

町田市

個別避難計画作成の手引き



災害から命を守るために…個別避難計画作成して、いざという時に備えましょう！

個別避難計画 って何？



- ・個別避難計画とは、災害が起きた場合に、「どこに避難するか」「誰が避難を支援するか」などをあらかじめ確認して、書いておくものです。



どうして作った 方がいいの？



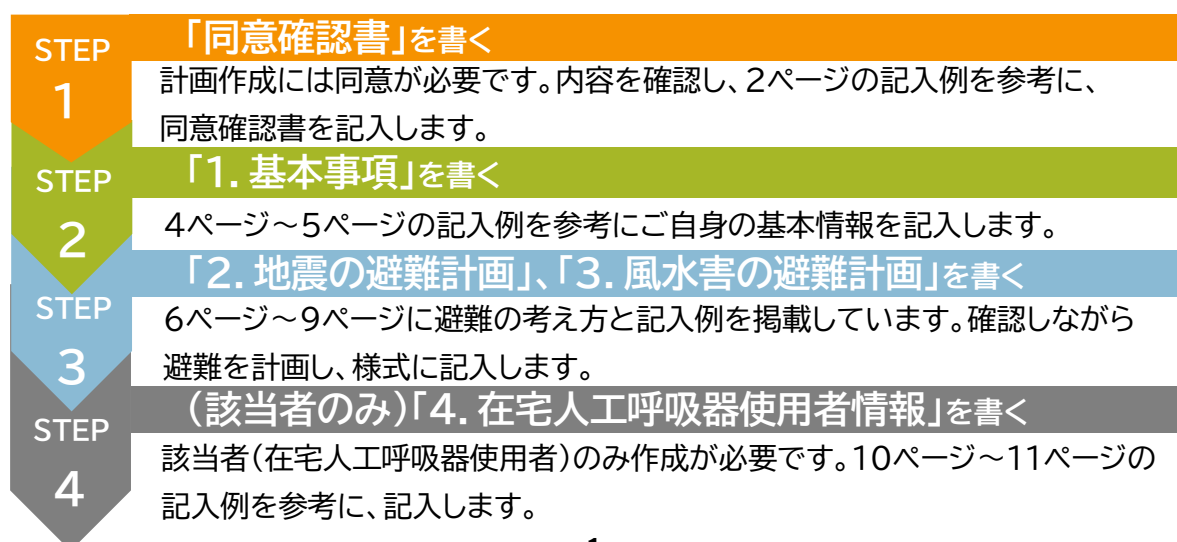
- ・近年の災害において、高齢者や障がい者等の方達が特に多く犠牲になっています。
- ・災害が起きた時に備えて、「どこに避難するか」「誰が避難を支援するか」などをあらかじめ考えておくことが、あなたと大切な人の命を守るために重要です。

どんな内容を書くの？



- ・地震が起きた場合や、大雨や台風が来た場合に、「どこに避難するか」「誰が避難を支援するか」などを書いていきます。
- ・詳しくは、2ページ以降をご覧ください➡
(記入例や、防災に関する参考情報を掲載しています)

《作成の流れ》



計画を作ってみましょう！

個別避難計画の書き方

STEP 1 「同意確認書」を書きましょう

○災害対策基本法第49条の規定に基づき、この個別避難計画に記入した情報は、災害に備え、平常時から計画作成や避難支援を行う関係者と共有します。また、災害が発災し、または発生するおそれがある場合で、避難行動要支援者の生命・身体を災害から保護するために特に必要がある場合は、避難支援等の実施に必要な限度で、避難支援を行う関係者その他の者に対し、この個別避難計画の情報を共有します。

○この計画は、災害時に避難行動の支援が受けられることを保障するものではなく、また、避難

この同意確認書に署名した日を記入します。
※計画の作成日と同じでなくても構いません。

上記の内容を理解し、個別避難計画を作成（更新）することに同意します

記入日	20XX	年	4	月	1	日
本人署名 (代理署名)	○○ ○○					
【代理署名者】						
氏名【	◇◇	◇◇	】			
本人との関係【	夫	】	連絡先【	042-XXX-XXXX	】	
住所【	町田市○○町××-×					】

記載事項を確認の上、署名をします。(自筆)

本人による署名が不可能な場合は、
(本人の同意を確認した上で)代理人
による署名が認められます。

代理署名を行った場合は、「代理
署名者」欄に署名をした方の氏名、
本人との関係、連絡先(電話番号等)、
住所を記入してください。

Q. 何のための同意確認でしょうか？

- A. 個別避難計画の作成に関する同意です。個別避難計画には個人情報が含まれているため、情報の共有に関する注意事項と、この計画の作成が災害時に必ず支援を行うことを保証するものではないことや、支援者が法的な責任や義務を負うものではないことを記載しています。

