

さいがいじ そな つく
災害時に備えて作りましょう！

こ べつ ひ なん けい かく
個別避難計画

こべつひなんけいかく
個別避難計画とは、災害が起きたときに

「どこに避難するか」、「だれと避難するか」などを
あらかじめ決めておくものです。

たいしょうしゃ
対象者

さくせい たいしょうしゃ
作成の対象者は、災害時に自分で避難することが難しい
ひなんこうどうようしえんしゃ
「避難行動要支援者」の方（次のいずれかの方）です。

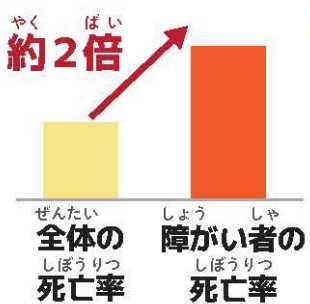
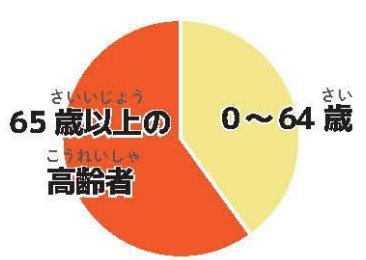


- 身体障害者手帳 1 級・2 級の方
- 要介護 3～5 の方
- 愛の手帳 1 度・2 度の方
- その他市長が必要と認める方

なぜ個別避難計画が必要なの？

きんねん さいがい
近年の災害において、高齢者や障がい者等の方々が特に多く犠牲になっています。

ひがしにほんだいしんさい ひがいじょうきょう
東日本大震災の被害状況



しぼうしやすうぜんたい
死亡者数全体のうち
約6割が65歳以上の高齢者

しやう しゃ しぼうりつ
障がい者の死亡率は
被災住民全体の約2倍

あなたと大切な人の命を守る
ために、事前に個別避難計画
を作成し、災害に備えること
が大切です。



本調査票の回答は用紙またはオンライン、いずれかの方法でご提出ください。

オンラインによる提出の場合

オンラインによる作成・提出方法



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

回答ページへのアクセス

インターネットに接続し、以下 URL から、オンライン申請を行う
グラファ-
Grafferの申請画面を開きます。

URL:<https://ttzk.graffer.jp/city-machida/smart-apply/apply-procedure-alias/kobetuhinan>



2

回答方法

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

回答内容の入力

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

すべての入力が完了すると回答内容の確認画面が開きますので、内容を確認します。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

回答終了

回答が完了すると、「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。

回答内容の審査が完了したら「申請完了メール」が届きます。

これで回答は完了です。

個別避難計画作成のための調査票の書き方

町田市

個別避難計画作成のための調査票

各質問のあてはまる方に
チェック「✓」してください。

この調査票が送られたご本人についてご回答ください。

質問1 現在、施設へ入所または長期(1年程度)で入院していますか。

☒ はい (施設名称: ○○ホーム) → 調査終了です。本調査票を返信用封筒に入れてご返送ください。

☐ いいえ

質問2 災害に備えて、避難

個別避難計画の作成は、ご本人の同意を必須にしています。

☒ 同意します → 署名欄を記入し、次ページに進んでください。
・記入が終わったら、質問3に回答してください。
・記入できない項目があった場合、質問4も回答してください。

☐ 同意しません (理由:)
→ 調査終了です。本調査票を返信用封筒に入れてご返送ください。

<署名欄>

記入日	20×× 年 ○ 月 ○ 日
本人署名 (代理署名であっても必ず本人の名前を記入して下さい)	○○ ○○
代理署名者 氏名【 ◇◇ ◇◇ 】	本人との関係【 夫 】

