

記入例

わたしの避難計画シート(登録申請書)

出する際は、いつでも見直すことができるように写しをとり、日頃から家族や避難支援等関係者と共有しておきましょう～

(あて先)塩尻市長

【避難支援等関係者への情報提供に関する同意】

私は、「塩尻市避難行動要支援者名簿」への登録を申請します。つきましては、発災時の安否確認や避難支援等に関する連絡先を、登録届に記載した情報を、避難支援等関係者(※)へ提供することに同意します。また、災害の規模・状況等により、支援が必ず保証されるものではないことを了承します。

(※)自主防災組織(自治会)、民生児童委員、市社会福祉協議会、消防機関、警察等

【重要】同意欄への署名は必須です

ご家族等が代筆する場合でも、必ず同意欄への署名をお願いします。

令和 8 年 4 月 1 日 署名欄(氏名): 塩尻 太郎

フリガナ	シオジリ タロウ	性別		生年月日	大正・昭和・平成・令和 16 年 1 月 1 日 生
氏名	塩尻 太郎	男・女			
住所	塩尻市 ○○ △△-△	電話(自宅)	0263-52-0000		
		電話(携帯)	090-1234-5678		

登録事由

○該当する項目に☑をしてください。(複数選択可)

介護	☑要介護認定あり	
障がい	☐身体障害者手帳あり	☐精神障害者保健福祉手帳あり
疾病	☐指定難病あり	☐その他()
暮らし	☐高齢者ひとり世帯	☑高齢者のみ世帯

【重要】必ず1名は記入してください

ご家族に限らず、信頼のできる知人・友人、近隣住民でも構いません。災害等の緊急時の連絡先となるため、日頃からのつながりがある方を選んでください。

緊急連絡先

フリガナ	続柄	住所	電話(自宅・携帯)
氏名			
マツモト ハナコ	長女	松本市 △△ ○○-○	0263-33-1234
松本 花子			090-4444-5555
キキョウ ジロウ	近所の友人	塩尻市 ○○ △△-△△	
桔梗 次郎			090-2222-3333

わたしの避難計画

○配慮が必要な状況 ※支援を円滑にするため、あてはまる項目を☑してください。(複数選択可)

移動	☐寝たきり	☐車いすを使用	☑歩行器・杖を使用	☐ひとりで外出ができない
視覚・聴覚	☐ものが見えにくい	☐ものが見えない	☑音が聞こえにくい	☐音が聞こえない
理解・判断	☐危険性の判断が難しい	☐言葉や文字の理解が難しい		
医療的ケア	☐人工呼吸器	☐酸素療法	☐人工透析	☐

お体の状態だけでなく、避難するときにどのような手助けが必要か、具体的に記入してください。

【その他の状況(自由記載)】

補聴器を使用しているが、インターホンの音が聞こえにくいです。玄関を強く叩くか、大声で呼んでももらえると気がつきます。平らな道は歩行器を使って移動していますが、段差や階段は不安があるので、手を添えてもらえるとありがたいです。

○日中の定期的な居場所 ※通所先や勤務先等、定期的に過ごす場所があれば記入してください。(例:月・木曜日 9:30-16:00 デイサービス○○)

・月、木曜日 9:00 ~ 16:15 デイサービスセンター 桔梗ヶ原(塩尻市大門○○)
・毎月 第2火曜日 9:00 ~ 12:00 塩尻△△病院通院(塩尻市広丘○○ □□□-△)

○避難する場所(指定避難所・親戚・知人宅等)
※安全な避難経路を事前に確認しておきましょう

○担当のケアマネジャー・支援機関等(あれば)
(例:居宅介護支援事業所○○・相談支援事業所△△・□部地域包括支援センター等)

・地震の時:○○公民館
・水害の時:事前に長女の自宅へ避難(松本市△△ ○○-○)

事業所名 居宅介護支援事業所 しおじり

電話 0263-52-9999

○避難支援者(近隣住民・知人・別居のご家族等)
災害時に、避難の呼びかけや手助けをお願いします。

地震や水害(洪水・土砂災害)など、災害の種類によって安全な避難先が異なる場合があります。

ハザードマップをみながら、避難先を確認しましょう。

氏名			支援をお願いする内容
桔梗 次郎	近所の友人	090-2222-3333	☐避難の呼びかけ(電話連絡も含む) ☑一緒に避難する ☐その他()
奈良井 幸子	いとこ	090-1111-2222	

自分も支援者も迷わずに動けるように、具体的な避難行動を考えておきましょう。

上記の事項について、ご本人が自筆できず代筆した場合は、下記の代筆者欄をご記入ください。

代筆者欄	上記本人は身体状況等により自筆ができないため、本人の意思を確認のうえ代筆しました。		
	令和 8 年 4 月 1 日	署名欄(氏名) 松本 花子	(続柄:長女) 電話番号 090-4444-5555

【重要】代筆の場合は、必ず記入してください。申請内容について、確認のご連絡をする場合があります。

職員記入欄				
-------	--	--	--	--