

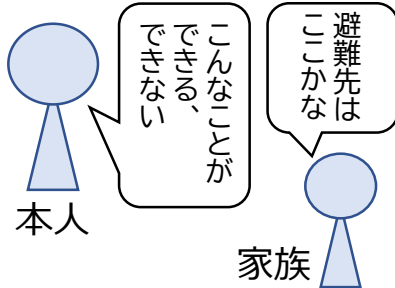
自分で作る

個別避難計画

災害時に自分や家族で避難することが困難で、特に支援を必要とする方について、事前に災害時への備えや必要となる支援、避難支援員、避難先、避難方法等を確認していただき個別避難計画を作成します。本人や家族の希望があれば避難行動要支援者台帳へ登録した上で支援関係者(自治会・自主防災組織、避難支援員、民生・児童委員、避難所運営担当者、福祉事業所 等)へ共有し、災害時に備えます。

自分で作る個別避難計画完成までのイメージ

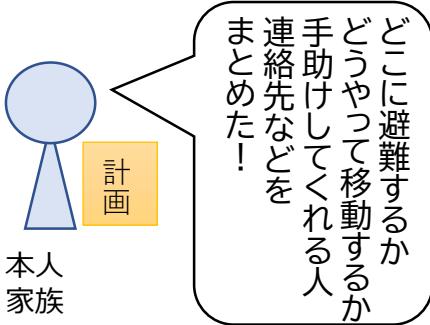
- 1 災害が起きたときに必要な物
避難先や方法等をまとめる



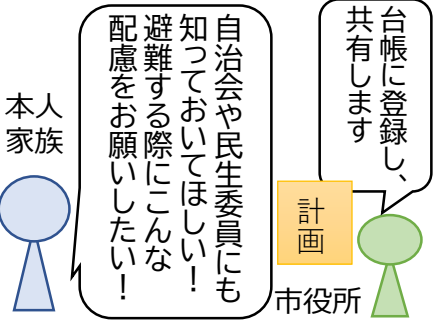
- 2 家族以外の手助けが必要な
場合は相談してみる



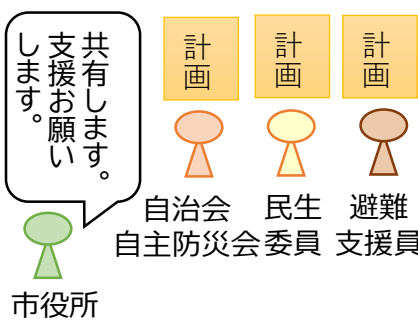
- 3 個別避難計画としてまとめる



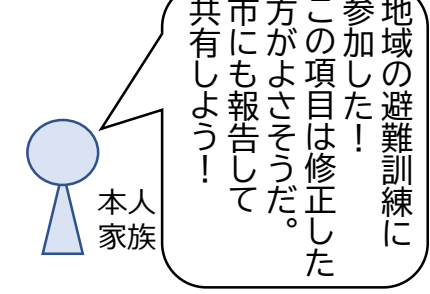
- 4 台帳登録、計画共有する



- 5 避難支援関係者に共有



- 6 地域の避難訓練に参加して、
計画を更新



個別避難計画作成の手引き

もくじ

個別避難計画作りの作り方	1
記入例とポイント	2
提出方法と提出先	14

対象者

以下の条件のいずれかに該当する方へ
お送りしています。

- ☐ 70歳以上のひとり暮らしの方
- ☐ 要介護3以上の認定をお持ちの方
- ☐ 身体1・2級、療育A、精神1級の
障害者手帳をお持ちの方
- ☐ 難病で郡山保健所の要援護者台帳
登録済みの方
- ☐ 上記に準ずる方

手引きの説明

同封の「避難行動要支援者台帳兼個別避難計画書登録申請書」をご用意ください。

この手引きに申請書の記入例とポイントが書かれています。各項目を記入するときに参考にしてください。

💡ポイント

個別避難計画作成のポイントが記載されています。
ポイントを確認しながら記入してください。

個別避難計画の作り方

①自分や家族でできていること、できないことを確認する。

- ・住んでいる場所や建物について
- ・からだの状態について
- ・普段の生活のながれ
- ・服用している薬や病院、福祉サービスについて
- ・すでにできている災害時の備え
- ・避難先として考えられる場所、そこまでの移動手段
- ・避難するとき、避難所で必要になる支援や配慮 等

