

# 私の避難計画(表)

A 通院先について(P6参照)	
連絡先( )	
主治医	
通院頻度	

B これまでの処方では合わなかったもの (P23参照)

C 自分の特徴(P4参照)

D 事前の取り決め(P8参照)

E 避難所はここ(P13参照)


F 緊急時の連絡先(P7参照)		
名前	あなたとの関係	連絡先

F その他の重要連絡先(P7参照)	
利用施設 サービス 等	連絡先( )
	連絡先( )
	連絡先( )
保健福祉センター	連絡先( )
相談支援事業者	連絡先( )
( )	連絡先( )

## 災害用伝言ダイヤルの使い方

<p><b>171にダイヤルする</b> ▼ - ガイダンスが流れます <b>録音の場合 ①</b> ▼ - ガイダンスが流れます (XXX)-XXX-XXX</p>	<p><b>171にダイヤルする</b> ▼ - ガイダンスが流れます <b>再生の場合 ②</b> ▼ - ガイダンスが流れます (XXX)-XXX-XXX</p>
<p>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。</p>	
<p>▼ 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。</p>	<p>▼ 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。</p>

\*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パスケース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。