「いざ」という時
平常時からの備えが
あなたを守る

近年、全国各地で地震や豪雨による甚大な被害が発生しており、いつどこで災害が起きてもおかしくない状況にあります。災害発生直後は、行政による支援（公助）がすぐに行き届かない可能性が高く、自分自身を守る「自助」と、地域で助け合う「共助」が極めて重要です。

災害が起きてから動くのではなく、平常時からの備えを強化することこそが、迅速な救命と避難につながります。区の取組趣旨をご理解いただき、以下3点の書類をご提出くださいますようお願いします。

❶ 中央区災害時地域たすけあい名簿外部提供同意書

❷ 中央区個別避難計画　調査票

❸ 中央区災害時オートコールシステム登録申請書



「いつもの顔」が 「もしも」のときの力になる

【提出期限】令和8年12月22日（火）

【提出先・お問合せ】 中央区役所　福祉保健部高齢者福祉課　3546－5353



地域で助け合う共

いざという時、頼りになるのは隣近所の
挨拶をする、顔見知りになる、地域の集ま
日ごろから、ゆるやかにつながることを

また、平常時から「いざという時の協力」
この**3つのツール**を活用しましょう。

❶中央区災害時地域たすけあい名簿に登録

区では、災害対策基本法に基づき、災害時に避難支援が必要な方を1～6に該当する方と定め、災害対策を進めています。

今回の案内は、1～6に該当する方にお送りしています。

1. 75歳以上でひとり暮らしの方
2. 要介護3以上の方
3. 身体障害者手帳（第1種）をお持ちの方、言語・視覚
   聴覚障害の全等級、肢体不自由の 1～3級に該当する方
4. 東京都愛の手帳1～2度に該当する方
5. 精神障害者保健福祉手帳1級に該当する方
6. その他災害時に支援を必要とし、希望する方

「中央区災害時地域たすけあい名簿外部提供同意書」を区に提出するとたすけあい名簿に登録されます

登録後、お住いの民生委員・防災区民組織・警察消防・マンション管理組合等に、たすけあい名簿が共有されます。日ごろから、顔の見える関係づくりや地域防災訓練などで活用します。

❷中央区個別

災害が起きたときに、どこを受けて避難するかなどです。
ご家族や身近な支援者なえましょう。

「中央区個別避難計画区に提出してください

提出された個別避難計画ご本人と避難支援者に共



区では在宅避難を推
ご家庭での備蓄品の

助の取組

人たちです。
りに参加してみる、など
心がけましょう。

を伝えるために、

避難計画を作成

に、どのように、誰の助け
を、事前に決めておくもの

どと一緒に考え、災害に備

調査票」を

は、区で保管するとともに、
有し、災害時に備えます。



奨しています。
確認をお願いします。

※令和8年度
新規取組

❸中央区災害時 オートコールシステムに登録

災害発生時に、事前に登録された要支援者に自動架電します。受電した応答内容を自動でテキスト化し区に集約するとともに、収集した情報を支援者に自動送信することで支援者が行う安否確認行動を支援します。**また、平常時から操作訓練などを実施し、災害時に備えます。**

- 災害発生時に、事前に登録された要支援者に**区から自動で電話**をし、状況について質問をします。
- 電話の質問に**「声」で回答することで、自身の状況を伝える**ことができます。
- 回答内容は自動でテキスト化（文字化）され、**予め指定した受信者に送信されます。**

「中央区災害時オートコールシステム登録申請書」を区に提出すると
災害時の自動架電リストに登録されます

中央区災害時オートコールシステム
電話番号　0120－579－361
※災害時には上記電話番号から電話がかかってきますので、事前登録をお願いします。

【災害時オートコールシステム 体験会のご案内】

ご自身のスマートフォン等を使用して、オートコールシステムを体験できます。登録を迷われている方は、ぜひご参加を！

11月20日（金）晴海特別出張所　1階　会議室
11月25日（水）日本橋公会堂　2階　第3・4洋室
11月27日（金）本の森ちゅうおう　1階　多目的ホール
11月30日（月）月島特別出張所　1階　会議室

◆いずれの会場も14時受付開始
14時30分から1時間程度、体験会を実施予定
◆対象は、この案内をお持ちの方、その家族など
◆当日は、スマートフォン等を忘れずにお持ちください。



※本格運用は令和9年度からとなります。

❶たすけあい名簿外部提供同意書　記入例

灰色の部分は、区が保有している情報を記載しています。

第２号様式（第４条・第６条関

中央区災害時地域たすけあい名簿外部提供同意書（

	チュウオウ　タロウ	性　別	男
	中央　　太郎	生年月日	昭和〇年〇月〇日
	中央区築地〇－〇－〇		

登録者本人の連絡先をご記入ください。登録できる連絡先は、それぞれ一つになります。

連絡先	電話番号：03-1234-××××　ＦＡＸ番号：03-1234-△△△△ メールアドレス：chuo-taro@**
	☐ 身体障害者手帳所持者（　　） ☐ 精神障害 ☐ 愛の手帳所 ☐ 75歳以上ひとり暮らし　☐ その他（　　）
世帯状況	☐ ひとり暮らし　✔ 日中ひとりのことが多い　☐ 同居者はいるが介助困難 （留意事項）
避難に関する事項	✔ 自力で歩行できるが誘導案内が必要　☐ 歩行介助が必要 ☐ 車いすを使用　☐ 寝たきりで自力での移動は不可能

