

明石市個別避難計画

ver.2

作成の仕方やポイントは、QRコードから確認できます。



作成日：令和 年 月 日

■計画作成及び個人情報使用の同意について

災害時に円滑な避難ができるよう本計画を作成し関係機関・者と共有すること、計画作成により支援が必ず受けられることを保証するものではなく、関係機関・者が法的な責任や義務を負うものではないことについて理解し、同意します。

福祉専門職名	
民生委員名	
自治会・町内会長名	

ふりがな		血液型		自治会・町内会	
氏名（自署）		性別	男・女	生年月日	年 月 日 歳
住所				電話番号	
家族構成	☐ ひとり暮らし ☐ 同居家族あり（ 人）※本人含む				備考
心身状況	☐ 要介護・要支援認定 ☐ 障害者手帳（ ）				備考
緊急連絡先	氏名	続柄	連絡先	備考	
（家族等）	氏名	続柄	連絡先	備考	
医療機関	名称	連絡先	携行する医薬品		

※避難誘導時の留意事項（例：車イスを押す、荷物を持つ）、避難所で必要な支援など

必要な支援	（避難時）				
	（避難所生活時）				
避難 サポーター ※必ず記入して ください	氏名	区分	連絡先	備考	
	氏名	区分	連絡先	備考	
	※区分には、「親族」「近隣」「自治会・町内会」「民生委員」「その他」などを記入してください。 ※個人の選定が難しい場合は「〇〇自治会」「△△自主防災グループ」等を選定することについて市と協議願います。				

避難のための基本情報



■住まいに起こりうる災害は…ハザードマップで確認

※想定される災害に応じた「マイ・タイムライン」を考えておきましょう。

※洪水、土砂災害はハザードマップの項目「風水害」を、津波は「地震・津波」を参照。

☐ 住まい	建築時期	年 月	構造	木造・鉄骨・鉄筋	☐ 戸建住宅 ☐ 集合住宅（ 階建ての 階）
☐ 洪水	浸水想定区域内・区域外		浸水深 ～	メートル	河川名（ 川）
☐ 土砂災害	土砂災害警戒区域内・区域外		☐ 津波	標高3mライン内・ライン外	

■どこに避難しますか（最寄りの避難所等） ①

■距離

■手段（徒歩・車イス等）

■移動時間

☐ 避難先（ ）			分
☐ 避難先までの避難経路をハザードマップ、もしくは地域が作成する防災マップ等で確認			
☐ 自宅の浸水しない場所（2階以上など） → ☐ 手助けが必要 ☐ 手助けは不要			

■ペットを飼っていますか

■避難準備にかかる時間は ②

☐ はい（種別 ） ☐ いいえ
☐ 一緒に避難する
☐ 知人らに預ける（ 日前に）

☐ 家族らへの連絡	分
☐ 持ち出し品の準備	分
☐ 家の戸締まり	分

注）裏面もあります

【避難先への避難にかかる時間 ①+②】

計

分

■自由記述欄

※その他、支援に必要な事項があれば、こちらに記載してください。（例 本人が不在で連絡がとれないときの対応、訓練 など）

※避難経路図や居所の見取図など地図等を貼付・記載する場合は下の欄をご活用ください。

【防災訓練等の実施記録】

■地図、図面等の貼付・記載欄

明石市個別避難計画

ver.2

作成の仕方やポイントは、QRコードから確認できます。



作成日：令和 年 月 日

■計画作成及び個人情報使用の同意について

災害時に円滑な避難ができるよう本計画を作成し関係機関・者で共有すること、計画作成により支援が必ず受けられることを保証するものではなく、関係機関・者が法的な責任や義務を負うものではないことについて理解し、同意します。

福祉専門職名	福祉 専次郎
民生委員名	民生 員子
自治会・町内会長名	自治 会三郎

ふりがな	あかし いちたろう	血液型	A	自治会・町内会	明石市役所自治会
氏名（自署）	明石 市太郎	性別	男・女	生年月日	大正 8 年 11 月 1 日 102歳
住所	明石市中崎 1 丁目234-5678	電話番号	078-123-4567		
家族構成	■ひとり暮らし □同居家族あり（ 人）※本人含む	備考	長男夫婦が大阪に在住。		
心身状況	■要介護・要支援認定 □障害者手帳（ ）	備考			
緊急連絡先（家族等）	氏名 明石 鯛次郎 続柄 長男 連絡先 090-1234-5678 備考 大阪府大阪市在住	氏名 続柄 連絡先 備考			
医療機関	名称 ●●クリニック 連絡先 078-012-3456 携帯する医薬品 ■錠40mg 他（裏面に詳述）				

※避難誘導時の留意事項（例：車イスを押す、荷物を持つ）、避難所で必要な支援など

必要な支援	(避難時) ・ 室外での歩行が困難なため、避難時は「車イス」や「リヤカー」が必要。 ・ 1日の内に複数回の服薬が必要なため、避難所へ向かう前に携行しているか確認する。 (避難所生活時) ・ 手すり付きのベッドでなければ、起きあがる際に支えが必要。 ・ 軽度の認知症があり、行動を見守る必要がある。
避難サポーター ※必ず記入してください	氏名 防災 助五郎 区分 近隣 連絡先 078-001-2345 備考 東隣の住居に居住する友人 氏名 町内 会四郎 区分 自治会・町内会 連絡先 090-0123-4567 備考 自治会役員 ※区分には、「親族」「近隣」「自治会・町内会」「民生委員」「その他」などを記入してください。 ※個人の選定が難しい場合は「〇〇自治会」「△△自主防災グループ」等を選定することについて市と協議願います。