本人による署名が不可能な場合は、
代理人による署名が認められます。



質問3以降は次ページ以降記入後にお答えください。

質問3 災害に備えて、調査票に記入した情報を平常時から市と支援者や福祉専門職等と共有することに同意しますか。

☐ 同意します
☐ 同意しません

調査票を担当ケアマネジャー等と一緒に記入することを希望する場合にチェックしてください。
ただし、質問3で同意することが必要です。

質問4 記入ができない箇所があった場合、その理由を教えてください。

☐ 記入を支援する人がいない → ☒ ケアマネジャーなど専門職へ作成を依頼したい
※質問3で同意することが必要です。
☐ 避難先がわからない
☐ 避難を支援する人がいない

調査票をご記入後、同封の返信用封筒で、市に郵送してください。
(※切手は不要です。)

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

「1 基本事項」の記入例

1 基本事項

フリガナ	xxx xxx	年齢	85 歳	生年月日	19XX 年 4 月 1 日
氏名	〇〇 〇〇	性別	女		
住所	町田市 〇〇町×-×				
心身の状況	☐ 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()				
連絡先	電話	042-xxx-xxxx		住居の種類	☒ 一戸建て⇒主に(1)階で生活 ☐ アパート・マンション ⇒()階に居住
	FAX	同 上			1つ以上記入
	メール				
同居人	☐ 一人暮らし ☒ 同居人がいる ☐ 同居人は				
緊急時の連絡先(家族等)①	フリガナ	xxx xxx		電話	042-xxx-xxxx
	氏名	〇〇 ◇◇		連絡先	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		電話	090-xxx-xxxx
	氏名	〇〇 △△		連絡先	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 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		電話	042-xxx-xxxx
	担当者名	□□ □□		連絡先	FAX
		☒ 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。				

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. 記入した調査票はどのように使われますか？

- A. 市で調査票を元に個別避難計画としてまとめ、原本を保管し、副本(コピー)を送付します。コピーを本人と支援者が持ち、災害に備えます。

Q. 記入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調査票を記入してください。

調査票を記入する中で、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

(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

⇒いずれかにチェックした場合は(2)へ

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) ☐ 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

- ☒ 会って確認
 ☐ 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) ⇒ チェックした場合は(4)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

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	☐ その他()
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

(1)風水害の避難先

- ☐ 自宅(在宅避難) ⇒ チェックした場合は(2)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	

大地震発生後の状況を想定して検討し、記入します。

(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

⇒いずれかにチェックした場合は(3)へ

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) ☐ 福祉・医療等の専門職	☐ 同居していない家族・親族 ☐ 友人・知人	☐ その他()
住所			

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？

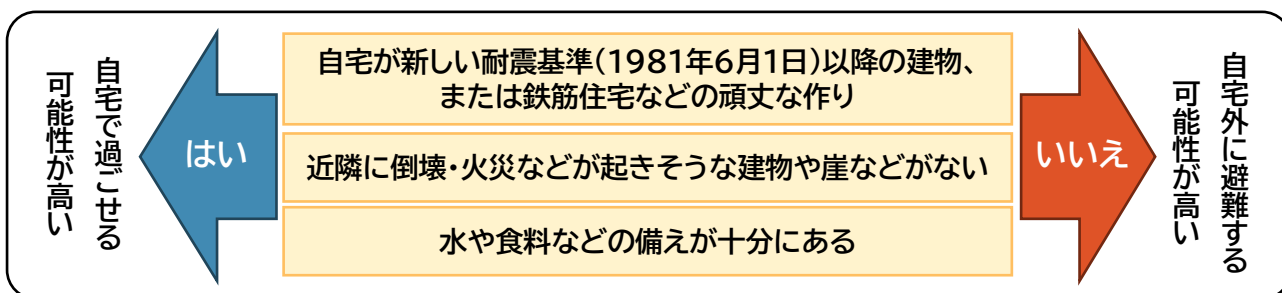
- A. 例えば、下記のような方法があります。
- ・同居、または近隣に住んでいる場合は直接会って確認する
 - ・電話のほか、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板を利用して安否を知らせる

※災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板については、P13参照

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、P10参照

「3 風水害の避難計画」の記入例

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 ⇒ いずれかにチェックした場合は(2)へ

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) ☐ 福祉・医療等の専門職 ()	☐ 同居していない家族・親族 ☐ 友人・知人 ()	☐ その他()
住所			

