

宮福第278号
令和7年9月26日

自治会長 各位

宮崎市長 清山 知憲
(公印省略)

「わたしのひなん計画（個別避難計画）」作成にかかる
避難行動要支援者への文書送付について（情報提供）

日頃から地域福祉にご協力いただき、心より感謝申し上げます。

宮崎市では、災害時に避難する際に支援が必要な方の情報をまとめた「避難行動要支援者名簿」を作成し、名簿に登載されている方々が災害時にスムーズに避難できるよう、「わたしのひなん計画（個別避難計画）」の作成を進めています。

そこで、下記のとおり、送付対象者へ「わたしのひなん計画」を作成していただくためのお願い文書を送付いたしますので、お知らせします。

つきましては、対象者の方から、文書の内容についてお問い合わせがありましたら、計画作成をお勧めいただきますようお願いいたします。

災害への備えと地域の支え合いは、大きな力となります。今後とも、避難行動要支援者の方々の避難支援にご理解とご協力を願いいたします。

記

1. 送付対象者：避難行動要支援者名簿に登載されている方々の中で、優先度の高い方（※）以外の方々のうち、

① R7年3月末までに個別避難計画を作成していない方：約3,500人
(作成しない旨の意思表示があった方を除く)

② R7年度に新たに避難行動要支援者名簿に登載された方：約1,400人

2. 発送日：令和7年9月30日（火）

3. 送付文書：避難行動要支援者の方へお送りする文書（3枚）

※優先度の高い方（特に支援が必要な避難行動要支援者）については、福祉専門職が計画作成のお手伝いをします。

【お問い合わせ先】

福祉部福祉総務課福祉防災係

電話：21-1754

宮福第267号
令和7年9月30日

避難行動要支援者の皆様へ
(封筒の宛名の方)

(参考)発送文書

宮崎市長 清山 知憲
(公印省略)

「わたしのひなん計画」(個別避難計画)の作成について(お願い)

最近は、地震や台風などの大きな災害が増えており、高齢者や障がい者など、自分1人では避難が難しい方々(避難行動要支援者)が大きな被害を受けています。

そのため、宮崎市では、そのような方々の命を守るために「わたしのひなん計画」の作成に取り組んでいます。「わたしのひなん計画」を作成することで、災害のときに、

- どのように行動するか。 ○どの道を通って、どこに避難するか。
 - 誰に避難を手伝ってもらうか。 ○どのようなことに配慮してほしいか。
- 等をあらかじめ、決めておくことができます。

災害時に慌てることなく行動できるよう、この機会にぜひ計画を作成しましょう。
(同封している計画書を作成して、宮崎市に提出してください。)

記入例もあわせてお送りしていますので、作成の参考にしてください。



～知っておいてほしいこと～

- ◆「わたしのひなん計画」の作成はあなたやあなたの家族の了解のもとに任意で作成するものです。作成しない場合は「わたしのひなん計画を作成しません」にチェックを入れ、署名欄に氏名を書いて返送してください。
- ◆作成された「わたしのひなん計画」は、自治会や民生委員などの地域で避難のお手伝いをしてくれる人たちへ、平常時から共有し、災害情報のお知らせや避難のお手伝いに役立てます。
- ◆避難の方法を考えるためにには、自分の住んでいる場所・自宅が、災害時にどの程度危険なのかを理解する必要があります。冊子版ハザードマップや防災情報アプリ「Hazardon (ハザードン)」を利用して、自宅の危険度を確認しましょう。

Hazardon (ハザードン) はこちら (市HP) ▶



【問い合わせ先】

宮崎市 福祉総務課 福祉防災係
電話: 0985-21-1754

- ◆ 「わたしのひなん計画」は、避難を手伝ってくれる方や地域の関係者（自治会や民生委員・児童委員等）へ共有します。また、計画に記載された個人情報は、大切に管理します。
- ◆ 計画を作成することにより、災害が起きた際に避難の手助けをすることを約束するものではありません。避難を手伝ってくれる方や地域の関係者の被災により、避難支援ができない場合があります。

上記のことを確認し、①・② のどちらかにチェックを入れてください。

宮崎市長 宛

令和 年 月 日

① わたしのひなん計画の作成
および共有に同意します

② わたしのひなん計画を作成しません
「署名欄」を記入し、宮崎市へ提出してください



①を選んだ方は、以下のどちらかにチェックを入れてください

- 自分（家族）で作成します ⇒ この計画用紙を作成して、宮崎市に提出してください
 地域の方に作成の支援をお願いします ⇒ 氏名・住所・電話番号を記入して宮崎市に提出してください

