

ぼうさい きゅうきゅういりようしょうぼう ぼうさいふくろ ひなん
防災・救急医療情報キットや防災袋に入れて、避難
するときは必ず持ちだしましょう。

防災手帳

－ 災害時個別支援プラン－

この手帳は、災害が発生して避難するときに、必要なことを記入しています。
災害が発生したときや困っている様子を見かけたら、支援をお願いします。

ふりがな		新規 ・ 更新
本人氏名	(男・女・その他)	
作成者	〔 本人・親族・事業者・町会・自治会 〕 〔 その他 () 〕	

作成年月日	年	月	日
防災・救急医療情報キット 有 ・ 無			

－1－

この手帳の保管先

*保管及び情報提供を了承する場合は、○をしてください。

目黒区 ・ 作成者 ・ 避難支援者

関係機関連絡先

名称	でんわ 電話・FAX
目黒区役所	でんわ 電話 03-3715-1111(代)
目黒区防災課	でんわ 電話 03-5723-8700 ふあつくす FAX 03-5723-8725
目黒警察署	でんわ 電話 03-3710-0110
碑文谷警察署	でんわ 電話 03-3794-0110
目黒消防署	でんわ 電話 03-3710-0119

防災手帳 — 災害時個別支援プラン — 発行日 令和 6 年 発行 編集・発行 目黒区健康福祉部健康福祉計画課 電話 03-5722-9689 FAX 03-5722-9347

－8－

住 所 (住民票上の住所)	めぐる く 目黒区 ちょうめ 丁目 ばん 番 ごう 号 (建物名称・室番号：) (電話：) (FAX：)
居 所 (実際に住んでいる場所)	めぐる く 目黒区 ちょうめ 丁目 ばん 番 ごう 号 (施設名：) (電話：) (FAX：)
メー ル	@
生 年 月 日	年 月 日生まれ
要介護認定	要介護 / 要支援
障害の種類	☐ 身体障害者手帳 級 () ☐ 愛の手帳 度 () ☐ 精神障害者保健福祉手帳 級 ()
難 病 等	病名：

－2－

災害時の避難方法・配慮してほしいこと☑をつけてください

- ・自力で避難できる ☐はい・☐いいえ
- ・避難する時に手伝ってくれる方 ☐いる・☐いない
- ・避難方法は、
☐徒歩・☐杖・☐車いす・☐歩行者
☐その他 ()
- ＊災害時は、普通車両の使用はできません。
- ・避難先で必要な介助
☐食事・☐着替え・☐体位変換・☐トイレ
☐おむつ替え・その他 ()
- ・意思の伝達
☐難しい・☐簡単なことのみ理解できる・☐問題ない
☐物が見えにくい・☐音が聞こえにくい
- ・その他、避難先で配慮してほしいこと

()	
-----	--

現在、考えている避難先（在宅避難が難しい場合）

地域避難所	
親族や知人宅	

－5－

げんざいり よう かいご けけん しょうがいしゃ
現在利用している介護保険サービスと障害者サービス

【介護保険サービス】 ケアマネジャー	事業所名 () でんわばんごう 電話番号 () たんとうしゃ 担当者 ()
【障害サービス】 していそうだんしえんじきょうしょうそうだんいん 指定相談支援事業所相談員	じきょうしゃめい 事業所名 () でんわばんごう 電話番号 () たんとうしゃ 担当者 ()
サービス内容（例：訪問看護、訪問介護、通所施設等）	

きんきゅうしれんらくさき しんぞく ちじん
【緊急時連絡先】親族・知人・ケアマネジャーなど

ふ り が な		わたし かんけい 私との関係
氏 名		
住 所	ちょうめ ばん ごう 丁目 番 号 (建物名称・室番号：)	
でんわ 電話・FAX	ふ り が な	
氏 名		わたし かんけい 私との関係
住 所	ちょうめ ばん ごう 丁目 番 号 (建物名称・室番号：)	
でんわ 電話・FAX		

－3－

安否確認・避難支援していただく方

*避難支援することについて、承諾を得ている方をご記入ください。

ふ り が な		わたし かんけい 私との関係
氏 名		
住 所	ちょうめ ばん ごう 丁目 番 号 (建物名称・室番号：)	
でんわ 電話・FAX		
メー ル	@	
支援内容	☐ 避難所への同行 ☐ 訪問での安否確認 ☐ 電話のみによる安否確認 ☐ その他 ()	
ふ り が な		わたし かんけい 私との関係
氏 名		
住 所	ちょうめ ばん ごう 丁目 番 号 (建物名称・室番号：)	
でんわ 電話・FAX		
メー ル	@	
支援内容	☐ 避難所への同行 ☐ 訪問での安否確認 ☐ 電話のみによる安否確認 ☐ その他 ()	