②自分や家族でできないことを手助けしてくれる人を探し、災害が起きたときに手助けしてほしいことを伝える。

- ・何かあったときに頼れる親族
- ・近くに住む友人
- ・隣近所の人 等

③確認した内容をまとめて、支援してもらえる人と情報を共有しておく。

同封の「生駒市避難行動要支援者台帳兼個別避難計画登録申請書」を使って情報共有していただいても構いません。

④市に申請書を提出いただくと避難行動要支援者台帳に登録し、下記共有先に情報共有することも可能です。

[個別避難計画書共有先]

- ・自治会・自主防災会
- ・民生・児童委員
- ・避難支援員
- ・避難所運営関係者
- ・相談支援事業者・福祉サービス事業者 等

個別避難計画の記入例とポイント

1ページ目(1枚目表 左側)

避難行動要支援者台帳登録申請書兼個別避難計画書

生駒市長 様

令和〇年 △月 □日

私は、避難行動要支援者台帳への登録を申請します。また、同台帳及び個別避難計画書に記載する情報を市の関係部署及び下記の情報提供先（関係機関等）へ提供することに同意します。
また、事前の備えや避難行動、避難生活において、最大限自身や家族でできることをします。

フリガナ	イコマ タロウ	生年 月日	T S H R 〇年 △月 □日	
登録者 氏名(自署)	生駒 太郎	性別	男・女	
住 所	生駒市 東新町8-38	加入 自治会	東新町自治会	
連絡先	☒ 電話 ☐ FAX ☐ 携帯 74-1111	☐ 電話 ☐ FAX ☐ 携帯		
	☐ メール:	☐ その他:		
フリガナ	イコマ ハナコ	本人 との関係	妻	
代理人 氏 名	(自署) 生駒 花子	電話番号	090-****-????	
代理人 住 所	生駒市 東新町8-38			

💡ポイント

自署の意味は、以下のとおりです。

- ・市で管理する台帳への登録申請
- ・個別避難計画書共有先への情報共有の同意

💡ポイント

本人の代わりに申請書を提出する場合、代理で記入した方の情報を記入してください。

💡ポイント

未加入の場合は「未加入」と記入

💡ポイント

台帳登録のみ希望する方は1ページ目(1枚目 表左側)だけ記入して提出してください。個別避難計画の内容も登録希望される場合は2ページ目(1枚目 表右側)以降を記入してください。

同居家族等	☒ いる(3)人 ☐ いない		
ペット等	☒ いる(ねこ) ☐ いない	盲導犬の有無	☐ あり ☒ なし
避難支援が必要な理由	☒ 70歳以上の1人暮らし ☒ 要介護 5・4・3 ☐ 障がい者手帳(□身体 1・2 級 □療育A □精神1級) ☐ 郡山保健所の要援護者台帳登録済み ☒ 認知症 ☐ その他		

💡ポイント

その他にチェックした場合は、理由を簡潔に記入してください。必要な支援や配慮事項の詳細は後のページで記入するところがあります。

💡ポイント

ペットや盲導犬と一緒に避難する場合が想定される場合は、受け入れる可能性がある避難所への情報共有や避難支援の時に一緒に避難できるようチェックを入れてください。

ペットは種類も記入してください。

2ページ目(1枚目表 右側)

個別避難計画書共有先

情報共有について同意する共有先にレ点をつけてください。レ点をつけられた共有先に個別避難計画書を共有し、災害発生時の避難行動要支援者の支援活動、日々の見守りに活用されます。また、個人情報以外の内容についてはお住まいの地域の避難所運営、生駒市の災害対策に活用いたします。

なお、今回共有いただく内容は上記の目的以外に外部提供いたしません。

☒ 共有先について一任します。 ☐ 以下の共有先について同意します。			
共有してもよい支援関係先にチェック	☐ 自治会・自主防災会に一任 ☐ 自治会長 ☐ 自治会役員	☐ 民生・児童委員 ☐ 避難支援員	☐ 避難所運営関係者 ☐ 相談支援事業者・福祉サービス事業者

💡ポイント

地域の方に自分の状況を知ってもらうことが災害時の避難行動や避難所生活を送る上でとても大切です。支援関係先へ共有することで支援の実行性が高まりますので、支障なければ「共有先について一任します。」にチェックを入れてください。

💡ポイント

共有したくない支援関係先がある場合は、「以下の共有先について同意します。」にチェックを入れて、表から共有先を選んでください。

表中でチェックが入っている支援関係先のみ情報共有します。

💡ポイント

個別避難計画は必ずしも全ての項目を埋める必要はありませんので、できる範囲で記入してください。

個別避難計画書の内容も併せて登録を希望される方は以下の項目を記入してください。

1 緊急連絡先(避難時の不在・負傷等)