↑「書き方がわからない」「どこに避難したらよいかわからない」という方はこちらに□してください

署名	本人 (必ず記入)	代理人	(続柄)
----	--------------	-----	------

本人が自筆できない場合や判断が困難な場合は代理人が、本人および代理人欄の両方をご記入ください。

フリガナ				性別	生年 月日	大正 <input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 <input type="checkbox"/> 令和
氏名						
住所	宮崎市			電話番号		
同居している人	<input type="checkbox"/> あり () 人 → <input type="checkbox"/> いつもいる <input type="checkbox"/> いない時間がある (日中 ・ 夜間) <input type="checkbox"/> なし (ひとり暮らし)					
該当要件	<input type="checkbox"/> 要介護 <input type="checkbox"/> 身体障がい <input type="checkbox"/> 知的障がい <input type="checkbox"/> 精神障がい <input type="checkbox"/> 難病 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 立つことや歩くことが不安 ⇒ (<input type="checkbox"/> 短距離なら歩ける <input type="checkbox"/> 車いす使用 <input type="checkbox"/> 杖使用) <input type="checkbox"/> 耳が聞こえない・聞こえにくい ⇒ (<input type="checkbox"/> ゆっくり話せば聞こえる <input type="checkbox"/> 筆談 <input type="checkbox"/> 手話) <input type="checkbox"/> 目が見えない・見えにくい <input type="checkbox"/> 話すことが難しい <input type="checkbox"/> 言葉や文字の理解が難しい <input type="checkbox"/> 寝たきり <input type="checkbox"/> その他 ()					
わたしの情報 (誰が)	①	氏名	(続柄)	電話番号		
	住所					
緊急連絡先	②	氏名	(続柄)	電話番号		
	住所					
ケアマネジャー 相談支援専門員	事業所名: 担当者:		連絡先			
利用中の 介護・福祉・医療 サービス				事業所名		
				事業所名		

< 裏面につづきます >

宮崎市

わたしのひなん計画

記入例

- ◆ 「わたしのひなん計画」は、避難を手伝ってくれる方や地へ共有します。また、計画に記載された個人情報は、大切
- ◆ 計画を作成することにより、災害が起きた際に避難の手伝ってくれる方や地の関係者の被災により、避難支援ができない場合があります。

上記のことを確認し、①・② のどちらかにチェックを入れてください。

宮崎市長 宛

令和 年 月 日

① わたしのひなん計画の作成
および共有に同意します

② わたしのひなん計画を作成しません
「署名欄」を記入し、宮崎市へ提出してください

①を選んだ方は、以下のどちらかにチェックを入れてください

- 自分（家族）で作成します ⇒ この計画用紙を作成して、宮崎市に提出してください
 地域の方に作成の支援をお願いします ⇒ 氏名・住所・電話番号を記入して宮崎市に提出してください

↑「書き方がわからない」「どこに避難したらよいかわからない」という方はこちらに印してください

署名	本人 (必ず記入)	宮崎 太郎	代理人	宮崎 花子 (続柄 妻)
----	--------------	-------	-----	---------------

本人が自筆できない場合や判断が困難な場合は代理人が、本人および代理人欄の両方を記入ください。

わたしの情報 (誰が)	フリガナ	みやざと たろう		令和 年 月 日
	氏名	宮崎 太郎		2023年 1月 1日 (80 歳)
	住所	宮崎市 橋通西1丁目1番地		電話番号 080-0000-0000
	同居している人	<input checked="" type="checkbox"/> あり (1) 人 → <input type="checkbox"/> いつもいる <input checked="" type="checkbox"/> ない時間がある (日中・夜間)		
	該当要件	<input type="checkbox"/> 要介護 <input checked="" type="checkbox"/> 身体障がい <input type="checkbox"/> 知的障がい <input type="checkbox"/> 精神障がい <input type="checkbox"/> 難病 <input type="checkbox"/> その他 ()		
	身体の状況や災害時の困りごと	<input checked="" type="checkbox"/> 立つことや歩くことが不安 ⇒ (<input type="checkbox"/> 短距離なら歩ける <input checked="" type="checkbox"/> 車いす使用 <input type="checkbox"/> 杖使用)		
		<input checked="" type="checkbox"/> 耳が聞こえない・聞こえにくい ⇒ (<input checked="" type="checkbox"/> ゆっくり話せば聞こえる <input type="checkbox"/> 筆談 <input type="checkbox"/> 手話)		
		<input type="checkbox"/> 目が見えない・見えにくい <input type="checkbox"/> 話すことが難しい <input type="checkbox"/> 言葉や文字の理解が難しい <input type="checkbox"/> 寝たきり		
		<input type="checkbox"/> その他 ()		
	緊急連絡先	① 氏名	宮崎 花子 (続柄 妻)	電話番号 090-0000-0000 0985-00-0000
	住所	同上		
	② 氏名	宮崎 一郎 (続柄 長男)	電話番号 080-0000-0000	
	住所	大分県 ○○市 ○○ ○丁目○番地○		
ケアマネジャー 相談支援専門員	事業所名: ケアプラン△△ 担当者: ○○ ×子		連絡先 0985-00-0000 080-0000-0000	
利用中の 介護・福祉・医療 サービス	デイサービス ショートステイ		事業所名 ○○デイサービス 事業所名 ××ホーム	