－6－

【医療情報】			目黒区提出用
かかりつけの医療機関・薬局			
いりようきかん やっきやく 医療機関・薬局	たんとうい 担当医	でんわ 電話	

ちりょうちゅう びょうき
治療中の病気

びょうめい 病名	ちりょうないよう ふくようちゅう くすり 治療内容、服用中の薬など ※お薬手帳のコピー貼付でも可

医療的ケアの有無（該当するものに「☑」を記入。）

- ☐たんの吸引・☐胃ろう・☐経鼻経管栄養・☐ストマ
- ☐尿カテーテル・☐ペースメーカー・☐インスリン注射
- ☐人工透析（週 回）・その他 ()
- アレルギー 食べ物 ☐あり ()・☐なし
- 薬 剤 ☐あり ()・☐なし

水や食べ物について注意が必要なこと

例：糖尿病食、腎臓病食、とろみをつける、ミキサー食など

－4－

防災手帳－災害時個別支援プランーの 個人情報提供について

目黒区長 宛て

この防災手帳－災害時個別支援プランーの記載内容について、目黒区、作成者及び避難支援者に情報提供をすることに同意し、提出します。

*このプランによって、災害時に安否確認や避難行動の支援が受けられることを、必ずしも保証するものではないこと、及び支援者は法的な責任や義務を負わないことについて、承知しています。
*本書に記載した避難支援者には、承諾を得ています。

年 月 日

本人氏名
【ご本人以外が記入した場合は、下欄もご記入ください】
代筆者氏名

－7－

ぼうさい きゅうきゅういりようじょうぼう ぼうさいふくろ ひなん
防災・救急医療情報キットや防災袋に入れて、避難
するときは必ず持ちだしましょう。

防災手帳

－ 災害時個別支援プラン－

この手帳は、災害が発生して避難する
ときに、必要なことを記入しています。
災害が発生したときや困っている様子を
見かけたら、支援をお願いします。

ふりがな		新規 ・ 更新
本人氏名	(男・女・その他)	
作成者	〔 本人・親族・事業者・町会・自治会 〕 〔 その他 () 〕	

作成年月日	年	月	日
防災・救急医療情報キット 有 ・ 無			

－1－

この手帳の保管先

*保管及び情報提供を了承する場合は、○をしてください。

目黒区 ・ 作成者 ・ 避難支援者

関係機関連絡先

名称	でんわ 電話・FAX
目黒区役所	でんわ 電話 03-3715-1111(代)
目黒区防災課	でんわ 電話 03-5723-8700 ふあつくす FAX 03-5723-8725
目黒警察署	でんわ 電話 03-3710-0110
碑文谷警察署	でんわ 電話 03-3794-0110
目黒消防署	でんわ 電話 03-3710-0119

防災手帳 — 災害時個別支援プラン — 発行日 令和 6 年 発行 編集・発行 目黒区健康福祉部健康福祉計画課 でんわ 電話 03-5722-9689 ふあつくす FAX 03-5722-9347

－8－

住 所 (住民票上の住所)	めぐる く 目黒区 ちょうめ 丁目 ばん 番 ごう 号 (建物名称・室番号：) (電話：) (FAX：)
居 所 (実際に住んで いる場所)	めぐる く 目黒区 ちょうめ 丁目 ばん 番 ごう 号 (施設名：) (電話：) (FAX：)
メー ル	@
生 年 月 日	年 月 日生まれ
要介護認定	要介護 / 要支援
障害の種類	☐ 身体障害者手帳 級 () ☐ 愛の手帳 度 () ☐ 精神障害者保健福祉手帳 級 ()
難 病 等	病名：

－2－

災害時の避難方法・配慮してほしいこと☑をつけてください

- ・自力で避難できる ☐はい・☐いいえ
- ・避難する時に手伝ってくれる方 ☐いる・☐いない
- ・避難方法は、
☐徒歩・☐杖・☐車いす・☐歩行器
☐その他 ()
- ・災害時は、普通車両の使用はできません。
- ・避難先で必要な介助
☐食事・☐着替え・☐体位変換・☐トイレ
☐おむつ替え・その他 ()
- ・意思の伝達
☐難しい・☐簡単なことのみ理解できる・☐問題ない
☐物が見えにくい・☐音が聞こえにくい
- ・その他、避難先で配慮してほしいこと

()	
-----	--

現在、考えている避難先（在宅避難が難しい場合）	
地域避難所	
親族や知人宅	

－5－

げんざいり よう かいご ほけん しょうがいしゃ
現在利用している介護保険サービスと障害者サービス

【介護保険サービス】 ケアマネジャー	事業所名 () でんわばんごう 電話番号 () たんとうしゃ 担当者 ()
【障害サービス】 していそくだんしえんじきょうしよそうだんいん 指定相談支援事業所相談員	じきょうしよめい 事業所名 () でんわばんごう 電話番号 () たんとうしゃ 担当者 ()
サービス内容（例：訪問看護、訪問介護、通所施設等）	