氏名		住所	電話番号	備考 (勤務先、身体的な事情、交流頻度等)
続柄	生年月日		携帯電話	
奈良 春子		上町1543		
長女	T S H R 38年 5月 15日		070-!!!!-????	
生駒 夏夫		東新町8-38	74-1111	(株)生駒〇〇に勤務、夜勤あり
長男	T S H R 42年 11月 8日		080-\$\$\$\$-####	

💡ポイント

登録者のことについて詳しい方や何かあったときに動きやすい方について、記入してください。

ご家族だけでなく、友人等でも構いません。市や支援関係者よりご連絡させていただく場合があります。

2 居住地について

洪水	☐ 洪水浸水想定区域内	土砂災害（特別）警戒区域	☒ レッドゾーン ☐ イエローゾーン ☐ 区域外
	想定最大規模(水深 3.0m~5.0m)		
	☐ 洪水浸水想定区域外		

💡ポイント

洪水・土砂災害(特別)警戒区域の指定については、生駒市ハザードマップを確認しましょう。生駒市総合防災マップにも掲載しています。

3 かかりつけの病院

医療機関名	〇〇医療センター		
疾患名	●●●●	電話番号	0743-++-@@@@
医療機関名	△△医院		
疾患名	▲▲▲▲	電話番号	06-□□□□-◇◇◇◇

💡ポイント

重要度が高い順に記入してください。
3件以上ある場合は、欄外か2枚目裏面に記載してください。

①電源を必要とする医療機器等の使用

☐人工呼吸器 ☐在宅酸素 ☐吸引 ☐輸液ポンプ ☐腹膜透析 ☐透析
☐電動ベッド ☐エアーマット
☐その他:

②居宅介護支援事業所/計画相談支援事業所(障がい者)

事務所名	●×居宅介護支援事業所	担当者	〇〇	電話番号	74-ABCD
------	-------------	-----	----	------	---------

3ページ目(1枚目裏 左側)

💡ポイント

近隣にお住まいの方をお願いする場合は、必ず避難支援員として登録する旨了承を得てください。

💡ポイント

避難支援員は家族や友人、近隣にお住まいの方等にお願ひしましょう。3人目以降は6ページ目に追加分を記入するところがあります。災害発生時に手助けしてもらえような関係性づくりが大切になります。普段から積極的にコミュニケーションをとり、助け合える関係性を作りましょう。

8 避難支援員

	氏 名	本人との関係	住 所	連絡先		対応可能な避難支援
1	山崎 新	隣家	東新町■-1	電話	75-***++	☐ 情報伝達 ☐ 安否確認 ☐ 避難誘導
				携帯		
2	辻 小明	向いの家	東新町■-12	電話		☐ 情報伝達 ☐ 安否確認 ☐ 避難誘導
				携帯	080-\$\$\$%-&%%\$#	

※注意

避難支援員は支援員本人や家族の身の安全を確保したうえで、できる範囲の支援をするもので、法的責任や義務を負うものではありません。

💡ポイント

対応可能な支援の具体例は以下のとおりです。
 [情報伝達]警報発令、避難所開設の情報を伝える。
 [安否確認]安否を確認し、自治会等に報告する。
 [避難誘導]避難先への誘導、手助け。

5 避難先候補

	避難先	避難方法	避難完了にかかる時間※
風水害	大阪の次女の家	次女が車で迎えに来る	1時間
	〇×サービスセンター	ショートステイ	30分
地震	長女の家	長女が車で迎えに来る	1時間
	コミュニティセンター	徒歩、車いす	30分

※災害発生後、避難する準備を始めて家を出るまでの時間と、家から避難先までの移動にかかる時間の合計

💡ポイント

避難先は指定避難所だけでなく、安全に過ごすことができる親族の家や福祉サービスを使用することもできます。ご自身や家族、避難支援員からの手助けで安全に避難し、落ち着くまで過ごすことができる場所を検討しましょう。

💡ポイント

風水害では雨風が強くなる前に避難することが大切です。家族等に送迎してもらっただけでなく、タクシー等の活用も検討しましょう。地震では道路が寸断され、車が通行できない場合があるので、その場合どうするかも検討しましょう。

💡ポイント

家族や支援者と相談しながら検討しましょう。
 13ページ 指定緊急避難場所・指定避難所一覧も合わせて確認してください。

4ページ目(1枚目裏 左側・右側)