Q. 記載した情報は、誰に共有されますか？

- A. 作成した計画は、「災害対策基本法」という法律に基づき、災害に備えるため、平常時から以下の人と共有する必要があります。
- 本人（及びその家族）
 - 安否確認をする方や、避難を手助けする方
 - 一緒に計画作成を行う方
（福祉専門職等に作成を依頼する場合など）
 - 町田市（作成した計画は、市に提出します）
- また、実際に災害が起こった場合や、風水害など、災害が発生するおそれがある場合などは、あなたの命を守るための支援に必要な限度で、その他、避難等の支援を行う関係者などにも情報を共有します。

Q. 同意しない場合、計画作成はできませんか？

- A. 同意せずに計画を提出した場合は、市で計画書を受け取ることができませんのでお返しします。

Q. 同意しない場合、不利益はありますか？

- A. 個別避難計画は、災害時どのように避難をするか、どのような支援が必要かを事前に計画し、災害に備えるために作成します。作成すれば必ず助けが来ることを約束するものではなく、また、同意された方に避難支援者を派遣する計画ではありませんので、その点では不利益はありませんが、計画作成により避難の実効性を高めることが期待できますので、作成にご協力をお願いします。

STEP 2

「1. 基本事項」を書きましょう

この計画を作成した日を記入します。

※ **太枠** は必須記入項目です。その他は本人の状況に応じて記入してください。

計画作成日 **20XX** 年 **6** 月 **1** 日

1. 基本事項 ▶ 手引き〇ページの記入例や注意事項を確認し、記入してください

フリガナ	xxx xxx	年齢	85 歳	生年 月日	西暦 19XX 年 4 月 1 日
氏名	〇〇 〇〇	性別	女		
住所	町田市				
心身の 状況	☐ 身体障害者手帳() ☒ 介護認定 (要介護4) ☐ その他 ()				

市からお送りする様式には、
一部情報を事前に入力してあります。
(※修正が必要な箇所がある場合は
二重線で消し、修正して下さい。)

連絡の取れる連絡先を記入します。
(1つ以上)

連絡先	☒ 電話	042-xxx-xxxx	住居の 種別	☒ 一戸建て⇒主に(1)階で生活
	☒ FAX	同上		☐ アパート・マンション
	☐ メール			⇒()階建ての()階に居住
同居人	☐ 一人暮らし ☒ 同居人がある ☐ 同居人はいるが、日中は一人である			

緊急連絡先①は記入必須です。
②は必要に応じて記入します。

連絡の取れる連絡先を記入します。
(1つ以上)

緊急時の 連絡先 (家族等) ①	フリガナ	xxx xxx	連絡先	☒ 電話 042-xxx-xxxx
	氏名	〇〇 ◇◇		☐ FAX
	本人との関係	☐ 子 ☒ 夫 ☐ 妻 ☐ 父 ☐ 母 ☐ その他()		
	住所	☒ 同居 ☐ 別居 ⇒ ※別居の場合のみ記入		
緊急時の 連絡先 (家族等) ②	フリガナ	xxx xxx	連絡先	☒ 電話 090-xxxx-xxxx
	氏名	〇〇 △△		☐ FAX
	本人との関係	☒ 子 ☐ 夫 ☐ 妻 ☐ 父 ☐ 母 ☐ その他()		
	住所	☐ 同居 ☒ 別居 ⇒ 東京都〇〇区〇〇町 X-X-X		

本人と同居で住所が同じ
場合は記入不要です。

本人と別居の場合は住所も記入します。

担当の ケアマネ ジャー・ 相談支援 専門員 等	事業所名	介護支援サービス〇〇	
	フリガナ	××× ×××	連絡先 ☒ 電話 042-×××-×××× ☐ FAX ☐ メール
	担当者名	□□ □□	
	☒ ケアマネジャー ☐ 相談支援専門員		

担当のケアマネジャーや相談支援専門員等の情報を記入します。

避難時に 配慮が 必要な こと	☒ 会話や文字の理解(支援方法:耳が聞こえにくいため、声掛けは正面から行う。) ☒ 移動(支援方法・使用用具等:車いすかストレッチャーを使用する。) ☒ 認知症の症状がみられる(具体的な配慮:危険の判断が難しく、避難の判断は周囲の人と行う) その他、本人の状況やそれに伴う配慮事項、服薬やアレルギー等の注意点など ※書ききれない場合等、必要に応じて別紙を添付 ・毎食後と寝る前に薬を服用している。
	この計画と一緒に、おくすり手帳やヘルプ

