

チェック欄はクリックで☑がつけます。

「私の避難計画」

松本市個別避難計画

おもて面

記載不要です。
番号：

災害時は、こちらの計画書をもって避難することをお勧めします。

作成日	令和 7 年 7 月 1 日	作成者	事業所名等	〇〇センター
作成区分	☒ :新規作成 ☐ :更新		連絡先	090-〇〇〇〇-××××
	更新は令和8年度以降を想定		氏名	長野 太郎 実際に作成した担当者名

ふりがな	対象者の氏名	まつもと はなこ	電話	0263-〇〇-〇〇〇〇	
私の氏名	松本 花子	携帯	090-〇〇〇〇-××××		
地区名	中央地区	市内35地区いずれか	携帯氏名(続柄)	松本 花子(本人)	
住所	〒390-8620		FAX	0263-〇〇-〇〇〇〇(無ければ空欄)	
	松本市丸の内3-7		メール	city@×××.ne.jp(無ければ空欄)	
生年月日	昭和〇年〇月〇日	年齢	80歳	性別	☐ :男 ☒ :女 ☐ :その他 ()
利用している居宅サービス等	☒ :訪問サービス	事業所名: 〇〇ステーション		担当者名: 長野 三郎	
	☒ :通所サービス	事業所名: △△デイサービス		担当者名: 福祉 一郎	
	☒ :短期入所サービス	事業所名: □□館		担当者名: 小林 花子	
同居家族等	☒ :いる	氏名	松本 次郎	続柄	次男
	☐ :いない	氏名		続柄	
緊急連絡先	氏名	松本 次郎	電話	080-〇〇〇〇-××××	
	住所	〒390-8620	メール	matsumoto.jiro@×××.ne.jp	
		松本市丸の内3-7	本人との続柄	次男	
	氏名	松本 梅子	電話	090-△△△△-××××	
	住所	〒390-0874	メール	umeko@×××.co.jp	
		松本市大手3丁目8-13	本人との続柄	長女	

避難時に配慮が必要な情報			
日常生活	☒ :歩行が困難である(下記に記入)	☐ :立つことや歩くことができない	☐ :物が見えにくい
	どの部位・必要な支援: 左半身に麻痺あり。装具がなければ自力歩行は不可。段差や階段では介助が必要。		
	☒ :音が聞き取りにくい		
介助介護	☐ :言葉や文字の理解が困難 ☐ :危険なことが判断できない ☐ :顔を見ても知人か家族か分からない		
	☒ :その他(自由記載): 令和〇年〇月に軽度の失語。言葉を発しにくく、意思表示に時間がかかる。		
食事	☐ :食事 ☐ :排泄 ☒ :移動 ☒ :コミュニケーション ☐ :服薬管理 ☐ :その他 ()		
医療的ケア	☐ :常食 ☐ :嚥下食 ☐ :きざみ食 ☐ :ミキサー食 ☐ :とろみ剤使 ☐ :胃ろう ☐ :その他 ()		
医療機器の会社	☐ :人口呼吸器管理 ☐ :気管切開部衛生管理 ☐ :喀痰吸引 ☐ :経管栄養 ☐ :導尿		
	☐ :その他(自由記載):		
特記事項	AltキーとEnterキー同時押しで改行できます。		
	電力会社		

※ 医療機

- ・避難した目印として、玄関のドアにタオルを巻いておく(町会ルール)
- ・避難指示の警戒レベル3で、避難行動を開始(緊急連絡先に連絡)
- ・毎週〇曜日の〇時〜〇時は、△△デイサービス(TEL:0263-**-****)を利用で不在
- ・認知症あり。...など、その他把握している事項を記載

く必要があります。

裏面へ

AltキーとEnterキー同時押しで改行できます。

「私の避難計画」

うら面

～ 松本市個別避難計画 ～

必要な持出品	薬:〇〇錠、〇〇錠 その他:歩行に必要な装具(車いす、杖)、補聴器 防災リュック(非常食、水、ラジオあり)	保管場所	薬:寝室の入り口すぐのタンス上から2段目にあり 補聴器:寝室の入り口すぐのタンス上から1段目にあり 防災リュック:玄関にあり
避難誘導時の留意事項	大きな声で、ハッキリと端的に誘導する。 左半身に麻痺があるため、立ち上がる際は身体の左側を支えること。		
避難先での留意事項	車イスが必須、補聴器がないと音が聞き取りにくい。 携帯トイレの場合、洋式で座れる状態であること。		
日中よくいる部屋	居間(玄関から見て正面の部屋)	夜間よくいる部屋	寝室(玄関から見て左の部屋)

避難場所や経路の情報			
ハザード状況	松本市ハザードマップで確認		土石流特別警戒区域
【水害・土砂災害時】 避難する場所	☒ :指定避難所 ☐ :友人・知人宅	避難所名 ☒ :〇〇公民館 ☐ :その他(自由記載):自宅	別紙資料(基本的な避難行動)を確認のうえ、ご記入ください。 必ずしも指定避難所が最適とは限りません。
避難経路や避難方法などで、 回避すべき経路	水害のみの場合は、浸水想定区域外に居住しているため自宅が安全。 土砂災害の場合は、付き添いのうえ、車で〇〇公民館へ避難する。		
【地震時】 避難する場所	☒ :指定避難所 ☐ :友人・知人宅	避難所名 ☒ :〇〇公民館 ☐ :その他(自由記載):	
避難経路や避難方法などで、 回避すべき経路	車での移動ができない場合、自宅正面の〇〇通りは車イスでの通行は困難。 自宅南側の△△通りが広く比較的平坦なので、自宅裏口の△△通り沿いから迂回して〇〇公民館へ避難する。 〇県△市の友人:城内竹子さんより避難先としての受け入れに同意あり		

避難支援者 (隣組名や組織名等でもよい)		※ 災害時、又は災害のおそれがある場合に避難行動の支援を受ける可能性が高まります。 ただし、避難支援者も災害時には自身やその家族などの安全確保が前提ですので、災害時の避難行動の支援を保証するものではなく、 避難支援者は法的な責任や義務は負いません。	
氏名	松本 次郎	電話	080-〇〇〇〇-××××
住所	〒390-8620 松本市丸の内3-7	メール	matsumoto.jiro@×××.ne.jp
		本人との関係	次男 同意の有無 ☒ :有 ☐ :無
氏名	町会 太郎	電話	090-△△△△-××××
住所	〒390-0873 松本市丸の内4-1	メール	choukai@×××.co.jp
		本人との関係	町会の隣組長 同意の有無 ☒ :有 ☐ :無

平常時の情報提供先(同意先にレ点)	その他避難支援等関係者の例:消防団、消防局、警察署、市地域包括支援センターなど
☒ :避難支援者のみ ☐ :ささえあいマップ作成まで(町会内、市社会福祉協議会) ☒ :なるべく多くの避難支援等関係者に	