7 支援に関する配慮・留意事項

	配慮・留意事項	対処方法
情報伝達	☒ ものが見えない(見えにくい)	☒ 眼鏡 ☒ 補聴器 ☐ 筆談 ☐ 手話 テレビで天気予報はわかるが、避難所開設の情報は得られない。
	☒ 音が聞こえない(聞こえにくい)	
	☐ 言葉や文字の理解がむずかしい	
	☐ 危険なことを判断できない(できにくい)	
	☐ その他()	
安否確認	☒ 自分の安否を発信できない	
	☐ その他()	
避難誘導	☐ 立つことや歩行ができない	歩く速度への配慮 ☐ 不要 ☒ 要 ☐ 杖 ☒ シルバーカー ☐ 歩行器 ☐ 車いす 自分で車いすを動かさないで補助が必要
	☐ 顔を見ても知人や家族とわからない	
	☐ その他()	

💡ポイント

該当する項目にチェックを入れ、対処方法を記入してください。
書ききれない場合は2枚目裏面に記載してください。

3 居住地について

①部屋の間取り：例

キッチン		本人の寝室					洋室	
		リビング★						
妻の寝室	階段					洋室		
玄関	トイレ			階段	洗面所	風呂		

💡ポイント

支援者に共有することで、特に地震発生時の迅速な安否確認につながります。
普段よく過ごす場所に目印(★)をしてください。

②おくすりの情報（お薬手帳等のコピーや写真を貼ってください）

💡ポイント

災害時は必要な処方薬が必ずしも手に入るわけではありません。
かかりつけ医と相談して、予備のお薬を防災バッグ等に備えておきましょう。
ローリングストック法(有効期限が近付いたら消費し、新しいものを備える)が有効です。

5ページ目(2枚目表 左側)

💡ポイント

2枚目は必要に応じて提出いただくものになります。

ご自身で共有する必要があると思う項目について記入し、提出してください。

記入する内容がない場合は、1枚目(1～4ページ)のみ記入して提出してください。

※以降の項目はご自身の状態に応じて任意で記入し提出してください。

💡ポイント

登録者氏名

2枚目もご記入される方は、必ず氏名をご記入ください。

1 登録者本人の情報

①利用している福祉サービス事業所とサービス内容

事業所名	担当者	電話番号	利用しているサービス
デイサービス△▲	〇〇	75-**-**	#####

②普段の1日の行動パターン

	時間帯	頻度・曜日	備考
起床	7:00	毎日	
通所サービス利用	午前中	水・金	
通院		月1回	
外出			
家族の来訪		月1回	娘と孫
ヘルパー・訪問看護等			
その他来客			
入浴	20:00	2日に1回	
就寝	23:00	毎日	

💡ポイント

支援者に共有することで、迅速な安否確認や避難支援につながります。

2 登録者本人の情報

構造	☐ 木造 ☐ 鉄骨 ☐ 鉄筋コンクリート	() 階建て
種類	☐ 一般住宅 ☐ 集合住宅 ☐ 店舗等併用住宅	
建築年	年建築	昭和56年以前の建築の場合、耐震工事 ☐ あり ☐ なし

💡ポイント

昭和56年6月1日から新耐震基準が導入されました。それ以前に建てられた建物の耐震改修についてお伺いしています。

5ページ目(2枚目表 右側)

6 避難先候補

①避難時の持ち出し品

携行品の情報【(例)薬 ○日分、○○ための機器】		保管場所	
☒	非常用持出袋 (内容:薬、水、レトルト食品、軍手、ビニールシート、ごみ袋)	1 階	玄関の棚
☒	処方薬とお薬手帳	1 階	キッチン
☒	補聴器、充電器、老眼鏡	1 階	本人がつけて いる
☒	安否確認通信機器	1 階	リビングの壁に かけてある

💡ポイント

事前に携行品を用意しておき、わかりやすいところに置いておくことで迅速な避難行動に移ることができます。保管場所を共有しておくことで家族や避難支援員が安否確認や避難行動の手助けをするときに持ち出しやすくなります。

💡ポイント

災害時には必要な処方薬が必ずしも手に入るわけではありません。かかりつけ医と相談して、予備のお薬を防災バッグ等に備えましょう。ローリングストック法(有効期限が近付いたら消費し、新しいものを備える)が有効です。

6ページ目(2枚目表 左側)