避難時に配慮が必要なことがあれば記入します。
※書ききれない場合は別紙(任意の用紙)を添付してください。

重要 個別避難計画の作成に関する注意事項

- ・ 太枠部分は、必須記入項目です。
※一部、対象者のみ記入が必須な項目があります。手引きや記入例を確認しながら作成してください。
- ・ 消せるボールペンは使用しないでください。
- ・ 緊急連絡先や支援者欄に個人情報を記入する際は、必ず相手の同意を得てから記入してください。
※作成した計画は、市に提出後、副本としてまとめます。副本は、本人と支援者が持ち、災害に備えます。
- ・ 災害はいつ発生するか予測できません。全ての状況を想定することは難しいため、自宅で普段過ごしている状況を想定して計画を作成してください。

計画を作成する中で、新たな気づきがあるかもしれません。ご本人や家族を中心に、支援者と一緒に内容を確認しながら作成しましょう。



STEP 3

「2. 地震の避難計画」をつくりましょう

■もし大きな地震が起きたら～いざという時のための避難計画を作りましょう～

① 安否を確認する

▶あなたが無事かどうかの確認は誰がしますか？

計画書の「(1)地震の安否確認者」に記入しましょう！

(例) 同居家族(同居人)、同居していない家族や親族、地域の支援者、友人・知人、福祉・医療等の専門職 など

▶安否確認の方法は？

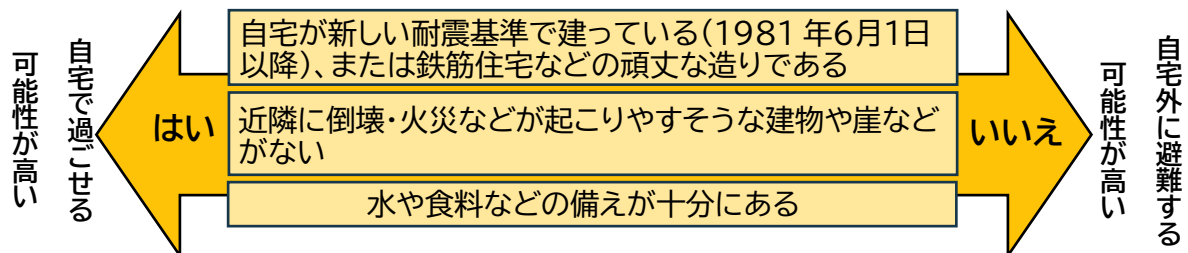
計画書の「(2)地震の安否確認方法」に記入しましょう！

(例) ・同居、または近隣に住んでいる場合は直接見に行く
・大地震の後は電話がつながりにくいため、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言版を利用して安否を知らせる

※災害用伝言ダイヤル・災害用伝言版については、P.16 参照

② 避難する(または自宅で過ごす)

▶大きな地震が起きた後、あなたは自宅で安全に過ごせますか？



●自宅で過ごす場合・・・計画書の「(3)地震の避難先」の「自宅(在宅避難)」にチェック☑して、地震の計画作成は終了です。

●自宅外に避難する場合・・・避難先を検討します。

▶親戚・知人宅や町内会館など、災害時にあなたが避難することを事前に調整できる避難先はありますか？

●避難先が調整できる・・・計画書の「(3)地震の避難先」に記入しましょう！

●避難先が調整できない・・・市が開設する避難施設を確認し、計画書の「(3)地震の避難先」に記入しましょう！

※市が開設する避難施設の確認方法については、P.13参照

▶避難先までの移動を手助けする人は誰ですか？

計画書の「(4)地震の避難支援者」に記入しましょう！

▶避難先までの移動方法は？

計画書の「(5)地震の避難時の移動方法」に記入しましょう！

※避難支援者と一緒に移動方法や移動経路などを確認しましょう。

計画に記入しましょう！

「緊急連絡先①(②)」と安否確認者が同じ場合は、チェック☑を入れます。
(この場合、氏名・連絡先・本人との関係・住所は記入不要です)

2. 地震の避難計画

(1)地震の安否確認者

☒ 緊急連絡先①と同じ ☐ 緊急連絡先②と同じ ☐ ⇒安否確認者の情報は記入不要

フリガナ		連絡先	☐ 電話 ☐ FAX ☐ メール
氏名		()	
本人との関係	☐ 地域の支援者(近隣住民等) ☐ 同居していない家族・親族 ☐ 友人・知人		
	☐ 福祉・医療等の専門職 () ☐ その他()		
住所			

