

あなたや大切な人を災害から守るために…「個別避難計画」を作成して備えましょう！

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」「誰と避難するか」などをあらかじめ決めておくものです。

どうして作った方 がいいの？



- ・近年の災害では、高齢者や障がい者等の方が特に多く犠牲になっています。
- ・災害に備えて、「どこに避難するか」「誰と避難するか」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。

なぜ市に 提出するの？



- ・災害時に計画を関係機関に共有し、スムーズな避難支援につなげるためです。

作成の流れ(※オンラインでの計画作成、提出については 10 ページ参照)

「同意確認欄」を書く

1

2ページの記入例を参考に記入します。

1. 基本事項、2. 地震の避難計画、3. 風水害の避難計画を書く

2

4ページ～9ページの記入例を参考に記入します。

同封の返信用封筒で市に提出する

3

計画を作ってみましょう！

個別避難計画の書き方

1

「同意確認欄」を書く

市記入欄	
No.	
氏名	

町田市 個別避難計画

○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
○この計
また、避

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XX-XX】						

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. なぜ同意が必要なのですか？

- A. この計画は、計画作成や避難支援を行う関係者と共有するものであるため、作成にあたってご本人の同意を必須としています。

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」に基づき、平常時から以下の人と共有します。

- 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、災害が起こった場合や、風水害などの災害が発生するおそれがある場合は、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にも情報を共有します。

緊急時の連絡先や支援者欄に個人情報を入力する際は、必ず双方で情報を共有することについても相手の同意をとってください。

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。

「1. 基本事項」の記入例

この計画を作成した日を記入

※ **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4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
氏名	〇〇 〇〇	性別	女	月日	4 月 1 日
住所	町田市 〇〇町×-×				
心身の	☐ 身体障害者手帳 () ☐ 愛の手帳 () ☒ 介護認定 (要介護4) ☐ 在宅人工呼吸器使用 () ☐ その他 ()				

1つ以上記入

連絡先	☒ 電話 042-xxxx-xxxx ☒ FAX 同上 ☐ メール	住居の種別	☒ 一戸建て⇒主に(1)階で生活 ☐ アパート・マンション ⇒()階建ての()
-----	--	-------	---

1つ以上記入

緊急時の連絡先①は記入必須
②は必要に応じて記入

緊急時の 連絡先 (家族等) ①	氏名	〇〇 ◆◆	連絡先	☒ 電話 042-xxxx-xxxx ☐ FAX ☐ メール
	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 ☐ FAX ☐ メール
	氏名	〇〇 △△		
	本人との関係	☒ 子 ☐ 夫 ☐ 妻 ☐ 父 ☐ 母 ☐ その他()		
住所	☒ 別居 ⇒ 東京都〇〇区〇〇町 X-X-X			

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	xxx xxx	連絡先	☒ 電話 042-xxxx-xxxx ☐ FAX ☐ メール
	担当者名	□□ □□		
	☒ ケアマネジャー ☐ 相談支援専門員 ☐ その他()			

配慮が 必要な こと	☒ 会話や文字の理解(支援方法: 耳が聞こえにくいので、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。

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。

この計画と一緒に、おくすり手帳やヘルプカードなど、必要な支援が分かるものを保管しておきましょう

Q. 緊急時の連絡先・支援者は本人の同意が必要ですか？

- A. 緊急時の連絡先や支援者欄に個人情報を入力する際は、必ず双方で情報を共有することについても相手の同意を得てから記入してください。

Q. 作成した計画はどのように使われますか？

- A. 作成した計画は提出後、市で原本を保管し、副本(コピー)は、本人と支援者が持ち、災害に備えます。

Q. 作成する時はどのような状況を想定するのがいいですか？

- A. 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。
ご家族や支援者と一緒に、内容を確認しながら作成しましょう。



「2. 地震の避難計画」の記入例

2. 地震の避難計画 ▶手引き6ページを確認しながら作成してください

(1)地震の安否確認者

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

フリガナ	
氏名	
本人との関係	☐ 地域の支援者(近隣住民) ☐ 福祉・医療等の専門職
住所	

緊急時の連絡先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 ()

(3)地震の避難先

- ☐ 自宅(在宅避難) ⇒ (4) 地震の避難支援者へ
☒ 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