きんきゅうしれんらくさき しんぞく ちじん 【緊急時連絡先】親族・知人・ケアマネジャーなど		
ふ り が な		わたし かんけい 私との関係
氏 名		
じゅう 住 所	ちょうめ ばん ごう 丁目 番 号 (建物名称・室番号：)	
でんわ 電話・FAX	ふ り が な	
氏 名		わたし かんけい 私との関係
じゅう 住 所	ちょうめ ばん ごう 丁目 番 号 (建物名称・室番号：)	
でんわ 電話・FAX		

－3－

安否確認・避難支援していただく方

*避難支援することについて、承諾を得ている方をご記入ください。

ふ り が な		わたし かんけい 私との関係
氏 名		
じゅう 住 所	ちょうめ ばん ごう 丁目 番 号 (建物名称・室番号：)	
でんわ 電話・FAX		
メー ル	@	
支援内容	☐ 避難所への同行 ☐ 訪問での安否確認 ☐ 電話のみによる安否確認 ☐ その他 ()	
ふ り が な		わたし かんけい 私との関係
氏 名		
じゅう 住 所	ちょうめ ばん ごう 丁目 番 号 (建物名称・室番号：)	
でんわ 電話・FAX		
メー ル	@	
支援内容	☐ 避難所への同行 ☐ 訪問での安否確認 ☐ 電話のみによる安否確認 ☐ その他 ()	

－6－

【医療情報】			避難支援者保管用
かかりつけの医療機関・薬局			
いりようきかん やっきやく 医療機関・薬局	たんとうい 担当医	でんわ 電話	

ちりょうちゅう びょうき 治療中の病気	
びょうめい 病名	ちりょうないよう ふくようちゅう くすり 治療内容、服用中の薬など ※お薬手帳のコピー貼付でも可

医療的ケアの有無（該当するものに「☑」を記入。）
☐たんの吸引・☐胃ろう・☐経鼻経管栄養・☐ストマ
☐尿カテーテル・☐ペースメーカー・☐インスリン注射
☐人工透析（週 回）・その他 ()
アレルギー 食べ物 ☐あり ()・☐なし
薬 剤 ☐あり ()・☐なし

水や食べ物について注意が必要なこと
(例：糖尿病食、腎臓病食、とろみをつける、ミキサー食など)

－4－

防災手帳－災害時個別支援プランーの 個人情報提供について

目黒区長 宛て

この防災手帳－災害時個別支援プランーの記載内容
について、目黒区、作成者及び避難支援者に情報提供
をすることに同意し、提出します。

*このプランによって、災害時に安否確認や避難行動の
支援が受けられることを、必ずしも保証するものでは
ないこと、及び支援者は法的な責任や義務を負わない
ことについて、承知しています。
*本書に記載した避難支援者には、承諾を得ています。

年 月 日

本人氏名
【ご本人以外が記入した場合は、下欄もご記入ください】
代筆者氏名

－7－

ぼうさい きゅうきゅういりようぼう ぼうさいふくろ ひなん
防災・救急医療情報キットや防災袋に入れて、避難
するときは必ず持ちだしましょう。

防災手帳

－ 災害時個別支援プラン－

この手帳は、災害が発生して避難する
ときに、必要なことを記入しています。
災害が発生したときや困っている様子を
見かけたら、支援をお願いします。

ふりがな		新規 ・ 更新
本人氏名	(男・女・その他)	
作成者	〔 本人・親族・事業者・町会・自治会 〕 〔 その他 () 〕	

作成年月日	年 月 日
防災・救急医療情報キット	有 ・ 無

－1－

この手帳の保管先

*保管及び情報提供を了承する場合は、○をしてください。

目黒区 ・ 作成者 ・ 避難支援者

関係機関連絡先

名称	でんわ 電話・FAX
目黒区役所	でんわ 電話 03-3715-1111(代)
目黒区防災課	でんわ 電話 03-5723-8700 ふあつくす FAX 03-5723-8725
目黒警察署	でんわ 電話 03-3710-0110
碑文谷警察署	でんわ 電話 03-3794-0110
目黒消防署	でんわ 電話 03-3710-0119

防災手帳 — 災害時個別支援プラン — 発行日 令和 6 年 発行 編集・発行 目黒区健康福祉部健康福祉計画課 でんわ 電話 03-5722-9689 ふあつくす FAX 03-5722-9347