緊急連絡先①(②)と安否確認者が異なる場合は、
安否確認者の氏名・連絡先・本人との関係・住所の記入が必要です。

(2)地震の安否確認方法

☒ 直接見に行く ☐ 災害用伝言ダイヤル ☐ 災害用伝言板
☐ その他 ()

「その他」の場合は()の中に具体的な方法を記入します。

「自宅(在宅避難)」にチェックした場合は、地震の計画作成は終了です。
「3. 風水害の避難計画」の作成に進みます。

※「自宅(在宅避難)」とした場合も、災害時は状況に応じて自宅外に避難してください
(自宅が倒壊する危険がある場合や、生活できない程度に被災した場合など)

(3)地震の避難先

☐ 自宅(在宅避難) ⇒ 「3. 風水害の避難計画」へ
☒ 自宅外 ⇒ 市が開設する避難施設の場合は避難先名称のみ記入

避難先名称	〇〇中学校
避難先住所	

市が開設する避難施設の場合は、
「避難先住所」は記入不要です。

「緊急連絡先①(②)」や「地震の安否確認者」と地震の避難支援者が同じ場合は、チェック☑を入れます。(この場合、氏名・連絡先・本人との関係・住所は記入不要です)

(4)地震の避難支援者

☐ 緊急連絡先①と同じ ☐ 緊急連絡先②と同じ ☐ 地震の安否確認者と同じ ☐ ⇒避難支援者の情報は記入不要

フリガナ	××× ×××	連絡先	☒ 電話 ☐ FAX ☐ メール
氏名	◆◆◆◆	(042-×××-××××)	
本人との関係	☒ 地域の支援者(近隣住民等) ☐ 同居していない家族・親族 ☐ 友人・知人		
	☐ 福祉・医療等の専門職 () ☐ その他()		
住所	町田市〇〇町△一△一△		

大地震発生後の状況を想定して検討し、記入します。

(5)地震の避難時の移動方法

移動手段	☒ 徒歩 ☐ その他 ()
地震の避難での留意点	車いすで移動するが、路面状況によっては背負って移動が必要のため、あらかじめ近隣住民に協力を呼びかけておく。

STEP 3

「3. 風水害の避難計画」をつくりましょう

■もし大雨や台風が起きたら～いざという時のための避難計画を作りましょう!～

「注意報」が発表されたら…

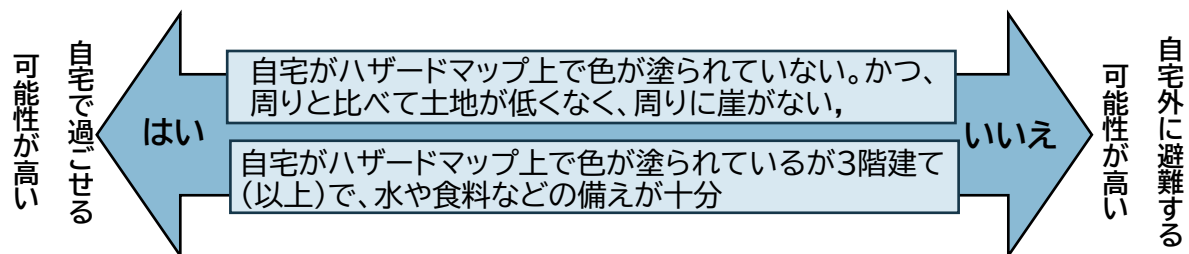
① 自宅から避難する（または自宅で過ごす）準備をする

▶あなたの自宅周辺は、ハザードマップ上で色が塗られていますか？

「町田市洪水・土砂災害ハザードマップ」を確認し、自宅周辺のハザードの状況を確認しましょう！

※ハザードマップの確認方法については、P.12参照

▶大雨や台風が起きたら、あなたは自宅で安全に過ごせますか？



- 自宅ですごす場合…計画書の「(1)風水害の避難先」の「自宅(在宅避難)」にチェック☑して、風水害の計画作成は終了です。
- 自宅外に避難する場合…避難先を検討します。

▶親戚・知人宅や町内会館など、災害時にあなたが避難することを事前に調整できる避難先はありますか？

- 避難先が調整できる…計画書の「(1)風水害の避難先」に記入しましょう！
- 避難先が調整できない…市が開設する避難施設を確認し、計画書の計画書の「(1)風水害の避難先」に記入しましょう！