(4)地震の避難支援者

- ☐ 緊急時の連絡先①と同じ
☐ 緊急時の連絡先②と同じ
☐ 地震の安否確認者と同じ

フリガナ	XXXX XXXX	連絡先	☒ 電話 ☐ FAX ☐ メール
氏名	◆◆◆◆		(042-XXXX-XXXX)
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	町田市〇〇町△△△△		

(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なため、あらかじめ近隣住民に協力を呼びかけておく。

3. 風水害の避難計画 ▶手引き8ページを確認しながら作成してください

(1)風水害の避難先

- ☐ 自宅(在宅避難) ⇒ (2)風水害の避難支援者へ
☐ 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	
避難先住所	

(2)風水害の避難支援者

- ☐ 緊急時の連絡先①と同じ
☐ 緊急時の連絡先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

フリガナ		連絡先	☐ 電話
氏名			()
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			

大地震発生後の状況を想定して検討し、記入します。

(3)風水害の避難時の移動方法

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	

Q.「地震の安否確認者」は誰が該当しますか？

- A. 例えば、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、などが該当します。
- 記入にあたり、必ず相手方の同意を取ってください。

Q.「安否確認方法」はどのような方法がありますか？

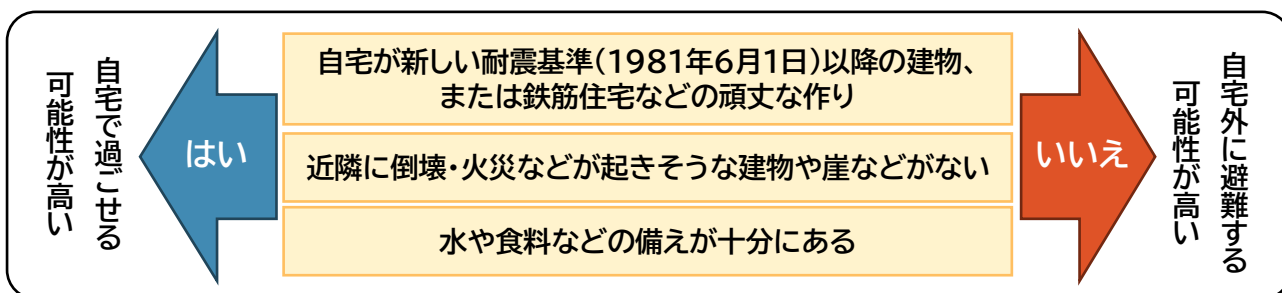
- A. 例えば、下記のような方法があります。
- ・同居、または近隣に住んでいる場合は直接見に行く
 - ・電話のほか、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板を利用して安否を知らせる

※災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板については、P15参照

Q.どのような状況であれば「在宅避難」ができますか？

- A. 災害が起きた後、自宅が安全であれば自宅で生活(在宅避難)ができる可能性があります。下記を参考に、自宅の安全性を確認しましょう。

※計画書で「自宅(在宅避難)」と記入した場合でも、災害が起こった際に危険を感じる状況(自宅が倒壊する危険がある場合・生活できない程度に被災した場合など)になったら、自宅外に避難してください。



Q.「地震の避難先」はどのような場所がありますか？

- A. 親戚・知人宅や町内会館等のほか、市が開設する避難施設があります。

※市が開設する避難施設の確認方法については、P12参照

「3. 風水害の避難計画」の記入例

2. 地震の避難計画 ▶手引き6ページを確認しながら作成してください

- (1)地震の安否確認者 ☐ 緊急時の連絡先①と同じ ☐ 緊急時の連絡先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			

- (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 ()

- (3)地震の避難先 ☐ 自宅(在宅避難) ⇒ (4) 地震の避難支援者へ ☐ 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	
避難先住所	

- (4)地震の避難支援者 ☐ 緊急時の連絡先①と同じ ☐ 緊急時の連絡先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		()	
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			