②自宅の防災備蓄

☒	飲料水	(10)L()日分
☒	食料	()食(5)日分
☐	携帯トイレ	()回
☒	日用品	ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ごみ袋、カセットコンロ、カセットガス等
☒	情報端末	携帯電話、携帯ラジオ、携帯テレビ等
☒	照明器具	懐中電灯、ろうそく等
☒	ボディケア用品	汗拭きシート、ウェットシート等
☒	排泄ケア・生理用品	紙おむつ、おしりふき等

💡ポイント

地震による断水でトイレが使えなくなることが想定されます。簡易トイレや、携帯トイレを最低でも3日分(1日のトイレ回数×人数分×3日分)備えましょう。

💡ポイント

飲料水や食料は最低3日分、できれば1週間分を人数分備えましょう。保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するようにすると常に食料の備蓄ができます。

💡ポイント

避難所等で生活するにあたって必要な配慮を記入していただくと、自治会・自主防災会、避難所運営関係者等が避難所の備品やマニュアルを整備するときに参考にでき、円滑な避難所生活を目指すことができます。

9 避難生活を送る上での配慮事項

	配慮事項	詳細・対応方法
体勢を変える	☒ 自分で体勢を変えることができない (寝返り、起き上がる、立ち上がる等)	自分で動くには時間がかかるので、補助している
食事への配慮	☐ アレルギー ☐ 咀嚼が難しい ☒ 飲み込むことが難しい	自分で食べることはできる。 やわらかいものを食べている。
排泄ケア	☐ トイレへの誘導 ☐ トイレ内での介助 ☒ 紙おむつ・パッド ☒ おむつ交換(一部介助/全介助)	気づいたら漏れているため 紙おむつを使用、手伝ってもらえれば自分で交換できる
身体を清潔に保つ	☐ 声掛け ☒ 一部介助 ☐ 全介助	自分で届かない背中等は 手伝う
集団生活	☐ 認知症 ☐ 知的障がい ☐ 精神障がい	
医薬品・福祉用具	☒ 処方薬 ☒ 入れ歯 ☒ 車いす ☐ 杖 ☐ 医療器具	
コミュニケーション	☒ 目が見えない(見えにくい) ☒ 耳が聞こえない(聞こえにくい) ☐ 発話できない(しにくい) ☐ 日本語での会話が難しい	
その他特記事項	人見知りがあるので、何かあれば妻に伝えてほしい	
避難先で過ごすことができる最大日数 (3)日 福祉避難所・二次避難所等への移送 ☒ 必要 ☐ 不要		

💡ポイント

特に医療ケアや福祉サービスが必要(人工呼吸器や吸引、透析等)となり、必要なケアやサービスがない避難先では長期間の避難生活が難しい方は、避難先で過ごすことができる最大日数を記入し、二次避難所への移送が「必要」にチェックしてください。

💡ポイント

配慮事項の詳細や対応方法、その他特記事項の記入欄が不足する場合は、2枚目裏面に記載してください。

💡ポイント

食料品・生活消耗品の備蓄には「ローリングストック法」が有効です。
消費期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにしましょう。

2枚目 裏

🔔ポイント

その他、市、関係機関に共有すべき情報があれば、項目ごとにまとめて記入してください。読み取れるように書いていただければ書き方の指定はありません。

(避難行動要支援者のからだのこと、家族のこと、自宅のこと 等)

<書き方の一例>

1 緊急連絡先追加分

門前 冬太(次男) 56歳 京都在住で盆と正月は帰省あり
TEL:0*0-0000-0000

4 おくすりの種類

血圧の薬(● ● ● ●)、中性脂肪の薬(× × × × × mg)

7 支援に関する配慮事項

認知機能の低下があり、たまに混乱することがあるので、その時は長女に電話してほしい。

家の前に階段があり、晴れていたらひとりで降りられるが、雨が強い場合は手助けしてほしい。(雨の日に転倒したことがある)