※市が開設する避難施設の確認方法については、P.13参照

「高齢者等避難」が発令されたら…

② 自宅から避難する（または自宅で過ごす）

▶避難先までの移動を手助けする人は誰ですか？

計画書の「(2)風水害の避難支援者」に記入しましょう！

▶避難先までの移動方法は？

計画書の「(3)風水害の避難時の移動方法」に記入しましょう！

※避難支援者と一緒に移動方法や移動経路などを確認しましょう。

風水害は、事前にある程度予測ができるため、公共交通機関が動いているうちに遠方の知人宅などに避難することも可能です。
気象情報をこまめに確認し、避難先が遠方の場合、早めの避難を心がけましょう。



計画に記入しましょう！

※「自宅(在宅避難)」とした場合も、災害時は状況に応じて自宅外に避難してください
(自宅が倒壊する危険がある場合や、生活できない程度に被災した場合など)

3. 風水害の避難計画 ▶ 手引き〇ページを確認しながら作成

(1) 風水害の避難先

- ☐ 自宅(在宅避難) ⇒ 計画作成は終了
☒ 自宅外 ⇒ 市が開設する避難施設の場合は避難元名住所の記入

「自宅(在宅避難)」にチェックした場合は、計画作成は終了です。

避難先名称	息子(〇〇 △△)の家
避難先住所	東京都〇〇区〇〇町 X-X-X

市が開設する避難施設以外に避難する場合、「避難先住所」も記入が必要です。

「緊急連絡先①(②)」や「地震の安否確認者」「地震の避難支援者」と風水害の避難支援者が同じ場合は、チェック☑を入れます。
(この場合、氏名・連絡先・本人との関係・住所は記入不要です)

(2) 風水害の避難支援者

- ☐ 緊急連絡先①と同じ
☐ 緊急連絡先②と同じ
☐ 地震の安否確認者と同じ
☐ 地震の避難支援者と同じ
- ⇒ 避難支援者の情報は記入不要

フリガナ	XXXXXXXXXX	連絡先	☒ 電話 ☐ FAX ☐ メール
氏名	〇〇 ▲▲▲		(090-XXXXX-XXXXX)
本人との関係	☐ 地域の支援者(近隣住民等) ☐ 福祉・医療等の専門職()	☒ 同居していない家族・親族	☐ 友人・知人
住所	東京都〇〇区〇〇町 X-X-X		

(3) 風水害の避難時の移動方法

雨風が強まる状況を想定して検討し、記入します。

移動手段	☐ 徒歩 ☐ 電車 ☐ バス ☒ 自家用車 ☐ タクシー ☐ その他()
風水害の避難での留意点	車の乗り降りが大変なので、雨風が強まる前の避難を心がける。 息子の妻が自家用車で迎えに行き、夫と一緒に避難する。

STEP 4 (該当者のみ) 「4. 在宅人工呼吸器使用者情報」を書きましょう

【注意】在宅人工呼吸器使用者以外は作成不要です

4. 在宅人工呼吸器使用者情報（医療情報連絡票）

▶ 手引き〇ページの記入例や注意事項を確認し、記入してください

※該当する項目はすべて記入してください。

【身体・既往歴等の情報】

人工呼吸器 装着の原因 となった 病名	筋委縮性側索硬化症					
発症時期	19XX 年	12 月	装着開始 の時期	20XX 年	9 月	
現病歴	糖尿病、腎不全、無症候性原発性胆汁性肝硬変					
既往歴	なし					
アレルギー	なし					
服用中の薬	※書ききれない場合、最後のページにまとめて記載(お薬手帳のコピー) ☒ 別ページ記載(添付)あり					
身体情報	身長	162 cm	体重	40 kg	血圧	90 / 70 mmHg
	体温	36 ℃	脈拍	60 回/分	SpO2	99 %

※別紙添付例

内服薬	内服時間
カルシウム 500mg 50%	1日2回 朝・夕食後
アムロジピン 5mg 小児用 1.5%	1日2回 朝・夕食後
カロナール 200mg	1日1回 就寝前
プロプラノロール 2.5mg	1日1回 就寝前
メチロキサミン 1mg	1日1回 就寝前
プロピオン酸 1.5%	1日2回 朝・夕食後
ビシプロロール 6.25mg	1日2回 朝・夕食後
ミヤBM錠 1日3回 1回1.5包	1日2回 朝・夕食後
トラジドン 2.5mg	1日1回 夕食後
リザベン錠 1.0%	1日2回 朝・夕食後
酸化マグネシウム錠 330mg	1日2回 朝・夕食後
スコール NF	1日3回
ミルチリン錠 1.5mg	1日1回 夕食後
アズノール軟膏 0.033%	1日1～2回 (臀部)
サムラ大建中湯エキス錠	1日2回 朝・夕食後
ピコスルファートナトリウム内服液 0.75%	便後時
リンデロンV Gチューブ (気管・胃ろう部がたれてしまった場合)	1日1～2回 適量