－8－

住 所 (住民票上の住所)	めぐろ く 目黒区 ちようめ 丁目 ばん 番 ごう 号 (建物名称・室番号：) (電話：) (FAX：)
居 所 (実際に住んで いる場所)	めぐろ く 目黒区 ちようめ 丁目 ばん 番 ごう 号 (施設名：) (電話：) (FAX：)
メー ル	@
生 年 月 日	年 月 日生まれ
要介護認定	ようかいご 要介護 / ようしえん 要支援
障害の種類	☐ 身体障害者手帳 級 () ☐ 愛の手帳 度 () ☐ 精神障害者保健福祉手帳 級 ()
難 病 等	びょうめい 病名：

－2－

災害時の避難方法・配慮してほしいこと☑をつけてください

- ・自力で避難できる ☐はい・☐いいえ
- ・避難する時に手伝ってくれる方 ☐いる・☐いない
- ・避難方法は、
☐徒歩・☐杖・☐車いす・☐歩行者
☐その他 ()
- ・災害時は、普通車両の使用はできません。
- ・避難先で必要な介助
☐食事・☐着替え・☐体位変換・☐トイレ
☐おむつ替え・その他 ()
- ・意思の伝達
☐難しい・☐簡単なことのみ理解できる・☐問題ない
☐物が見えにくい・☐音が聞こえにくい
- ・その他、避難先で配慮してほしいこと

()	
-----	--

現在、考えている避難先（在宅避難が難しい場合）

地域避難所	
親族や知人宅	

－5－

げんざいり よう かいご ほけん しょうがいしゃ
現在利用している介護保険サービスと障害者サービス

【介護保険サービス】 ケアマネジャー	じぎょうしゃめい 事業所名 () でんわばんごう 電話番号 () たんとうしゃ 担当者 ()
【障害サービス】 していそくだんしえんじぎょうしょうだんいん 指定相談支援事業所相談員	じぎょうしゃめい 事業所名 () でんわばんごう 電話番号 () たんとうしゃ 担当者 ()
サービス内容（例：訪問看護、訪問介護、通所施設等）	

緊急時連絡先【親族・知人・ケアマネジャーなど】	
ふりがな	わたし かんけい 私との関係
氏 名	
住 所	ちようめ ばん ごう 丁目 番 号 (建物名称・室番号：)
でんわ 電話・FAX	
ふりがな	わたし かんけい 私との関係
氏 名	
住 所	ちようめ ばん ごう 丁目 番 号 (建物名称・室番号：)
でんわ 電話・FAX	

－3－

安否確認・避難支援していただく方

*避難支援することについて、承諾を得ている方をご記入ください。

ふりがな	わたし かんけい 私との関係
氏 名	
住 所	ちようめ ばん ごう 丁目 番 号 (建物名称・室番号：)
でんわ 電話・FAX	
メー ル	@
支援内容	☐ 避難所への同行 ☐ 訪問での安否確認 ☐ 電話のみによる安否確認 ☐ その他 ()
ふりがな	わたし かんけい 私との関係
氏 名	
住 所	ちようめ ばん ごう 丁目 番 号 (建物名称・室番号：)
でんわ 電話・FAX	
メー ル	@
支援内容	☐ 避難所への同行 ☐ 訪問での安否確認 ☐ 電話のみによる安否確認 ☐ その他 ()

－6－

【医療情報】 かかりつけの医療機関・薬局		
いりようきかん 医療機関・薬局	やつきやく 担当医	でんわ 電話

治療中の病気	
びょうめい 病名	ちりょうないよう 治療内容、服用中の薬など くすりてちょう ※お薬手帳のコピー貼付でも可

医療的ケアの有無（該当するものに「☑」を記入。）
☐たんの吸引・☐胃ろう・☐経鼻経管栄養・☐ストマ
☐尿カテーテル・☐ペースメーカー・☐インスリン注射
☐人工透析（週 回）・その他 ()
アレルギー 食べ物 ☐あり ()・☐なし
薬 剤 ☐あり ()・☐なし

水や食べ物について注意が必要なこと
(例：糖尿病食、腎臓病食、とろみをつける、ミキサー食など)

－4－

防災手帳 — 災害時個別支援プラン — の 個人情報提供について

目黒区長 宛て

この防災手帳 — 災害時個別支援プラン — の記載内容
について、目黒区、作成者及び避難支援者に情報提供
をすることに同意し、提出します。

*このプランによって、災害時に安否確認や避難行動の
支援が受けられることを、必ずしも保証するものでは
ないこと、及び支援者は法的な責任や義務を負わない
ことについて、承知しています。
*本書に記載した避難支援者には、承諾を得ています。

年 月 日

本人氏名
【ご本人以外が記入した場合は、下欄もご記入ください】
代筆者氏名

－7－