- (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	

3. 風水害の避難計画 ▶手引き8ページを確認しながら作成してください

- (1)風水害の避難先 ☐ 自宅(在宅避難) ⇒ (2)風水害の避難支援者へ ☒ 自宅外 ⇒ 市が開設する避難施設の場合

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。

- (2)風水害の避難支援者 ☐ 緊急時の連絡先①と同じ ☐ 緊急時の連絡先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	XXX XXX	連絡先	☒ 電話 ☐ FAX ☐ メール
氏名	〇〇 ▲▲	(090-XXXX-XXXX)	
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	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

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。

雨風が強まる状況を想定して検討し、記入します。

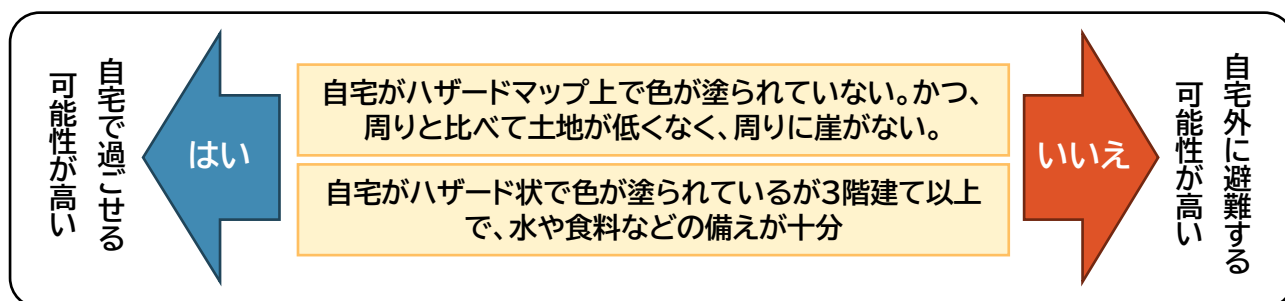
Q. 災害時に想定される被害はどのくらいですか？

- A. 「町田市洪水・土砂災害ハザードマップ」を確認ください。自宅周辺がハザードマップ上で色が塗られているか等、自宅周辺のハザードの状況を確認しましょう。

Q. どのような状況であれば「在宅避難」ができますか？

- A. 災害が起きた後、自宅が安全であれば自宅で生活(在宅避難)ができる可能性があります。下記を参考に、自宅の安全性を確認しましょう。

※計画書で「自宅(在宅避難)」と記入した場合でも、災害が起こった際に危険を感じる状況(自宅が倒壊する危険がある場合・生活できない程度に被災した場合など)になったら、自宅外に避難してください。



Q. 「風水害の避難先」はどのような場所がありますか？

- A. 親戚・知人宅や町内会館等のほか、市が開設する避難施設があります。
その際、川沿いや急傾斜地の近くではないことを確認しておきましょう。

※市が開設する避難施設の確認方法については、P12参照

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。



計画を作ってみましょう！

オンラインによる計画作成・提出



個別避難計画の作成、市への提出をオンラインで行うことができます。

準備するもの

- ・スマートフォンまたはパソコン
- ・お薬手帳などの任意で計画に追加する添付ファイル
(5MB まで 許容ファイル:pdf、docx、xlsx、zip)



1

申請ページへのアクセス

インターネットに接続し、以下 URL の町田市ホームページから、
オンライン申請を行う届出のGraffer^{グラッファ}の申請画面を開きます。

URL:<https://www.city.machida.tokyo.jp/kurashi/bouhan/bousai/earthquake/youengosyasien/kobetuhinan.html>



2

申請方法

電子申請ページから Graffer のアカウントでログイン、もしくはアカウントを新規作成し、ログインしてください。

※アカウント登録がなくても、メールアドレス認証によりゲスト利用が可能です
が、申請時間制限(30分)や入力内容の一時保存、送信履歴の確認等、一部機能が制限されます。

3

申請内容の入力

利用規約に同意後、申請内容を入力します。また、必要に応じて、ファイルを添付できます。

すべての入力完了すると申請内容の確認画面が開きますので、内容の確認をします。確認完了後、次のページの「この内容で申請する」ボタンをクリックします。

4

申請終了

申請が完了すると、「受付完了メール」が届きます。

内容をよく確認のうえ、修正等がある場合は、福祉総務課までご連絡ください。

申請内容の審査が完了したら「申請完了メール」が届きます。

これで申請は完了です。