【体調悪化時に関する情報】

受診の目安	SAT90以下で普段と違っていたら医師または看護師連絡				
専門医	医療機関名	〇〇内科医院			
	担当医師	〇〇医師	連絡先	☒ 電話 042-xxxx-xxxx ☐ ☐	
	住所	町田市〇〇町〇-〇-〇			
かかりつけ医	医療機関名	〇〇病院	連絡先	☒ 電話 042-xxxx-xxxx ☐ FAX ☐ メール	
訪問看護ステーション	※複数の事業者が入っている場合は、24時間緊急加算を取っている事業者を記載		連絡先	☒ 電話 042-xxxx-xxxx ☐ FAX ☐ メール	
	事業者名	〇〇訪問看護ステーション	※緊急時連絡先 090-xxxx-xxxx		

連絡の取れる連絡先を記入します。(1つ以上)

通常の連絡先のほか、緊急時の連絡先も記入してください。

【医療対応に関する情報】

人工呼吸器	①呼吸器の種類			
	☐ 非侵襲的人工呼吸(NPPV)		☒ 気管切開下陽圧人工呼吸(TPPV)	
	②機種・換気等			
	機種名	ピューリタンベネット 560		
	会社名	エア・ウォーター	連絡先	0120-xx-xxxxx
			※緊急時連絡先	042-xxx-xxxxx
	換気様式	☒ 量規定(VCV) ☐ 圧規定(PCV)		
	換気モード	(調節換気)		
		※一回換気量 (580) ml/回 呼吸回数 (12) 回/分 IPAP (—) EPAP (—) 吸気時間 (1.3) 秒		
	③装着時間・非常時の作動時間			
装着時間	☒ 24時間 ☐ 夜間のみ ☐ その他 ()			
非常時の作動時間	24 時間(※)			
	(※内部バッテリー (16) 時間 + 外部バッテリー (8) 時間 × (1) 本)			
酸素	☐ あり () L/分 ☒ なし			
	使用時間	☐ 24時間 ☐ 夜間のみ ☐ その他 ()		
	非常時の作動時間	内部バッテリー () 時間 + 酸素ポンプ () 時間 × () 本 = 合計 () 時間		
吸引	☒ 気管内 ☐ 鼻腔内 ☐ 口腔内 ☐ カフアシスト使用			
気管切開	カニューレ製品名	ソフトシールカフ付サクションエイド		
	サイズ	☒ 内径 (4.0) mm ☐ 外径 () mm		
	カフ	☒ 付き ☐ なし	カフ圧/エア量	4.0~6.0 ml
栄養・水分	摂取方法	☐ 経口 ☐ 普通食 ☐ 介護食 (柔らかいもの、刻み 等) ☐ 嚥下食 (ミキサー、ゼリー状 等) ☒ 胃ろう ☐ 腸ろう ☐ 経鼻 ☐ その他 ()		
		「経口」の場合は、「普通食／介護食／嚥下食」のうち、該当するものにチェックをしてください。		
	チューブの種類	MIC-KEY バルーンボタン	チューブのサイズ	24Fr 3.5cm
	栄養剤の製品名	ラコール		
	1日の総カロリー	朝 300、昼 200、夜 300 kcal	1日の総水分量	白湯 200 ml
排泄	☐ 自立 ☐ オムツ ☒ 膀胱・腎留置カテーテル (18) Fr ☐ その他 ()			

・・・ 参 考 ・・・

日頃から災害に備えましょう

災害は事前の備えによって被害を最小限にすることができます。自分や家族などの大切な人の身を守るために、以下に紹介するような備えに日頃から取り組みましょう。



ハザードマップを確認しましょう！

- ✓ 該当する地区の各種マップを確認し、避難施設や自宅周辺の危険な箇所を事前に確認してください。

町田市の防災マップ・ハザードマップ

◆「町田市防災マップ」

- ・地震時の市内の避難施設・避難広場等を掲載しています。

◆「町田市洪水・土砂災害ハザードマップ」

- ・大雨・洪水時に想定される浸水深や土砂災害警戒区域、避難施設等を掲載しています。



町田市 ハザードマップ 🔍



(引用:内閣府「避難行動判定フロー・避難情報のポイント」)



