

チェック欄はクリックで
☑がつけます。

「私の避難計画」

おもて面

～ 松本市個別避難計画 ～

記載不要です。

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。

番号：

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	<input checked="" type="checkbox"/> :新規作成 <input type="checkbox"/> :更新		連絡先	090-〇〇〇〇-xxxx	
	更新は令和8年度以降を想定		氏名	長野 太郎 実際で作成した担当者名	

ふりがな	対象者 まつもと はなこ	電話	0263-〇〇-〇〇〇〇			
私の氏名	の氏名 松本 花子	携帯	090-〇〇〇〇-xxxx			
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@xxx.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	<input type="checkbox"/> :男 <input checked="" type="checkbox"/> :女 <input type="checkbox"/> :その ()	
利用している居宅サービス等	<input checked="" type="checkbox"/> :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	
	<input checked="" type="checkbox"/> :通所サービス	事業所名:	△△デイサービス	担当者名:	福祉 一郎	
	<input checked="" type="checkbox"/> :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	<input checked="" type="checkbox"/> :いる	氏名	松本 次郎		続柄	次男
	<input type="checkbox"/> :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-xxxx	
	住所	〒390-8620 松本市丸の内3-7		メール	matsumoto.jiro@xxx.ne.jp	
	氏名	松本 梅子		本人との続柄	次男	
	住所	〒390-0874 松本市大手3丁目8-13		電話	090-△△△△-xxxx	
				メール	umeko@xxx.co.jp	
				本人との続柄	長女	

避難時に配慮が必要な情報

日常生活	<input checked="" type="checkbox"/> :歩行が困難である(下記に記入) <input type="checkbox"/> :物が見えにくい(移動時の介助が必要) <input type="checkbox"/> :音が聞き取りにくい
	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。
	<input type="checkbox"/> :言葉や文字の理解が困難 <input type="checkbox"/> :危険なことが判断できない <input type="checkbox"/> :顔を見ても知人か家族か分からない
	<input checked="" type="checkbox"/> :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。
介助介護	<input type="checkbox"/> :食事 <input type="checkbox"/> :排泄 <input checked="" type="checkbox"/> :移動 <input checked="" type="checkbox"/> :コミュニケーション <input type="checkbox"/> :服薬管理 <input type="checkbox"/> :その他 ()
食事	<input checked="" type="checkbox"/> :常食 <input type="checkbox"/> :嚥下食 <input type="checkbox"/> :きざみ食 <input type="checkbox"/> :ミキサー食 <input type="checkbox"/> :とろみ剤使 <input type="checkbox"/> :胃ろう <input type="checkbox"/> :その他 ()
医療的ケア	<input type="checkbox"/> :人工呼吸器管理 <input type="checkbox"/> :気管切開部衛生管理 <input type="checkbox"/> :喀痰吸引 <input type="checkbox"/> :経管栄養 <input type="checkbox"/> :導尿
医療機器の会社	<input type="checkbox"/> :その他(自由記載): AltキーとEnterキー同時押しで改行できます。
特記事項	補聴器を使用しているときは言葉が伝わるが、使用していない場合はメモ用紙等での筆談が有効。 災害時は同居の松本次郎さんへの最優先にする。次郎さんは平日の日は〇〇会社に勤務している。

※ 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-**-****)を利用が不在
- ・認知症あり...など、その他把握している事項を記載

らる必要があります。

裏面へ

AltキーとEnterキー同時押
して改行できます。

「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 補聴器:寝室の入り口すぐのタンス上から 1段目 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	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。	
【水害・土砂災害時】 避難する場所	<input checked="" type="checkbox"/> :指定避難所 <input type="checkbox"/> :友人・知人宅	避難所名 〇〇公民館 <input checked="" type="checkbox"/> :その他(自由記載):自宅		
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	<input checked="" type="checkbox"/> :指定避難所 <input checked="" type="checkbox"/> :友人・知人宅	避難所名 〇〇公民館 <input type="checkbox"/> :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 <input checked="" type="checkbox"/> :有 <input type="checkbox"/> :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 <input checked="" type="checkbox"/> :有 <input type="checkbox"/> :無

平常時の情報提供先(同意先にレ点)
<input type="checkbox"/> :避難支援者のみ <input checked="" type="checkbox"/> :避難支援等関係者(町会、民生委員、市社協、警察署、広域消防局、消防団、地域包括支援センター)

記載しきれない情報や、分かりやすい他の資料がある場合は、別紙として資料を添付することも可能です。