころの健康を含めた健康相談ができます。

### こころのケアチーム、DPAT

精神科医やPSWなど精神科医療の専門家が避難所などを巡回して相談にのります。

## 災害時に出される情報リスト



早期注意情報  
大雨・洪水・高潮注意報

「D 事前の取り決め」を確認

高齢者等避難

準備ができたなら、落ち着いて避難する。

避難指示

今すぐ避難する。  
生命の危険があります。

大津波警報  
津波警報

沿岸部や川沿いにいる場合  
今すぐ避難する。

津波注意報

海の中にいる場合  
今すぐ避難する。

土砂災害  
警戒情報

土砂災害危険区域にいる場合  
避難する。

洪水警報

洪水浸水想定区域にいる場合  
避難する。

「私の避難計画」を作成した日付は



\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

次に見直すのは

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日