避難先を検討しましょう！

- ✓ 確認したハザードマップの情報をふまえ、災害時の避難先を検討します。
- ✓ 避難先は、市が開設する避難施設だけではありません。
 - ・自宅で安全に過ごせる場合は、在宅避難を検討します。
 - ・在宅避難が難しい場合は、まず、親族宅や知人宅など、ご自身が安心できる避難先がないか検討します。
 - ・ご自身で事前に調整できる避難先がない場合は、市が開設する避難施設への避難を検討します。
- ✓ 在宅避難を予定している場合でも、災害の状況により在宅避難が危険な場合は、自宅外への避難が必要です。
 - ・在宅避難を予定している場合も、「もし、自宅外へ避難が必要になったら？」を話し合っておきましょう。
- ✓ 市が開設する避難施設は、地震と風水害で異なる場合があります。
 - ・「近くの小(中)学校」が避難施設となっていない場合もあります。
 - ・市が開設する避難施設は、町田市ホームページでご確認ください。
(以下の QR コードから確認できます。)

町田市の避難施設（避難所）



◆地震の場合



◆風水害の場合



自宅と室内を安全にしましょう！

✓ 自宅の耐震性を確認しましょう

- ・新耐震基準(1981 年6月から適用)後に建築された建物と、それ以前の建物では、耐震性能が大きく異なります。自宅の建築時期を確認しましょう。
- ・(旧耐震基準で木造住宅の場合)市の「木造住宅耐震化助成制度」の活用なども検討してみましょう

✓ 家具・家電の転倒や落下・移動防止対策をしましょう

- ・室内(特に寝室)の家具・家電の固定や、逃げ道の確保をしましょう。



災害に備えた備蓄を用意しましょう！

＼自分に必要なものは何かを、改めて確認してみましょう！／



自宅で過ごす生活に備える(例)

- ☐ 食品等
(水・レトルト食品・おかゆ・缶詰め…)
- ☐ 衛生用品
(携帯トイレ・簡易トイレ・救急箱…)
- ☐ 生活用品
(懐中電灯・充電器・手回し充電式などのラジオ…)

自宅以外に避難する時に持ち出す(例)

- ☐ 移動の際に使うもの
(ヘッドライト、ヘルメット、レインコート、助けを呼ぶ際の防災用ホイッスル…)
- ☐ 食品等
(ゼリー飲料、500ml の水1～2 本…)
- ☐ 衛生用品、生活用品
(携帯トイレ、モバイルバッテリー…)

その他、特に自分に必要なもの(例)

- ☐ 入れ歯(+入れ歯用の洗浄剤)・補聴器(+補聴器用の予備電池)
- ☐ 普段飲んでいる薬・障がい者手帳やお薬手帳の写し・保険証や医療証のコピー
- ☐ 持っていると安心するもの (家族の写真、お気に入りのものなど…)
- ☐ (避難先での生活に備え)医療や介護で必要な情報をまとめた資料
➡(例)アセスメントシート、サービス利用計画
- ☐ (避難先での生活に備え)普段の介護・福祉サービスで使用しているもので特に必要なもの※
➡(例)とろみ材、日常のケアで使うもの



地震発生時の行動を確認しておきましょう！

✓ まずは身を守ります

- ・強い揺れで家具類が転倒したり、窓ガラスなどが割れて落ちてくる可能性があります。体は低く、頭を守り、倒れてくる家具や落下物に注意して丈夫な机の下などに避難します。

✓ 揺れがおさまったら・・・

- ・落ち着いて状況を把握します。散乱したガラスの破片などに注意して、火の始末をするとともに、ドアや窓を開けて出口を確保します。



風水害の発生に備えた行動を確認しておきましょう！

✓ 大雨や台風が発生しそうな時は、こまめに気象情報を確認しましょう

- ・風水害は、ある程度予測ができます。気象情報を確認して備えましょう。

気象情報の確認方法

- ・テレビやインターネットの天気予報
- ・町田市防災 WEB ポータル（P.17 参照）
- ・町田市メール配信サービス、LINE など

✓ 「大雨や台風の予報」「早期注意情報」が発表されたら・・・

- ・自宅周辺の気象情報を確認し、大雨注意報や洪水注意報などが発表されないか、随時確認します。
- ・「注意報」が発表されたら、個別避難計画に沿って、避難（在宅避難）の準備をします。「高齢者等避難」が発令されたら避難です。

