

私の生活背景と目標

要介護3  
 脳梗塞後遺症・車いす介助  
 デイサービス 週3回  
 訪問看護 週1回 利用中



私の目標：「温泉旅行に行きたい。」

もともと旅行が好きで、特に温泉に入ることが好きでした。  
 最近は筋力の低下もあり、介助なしでは外に出が難しくなってきました。

生活費 6万円/月

あなたの幸せ度数

5 →  →  →  →  →  →  →  →  →  →

目標達成のために必要な社会資源カード（4枚）



黄色のカード置き場（避難行動に必要な物）

--	--	--	--	--

水色のカード置き場（避難行動に必要な人やつながり、ネットワーク）

--	--	--	--	--

桃色のカード置き場（避難行動に必要な地域の取り組み）

--	--	--	--	--

メモ（個別避難計画・マイタイムラインの警戒レベル0の欄に記入する項目）

日頃から準備しておく物	
日頃からつながっておく人材	
日頃からつながっておく地域の取り組み	

あなたは… 身体障害者手帳1、2級を所持している者

私の生活背景と目標

身体障害者手帳 1級  
(腎臓機能障がい)  
人工透析治療 週3回



私の目標:「グランドゴルフ大会に出たい。」

数年前に出た校区グランドゴルフ大会をきっかけに、グランドゴルフをはじめました。最近では透析のあとの倦怠感が強く、外での活動が難しくなってきました。

生活費 6万円/月

あなたの幸せ度数

5 → [ ] → [ ] → [ ] → [ ] → [ ] → [ ] → [ ] → [ ] → [ ]

目標達成のために必要な社会資源カード (4枚)



黄色のカード置き場 (避難行動に必要な物)

Five empty dashed boxes for yellow cards.

水色のカード置き場 (避難行動に必要な人やつながり、ネットワーク)

Five empty dashed boxes for light blue cards.

桃色のカード置き場 (避難行動に必要な地域の取り組み)

Five empty dashed boxes for pink cards.

メモ (個別避難計画・マイタイムラインの警戒レベル0の欄に記入する項目)

日頃から準備しておく物	
日頃からつながっておく人材	
日頃からつながっておく地域の取り組み	

あなたは… 療育手帳Aを所持している者

私の生活背景と目標

療育手帳A

糖尿病

就労移行支援事業所 週5回 利用中



私の目標：「自分の歌やダンスを動画サイトで広げたい。」

クッキーやパンを作る就労移行支援事業所で、いつも歌やダンスを練習しています。動画サイトをいつも見ますが、自分もいつかアップロードしたいと思っています。

生活費 6万円/月

あなたの幸せ度数

5 → [ ] → [ ] → [ ] → [ ] → [ ] → [ ] → [ ] → [ ] → [ ]

目標達成のために必要な社会資源カード（4枚）



黄色のカード置き場（避難行動に必要な物）

Five empty dashed boxes for yellow cards.

水色のカード置き場（避難行動に必要な人やつながり、ネットワーク）

Five empty dashed boxes for light blue cards.

桃色のカード置き場（避難行動に必要な地域の取り組み）

Five empty dashed boxes for pink cards.

メモ（個別避難計画・マイタイムラインの警戒レベル0の欄に記入する項目）

日頃から準備しておく物	
日頃からつながっておく人材	
日頃からつながっておく地域の取り組み	

あなたは… 精神障害者保健福祉手帳1、2級を所持している者

私の生活背景と目標

精神障害者保健福祉手帳 1 級

視力低下

就労移行支援事業所 週5回 利用中



私の目標「e-スポーツ大会に出たい。」

コンピューターゲームが好きで、特にリズムゲーム「たいこの達人」が大好き。最近では眼科に通っていて、あまり長い時間できなくなってきました。

生活費 6万円/月

### あなたの幸せ度数

5 →  →  →  →  →  →  →  →  →  →

### 目標達成のために必要な社会資源カード（4枚）



### 黄色のカード置き場（避難行動に必要な物）

Five empty dashed boxes for placing yellow cards.

### 水色のカード置き場（避難行動に必要な人やつながり、ネットワーク）

Five empty dashed boxes for placing light blue cards.

### 桃色のカード置き場（避難行動に必要な地域の取り組み）

Five empty dashed boxes for placing pink cards.

### メモ（個別避難計画・マイタイムラインの警戒レベル0の欄に記入する項目）

日頃から準備しておく物	
日頃からつながっておく人材	
日頃からつながっておく地域の取り組み	

私の生活背景と目標

指定難病医療受給者  
(パーキンソン病)

訪問看護 週1回 利用中



私の目標：「地域の子どもたちに料理やお菓子をふるまいたい。」

もともと料理を作ったり、お菓子づくりが大好き。

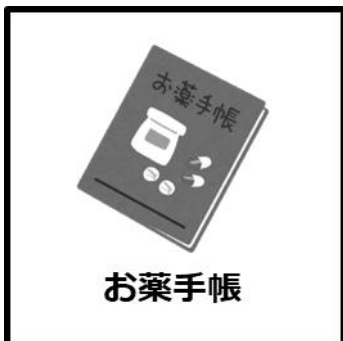
最近は病気の進行もあって、長時間、台所に立つのは難しくなってきました。

生活費 6万円/月

あなたの幸せ度数

5 →  →  →  →  →  →  →  →  →  →

目標達成のために必要な社会資源カード（4枚）



黄色のカード置き場（避難行動に必要な物）

--	--	--	--	--

水色のカード置き場（避難行動に必要な人やつながり、ネットワーク）

--	--	--	--	--

桃色のカード置き場（避難行動に必要な地域の取り組み）

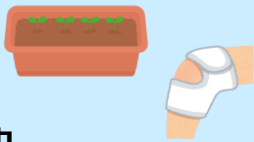
--	--	--	--	--

メモ（個別避難計画・マイタイムラインの警戒レベル0の欄に記入する項目）

日頃から準備しておく物	
日頃からつながっておく人材	
日頃からつながっておく地域の取り組み	

私の生活背景と目標

要介護1  
変形性関節症、ひとり暮らし  
デイサービス 週2回 利用中



私の目標：「畑で花や野菜をつくりたい。」

花や野菜を育てるのが大好き。プランターで少しだけ育てています。  
最近では腰や膝の痛みがあり、長時間は作業ができません。

生活費 6万円/月

あなたの幸せ度数

5 →  →  →  →  →  →  →  →  →  →

目標達成のために必要な社会資源カード（4枚）



黄色のカード置き場（避難行動に必要な物）

--	--	--	--	--

水色のカード置き場（避難行動に必要な人やつながり、ネットワーク）

--	--	--	--	--

桃色のカード置き場（避難行動に必要な地域の取り組み）

--	--	--	--	--

メモ（個別避難計画・マイタイムラインの警戒レベル0の欄に記入する項目）

日頃から準備しておく物	
日頃からつながっておく人材	
日頃からつながっておく地域の取り組み	