9 避難生活を送る上での配慮事項

人工呼吸器を使用、バッテリー交換が定期的に必要なので、避難所で充電させてほしい。

🔔ポイント

2023年に作成した「総合防災マップ」では市内全域のハザードマップと様々な防災情報が掲載されています。

生駒市ホームページで公開されている他、生駒市役所防災安全課(3階32番)でも配布しています。

詳しくは右QRコードまたは危機管理課(内線3112)へお問い合わせください。



参考 生駒市内の指定避難場所／指定避難所

No.	施設名	緊急避難場所		避難所	所在地	電話番号 (市外局番0743)
		地震	風水害			
1	生駒北小中学校	○	○	○	高山町6794番地	78-1116
2	生駒北スポーツセンター	○	○	○	高山町166番地2	85-6606
3	鹿ノ台小学校	○	×	○	鹿ノ台西1丁目5番地2	78-6282
4	鹿ノ台中学校	○	×	○	鹿ノ台南2丁目16番地	78-7231
5	鹿ノ台ふれあいホール	○	○	○	鹿ノ台南2丁目3番地3	78-7966
6	北大和体育館	○	×	○	北大和3丁目5077番地	78-1617
7	真弓小学校	○	×	○	真弓1丁目11番15号	78-4326
8	上中学校	○	○	○	上町3000番地	78-4140
9	北コミュニティセンターISTAはばたき	○	○	○	上町1543番地	71-3331
10	あすか野小学校	○	○	○	あすか野南2丁目5番1号	78-6208
11	生駒台小学校	○	○	○	新生駒台1番33号	75-0075
12	光明中学校	○	○	○	小明町55番地	74-7447
13	総合公園体育館	○	×	○	小明町1807番地1	74-7710
14	俵口小学校	○	○	○	俵口町614番地1	74-8832
15	生駒中学校	○	×	○	西松ヶ丘9番19号	75-0071
16	桜ヶ丘小学校	○	○	○	桜ヶ丘7番15号	75-1980
17	図書会館	○	○	○	辻町238番地	75-5000
18	生駒小学校	○	○	○	山崎町4番44号	73-4378
19	たけまるホール	○	○	○	北新町9番28号	75-0101
20	芸術会館 美楽来	○	○	×	西松ヶ丘2番20号	74-1101
21	市民体育館	○	○	○	門前町9番20号	74-4701
22	コミュニティセンター	○	○	○	元町1丁目6番12号	73-0500
23	生駒東小学校	○	○(注1)	○	東生駒4丁目398番地110	74-3572
24	緑ヶ丘中学校	○	×	○	緑ヶ丘2232番地	74-8833
25	認定こども園生駒幼稚園	×	○	×	西旭ヶ丘18番12号	74-7435
26	壱分小学校	○	○	○	壱分町356番地1	76-8615
27	大瀬中学校	○	○	○	小瀬町911番地1	77-7891
28	生駒南小学校	○	×	○	萩原町335番地	77-8021
29	生駒南中学校	○	△(注2)	○	萩原町90番地	77-8121
30	むかいやま公園体育館	○	×	○	萩原町673番地	77-0330
31	南コミュニティセンターせせらぎ	○	○	○	小瀬町18番地	77-0001
32	生駒南第二小学校	○	○	○	小平尾町927番地	77-6780
33	井出山体育館	○	×	○	小平尾町1766番地1	76-6091
34	小平尾南体育館	○	×	○	小平尾町1629番地	77-7785
35	人権文化センター	×	○	×	小平尾町1549番地	77-7371

(注1)グラウンドと南側校舎1階は使用しません。

(注2)特に必要な場合のみ開放します。

提出方法と提出先

これまで確認した内容を家族や地域の方と共有することで避難行動や避難生活を送る上で必要な支援を受けられる可能性が高まります。

生駒市では避難行動要支援者台帳としてデータベースを作成し、災害発生に備えています。申請書を記入し、下記の提出先にお送りいただくと、自治会・自主防災会、民生委員、避難支援員、避難所運営関係者、福祉事業所等に共有します。

また、地域の避難所運営や安否確認等のための基礎情報として今後の災害対策にも活用させていただきます。

登録情報に変更が生じた場合は申請書に変更となる情報を記入し、下記の提出先にご提出ください。登録後は、年に1回程度、登録内容に変更がないか市から現況確認をします。

支援の必要がなくなったときは速やかに生駒市役所福祉政策課までご連絡ください。市を通じて個別避難計画書共有先に登録削除の連絡をいたします。

＜支援の必要がなくなる例＞

死亡した場合、転出した場合、
施設入所等により自宅で生活しない場合 等

今年度中に情報共有を希望する方は令和7年12月26日(金)までにご提出ください。それ以降は次年度に共有します。

【提出先・お問い合わせ】

生駒市役所 地域共生社会推進課

生駒市東新町8-38

TEL: 0743-74-1111(内線6070)

MAIL: kourei@city.ikoma.lg.jp

平日8:30~17:15(年末年始を除く)

【提出方法】

申請フォーム・窓口に持参・郵送

※郵送の場合、切手が必要です。



↑ 申請フォームはこちら