※自分自身で気象情報を確認することが難しい場合は、誰が確認して情報を伝えるか、事前に確認しておきましょう。



家族等といざという時の連絡方法を確認しましょう！

✓ 家族等との災害時の連絡方法を確認しておきましょう

- ・発災直後の連絡は、電話回線がパンクするのを避ける意味でも、安否確認には「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」などを活用しましょう。

災害用伝言ダイヤルとは…

- ・「171」に電話をかけ、伝言を録音するには「1」を、伝言を聞くには「2」をダイヤルします。その後、電話番号を市外局番からダイヤルすると伝言を録音(または再生)できます

災害用伝言板とは…

- ・携帯電話各社が行う、災害用のサービスです。使い方は共通で、「被災した地域の人が安否情報を登録」し、安否を確認したい人が「相手の電話番号を入力する」と、伝言が表示されます。



家族等と避難方法(移動手段)を検討しておきましょう！

✓ 地震と風水害では、避難方法(移動手段)が異なる場合があります。

- ・以下の情報等を参考に、あらかじめ検討しておきましょう。



【参考】地震の場合

- ・道路が崩れる、人で混雑する、エスカレーターやエレベーターが止まるなどが予想される
- ・緊急車両の通行や、交通事故等の二次災害が予想されるため、車を使うことは避ける
- ・必要に応じ、周囲に手助けを求める

【参考】風水害の場合

- ・防災気象情報に注意して、早めに避難する
- ・浸水が予想される場合には、早めに「広域避難」(浸水の恐れのない他の地域への避難)
- ・すでに道路が冠水している場合は、自宅2階以上に「垂直避難」※

※大きな土砂災害や洪水では、自宅と共に流されることがあります



防災に関する情報を収集しましょう！

- ✓ 災害の被害を減らすために、日頃から、必要な情報を確認できるようにしておきましょう。

- ・町田市では、市内の天気や気象情報、ハザードマップなどを一覧できる「町田市防災 WEB ポータル」を開設しています。
- ・災害時は、避難情報や避難施設の開設状況等の防災に関する情報を迅速かつ確実に情報発信します。
- ・その他、町田市メール配信サービス・LINE でも、防災情報(気象情報・地震情報等)を受け取ることができます。



自分の住んでいる地域の防災活動をチェックしましょう！

- ✓ 地域の防災活動を調べてみましょう

- ・「まちだ防災カレッジ」では、町田市 71 の活動状況(避難施設関係者連絡会など)を随時掲載しています。ぜひ、あなたの地域の取り組みについてもお確認ください。



まちだ防災カレッジ
MACHIDA BOUSAI COLLEGE



- ✓ 地域の防災活動に参加してみましょう

- ・災害時には地域住民による「助けあい」が重要となります。日頃から、近隣の住民の人達や地域と顔の見える関係性をつくるよう、心がけてみましょう。

この手引きは、2024年度に鶴川地区を町田市内のモデル地区として個別避難計画の作成に取り組むにあたり、作成したものです。モデル地区の取組を踏まえ、今後記載内容を変更する可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

本事業やこの手引きに関するお問い合わせ

住所及び担当部署	連絡先
〒194-8520 町田市森野2-2-22 地域福祉部福祉総務課事業係	電話：042-724-2537 FAX：050-3101-0928

ハザードマップや避難施設に関するお問い合わせ

	住所及び担当部署	連絡先
ハザードマップに関すること	〒194-8520 町田市森野2-2-22 防災安全部防災課計画担当	電話：042-724-3218 FAX：050-3085-6519
避難施設や備蓄物資に関すること	〒194-8520 町田市森野2-2-22 防災安全部防災課地域防災担当	電話：042-724-2107 FAX：050-3085-6519

個別避難計画の提出先及びご自身の計画作成に関するお問い合わせ

	住所及び担当部署	連絡先
在宅人工呼吸器を使用する方	〒194-0021 町田市中町2-13-3 保健所保健予防課難病保健係	電話：042-722-0622 FAX：050-3161-8634
要介護3～5の方	〒194-8520 町田市森野2-2-22 いきいき生活部いきいき総務課企画総務係	電話：042-724-2916 FAX：050-3101-4315
18歳以上の方で、 身体障害者手帳1・2級 または愛の手帳1・2度の方	〒194-8520 町田市森野2-2-22 地域福祉部障がい福祉課	電話：042-724-2147 FAX：050-3101-1653
18歳未満の方で、 身体障害者手帳1・2級 または愛の手帳1・2度の方	〒194-0021 町田市中町2-13-14 子ども生活部子ども発達支援課推進係	電話：042-709-3455 FAX：042-726-0454