< 裏面につづきます >

自宅・住んでいる場所の危険度をチェックし、避難の方法を決めましょう！ にチェックをつけてください。

自宅は… 一戸建て住宅 (階建て)

集合住宅 (階)

自宅の状況

どこへ

だれと

どのように

その他

住んでいる場所は安全である。
(ハザードマップ上の危険区域ではない)

はい

在宅避難も可能

いいえ

ハザードの種類は…
 浸水想定区域
 土砂災害警戒区域
 津波浸水区域

自宅は…
 建物が頑丈
 浸水深より高い

いずれかに

当てはまる

建物内で
垂直避難が
可能である。

はい

垂直避難も可能

いいえ

安全な場所へ
避難が必要

いずれにも当てはまらない

大雨・洪水 のとき	避難 場所	<input type="checkbox"/> 自宅に待機 (在宅避難)	<input type="checkbox"/> 家族・知人の家 (どなたのお宅ですか :)
		<input type="checkbox"/> 避難所 (避難所名 :)	
		<input type="checkbox"/> ホテルなど	<input type="checkbox"/> その他 ()
地震・津波 のとき	避難 場所	<input type="checkbox"/> 自宅に待機 (在宅避難)	<input type="checkbox"/> 家族・知人の家 (どなたのお宅ですか :)
		<input type="checkbox"/> 避難所 (避難所名 :)	
		<input type="checkbox"/> ホテルなど	<input type="checkbox"/> その他 ()

避難支援者の情報は、地域の関係者へ提供されますので、必ず避難支援者本人の同意を得てから記載してください。

①	氏名	(続柄)	電話番号	
②	氏名	(続柄)	電話番号	

避難のときに通る道

避難のときに手伝って欲しいこと

避難先までの経路を決めておきましょう。

- 災害情報を伝えてもらう
- 声掛けをしてもらう
- 一緒に避難先に行く
- その他の支援

避難を手伝ってくれる方へ伝えておきたいことを書きましょう。

かかりつけ病院		連絡先	
民生委員		自治会名	<input type="checkbox"/> 加入 () <input type="checkbox"/> 未加入

自宅・住んでいる場所の危険度をチェックし、避難の方法を決めましょう！ にチェックをつけてください。

自宅は… 一戸建て住宅（1階建て）

集合住宅（　階）

自宅の状況

どこへ

だれと

どのように

その他

住んでいる場所は安全である。
(ハザードマップ上の危険区域ではない)

はい

在宅避難も可能

いいえ

ハザードの種類は…
 浸水想定区域
 土砂災害警戒区域
 津波浸水区域

自宅は…

建物が頑丈
 浸水深より高い

いずれかに
当てはまる

建物内で
垂直避難が
可能である。

はい

垂直避難も可能

いいえ

安全な場所へ
避難が必要

いずれにも当てはまらない

大雨・洪水 のとき	避難 場所	<input type="checkbox"/> 自宅に待機（在宅避難）	<input type="checkbox"/> 家族・知人の家（どなたのお宅ですか：　）
		<input checked="" type="checkbox"/> 避難所（避難所名：　宮崎小学校　）	
		<input type="checkbox"/> ホテルなど	<input type="checkbox"/> その他（　）
地震・津波 のとき	避難 場所	<input checked="" type="checkbox"/> 自宅に待機（在宅避難）	<input type="checkbox"/> 家族・知人の家（どなたのお宅ですか：　）
		<input type="checkbox"/> 避難所（避難所名：　）	
		<input type="checkbox"/> ホテルなど	<input type="checkbox"/> その他（　）

避難支援者の情報は、地域の関係者へ提供されますので、必ず避難支援者本人の同意を得てから記載してください。

①	氏名	宮崎 花子 (続柄 妻)	電話番号	090-〇〇〇〇-〇〇〇〇 0985-△△-〇〇〇〇
②	氏名	(続柄)	電話番号	

避難のときに通る道

避難先までの経路を決めておきましょう。

※歩道の段差に注意する

県庁前を通る



用水路を避ける



避難のときに手伝って欲しいこと

- 災害情報を伝えてもらう
- 声掛けをしてもらう
- 一緒に避難先に行く
- その他の支援

(　　)

避難を手伝ってくれる方へ伝えておきたいことを書きましょう。

- ・逃げる際は大きな声で呼びかけをして欲しい。
- ・荷物が多いので、一緒に持ち出して欲しい。

かかりつけ病院	〇〇 病院	連絡先	0985-〇〇-〇〇〇〇
民生委員	〇〇 海子	自治会名	<input checked="" type="checkbox"/> 加入 (〇〇 自治会) <input type="checkbox"/> 未加入