避難のための基本情報



■住まいに起こりうる災害は…ハザードマップで確認

※想定される災害に応じた「マイ・タイムライン」を考えておきましょう。

※洪水、土砂災害はハザードマップの項目「風水害」を、津波は「地震・津波」を参照。

■ 住まい	建築時期 昭和45年 1月	構造 鉄筋コンクリート	□ 戸建住宅 ■ 集合住宅（8階建ての 2階）
■ 洪水	浸水想定区域内	浸水深 ～ 3 メートル	河川名（ 明 石 川）
■ 土砂災害	土砂災害警戒区域外	■ 津波	標高3mライン内

■どこに避難しますか（最寄りの避難所等） ①

■距離

■手段（徒歩・車イス等）

■移動時間

■ 避難先（ 明石市小学校 ）	1.5 km	徒歩	30 分
➡ ■ 避難先までの避難経路をハザードマップ、もしくは地域が作成する防災マップ等で確認			
□ 自宅の浸水しない場所（2階以上など） → □ 手助けが必要 □ 手助けは不要			

■ペットを飼っていますか

■避難準備にかかる時間は ②

■ はい（種別 鳥・ブンチョウ ） □ いいえ
➡ ■ 一緒に避難する
□ 知人らに預ける（ 日前に）

■ 家族らへの連絡	15 分
■ 持ち出し品の準備	15 分
■ 家の戸締まり	10 分

注）裏面もあります

【避難先への避難にかかる時間 ①+②】

計

70

分

■自由記述欄

※その他、支援に必要な事項があれば、こちらに記載してください。（例 本人が不在で連絡がとれないときの対応、訓練 など）
※避難経路図や居所の見取図など地図等を貼付・記載する場合は下の欄をご活用ください。

- 日中は1階で過ごしていますが、寝室は2階にある。
- 週末は、長男夫妻が様子を見に来られている。

●治療薬一覧

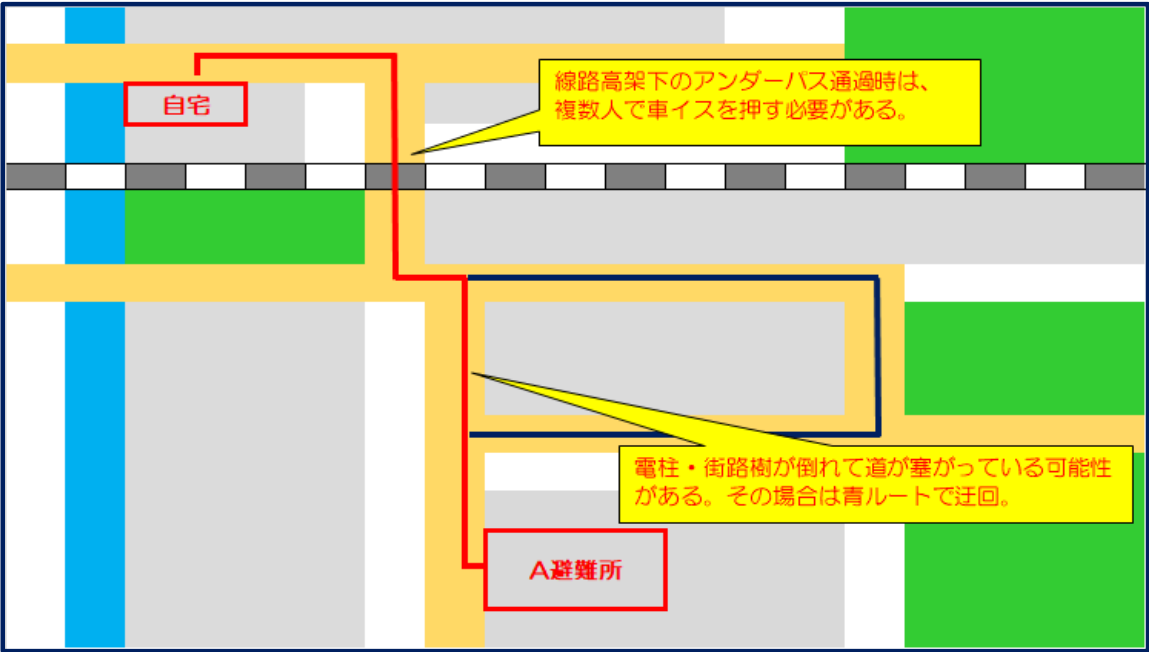
医療機関名/薬局名	薬の名前・形状	1回量	飲む・使用するタイミング	効能・効果
▲▲内科	■錠40m g	1錠	朝・昼・夕食後	血圧を下げる
	□錠2.5m g	1錠	朝食後	血圧を下げる
	◇錠100m g	5錠	朝食後	ビタミン剤
	●カプセル20m g	3カプセル	夕食後	消化性潰瘍剤
	○錠500m g	1錠	夕食後	下痢、整腸剤

【防災訓練等の実施記録】

- 令和5年3月11日 校区防災訓練と同日に実施
- ※車イスを複数人で押す必要がある箇所が判明したため、避難サポーターに町内氏を追加設定。

■地図、図面等の貼付・記載欄

避難経路図



※青色の迂回路で避難した場合、避難に要する時間が5分程度余分にかかる。