- (2)地震の安否確認方法 ☐ 会って確認 ☐ 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) ⇒ チェックした場合は(4)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 ☐ 緊急連絡先①と同じ ☐ 緊急連絡先②と同じ ⇒ いずれかにチェックした場合は(5)へ
☐ 地震の安否確認者と同じ

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) ☐ 福祉・医療等の専門職 ()	☐ 同居していない家族・親族 ☐ 友人・知人 ()	☐ 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

- (1)風水害の避難先 ☐ 自宅(在宅避難) ⇒ チェックした場合は(2)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	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 } いずれかにチェックした場合は(3)へ

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) ☐ 福祉・医療等の専門職 ()	☒ 同居していない家族・親族 ☐ 友人・知人 ()	☐ 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。

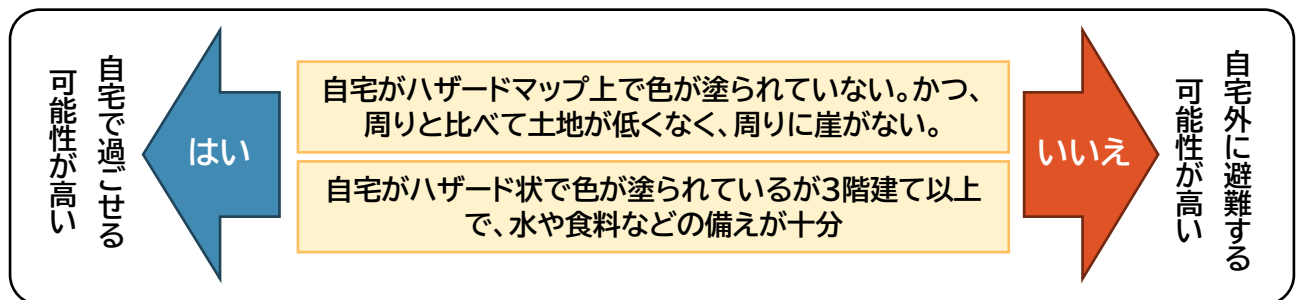
Q. 災害時に想定される被害はどのくらいですか？

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、P10参照

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は、早めの避難を心がけましょう。



調査票をご記入後、同封の返信用封筒で、市に郵送してください。
(※切手は不要です。)

・・・ 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」

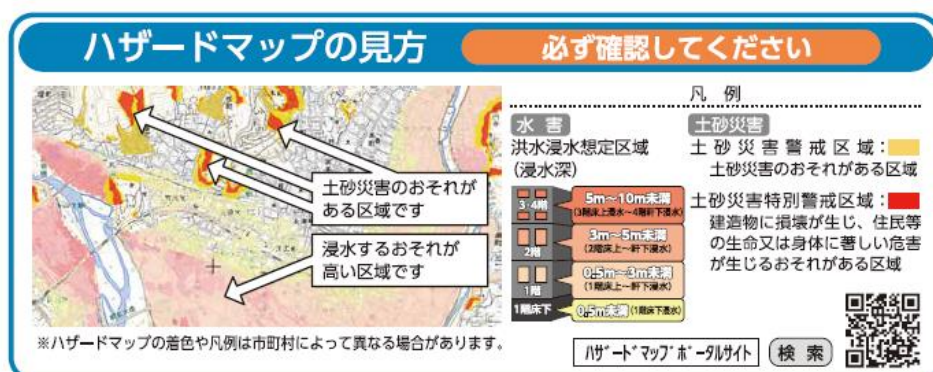
- ・地震時の市内の避難施設・避難広場等を掲載しています。



◆「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。
(以下の二次元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。

✓ 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（P14 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、作成いただいた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(Web171)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インターネットを経由して災害用伝言版にアクセスして安否情報を登録できます。安否を確認したい人は相手の電話番号を入力すると、伝言を確認し、追加の伝言を登録することが可能です。



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。

町田市防災 WEB ポータル



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ご確認ください。



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。

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

※お問い合わせの内容により、関係部署から回答することがあります。

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