登録者の状態に該当するものに一つずつチェックをしてください。

集合住宅等にお住いの方は、建物名を空きスペースにご記載ください。

緊急時の連絡先 ご家族、ご親戚 又はご友人等 （ご本人以外の方）	氏　名	中央　花子	続　柄	子
	住　所	△△市××町1-2-3 電話番号：090-****-####		
その他配慮を要する事項	（例）かかりつけ医　●●病院 介護支援事業所　●●事業所 人工透析で通院中			

かかりつけ医、介護支援事業所その他配慮を要する事項がある場合にご記入ください。

緊急連絡先を一つ記入してください。
ご登録できるのは、お一人（電話番号は一つ）になります。続柄には、登録者本人から見た関係を記入してください。また、緊急連絡先になられた方にも、この取組についてご説明いただき、緊急連絡先として登録することの了解を取っておいてください。

本取組に同意する場合（地域での支援を希望し、情報を区と共有することに同意する場合）は、署名してください。ご本人様が記入する場合、本人との関係欄は空欄のままご提出ください。

署名の記入漏れに注意

氏名　中央　花子　　本人との関係　子

※本人又は保護（介護）者署名　　※本人以外からの届出の場合のみ記入

この同意意思確認は定期的に行っています。既に同意書を提出している方も、今回、再度の提出が必要となります。

防災拠点（避難所）一覧

種類	施設名	所在地	対象地域
京橋地域	城東小学校	八重洲２－２－１	八重洲、京橋、日本橋
	京橋プラザ	銀座１－25－３	銀座一丁目～四丁目の各一部、新富
	泰明小学校	銀座５－１－13	銀座一丁目～八丁目の各一部
	銀座中学校	銀座８－19－15	銀座五丁目～八丁目の各一部、築地五丁目、浜離宮庭園
	中央小学校	湊１－４－１	入船一・二丁目、湊一・二丁目
	明石小学校	明石町１－15	入船三丁目、湊三丁目、明石町
	京橋築地小学校	築地２－13－１	築地一丁目～四丁目、築地六・七丁目
	京華スクエア	八丁堀３－17－９	八丁堀
	明正小学校	新川２－13－４	新川
日本橋地域	常盤小学校	日本橋本石町４－４－２６	日本橋本石町、日本橋室町、日本橋本町一・二丁目、日本橋本町三・四丁目の各一部
	十思スクエア	日本橋小伝馬町５－１	日本橋本町三・四丁目の各一部、日本橋小伝馬町、日本橋大伝馬町、日本橋堀留町、日本橋小舟町
	日本橋小学校	日本橋人形町１－１－１７	日本橋人形町一・三丁目、日本橋人形町二丁目の一部、日本橋小網町、日本橋蛎殻町一丁目の一部
	有馬小学校	日本橋蛎殻町２－１０－２３	日本橋蛎殻町一丁目の一部、日本橋蛎殻町二丁目、日本橋箱崎町、日本橋浜町三丁目の一部、日本橋中洲
	久松小学校	日本橋久松町７－２	東日本橋一丁目の一部、日本橋富沢町、日本橋人形町二丁目の一部、日本橋久松町、日本橋浜町一・二丁目、日本橋浜町三丁目の一部
	日本橋中学校 浜町校舎 （日本橋中学校改築期間中）	日本橋浜町２－５９－１ 浜町公園内	日本橋馬喰町、日本橋横山町、東日本橋一丁目の一部、東日本橋二・三丁目
	阪本小学校	日本橋兜町15－18	日本橋茅場町、日本橋兜町
月島地域	佃島小学校	佃２－３－１	佃、月島一丁目の一部
	佃中学校	佃２－３－２	同　上
	月島第一小学校	月島４－15－１	月島一丁目の一部、月島二丁目～四丁目
	月島第二小学校	勝どき１－12－２	勝どき一丁目～四丁目
	月島第三小学校	晴海１－４－１	晴海一・二丁目
	晴海中学校	晴海１－５－３	同　上
	晴海西小学校 晴海西中学校	晴海５－３－５	晴海三丁目～五丁目
	豊海小学校	豊海町３－１	勝どき五・六丁目、豊海町

計24ヵ所

❷個別避難計画 記入例

表面

中央区個別避難計画　調査票

フリガナ 氏　　名	チュウオウ　タロウ 中　央　　太　郎		※本人が未成年の場合 保護者氏名		
生年月日	昭和〇〇年〇月〇日	年齢	〇〇歳	性別	男
住所又は居所	中央区築地〇－〇－〇－〇〇〇				
電話番号	０３－１２３４－△△△△	ＦＡＸ番号	０３－１２３４－〇〇〇〇		
携帯電話	０９０－１２３４－□□□□	メールアドレス	chuo-taro@***.jp		
同居家族等	中央花子（妻）				

日常生活での配慮事項、心身の状況

（あてはまるものすべてにチェック）

- ☑ 介護保険の認定を受けている【要介護状態区分：　要介護３　】
- ☑ 手帳所持【障害名：肢体不自由　等級：　２　】
- ☐ 難病の特定医療費、小児慢性特定疾病医療費の支給認定を受けている
- ☐ 医療機器の装着等をしている【機器名：　】
- ☑ 車いす使用　☐ 杖使用　☐ 寝たきり
- ☐ 視覚障害　☐ 聴覚障害　☐ 言語障害　☐ 認知症
- ☑ その他

支援区分：５
車いすを使用しており、自力で動くことは難しい。
言葉の理解はあるが、物忘れがひどく同じことを繰り返し伝えないと覚えられない。

緊急時の連絡先①	フリガナ	チュウオウ　ハナコ	本人との続柄	妻
	氏名（団体名）	中央　花子		
	住　　所	中央区築地〇－〇－〇－〇〇〇		
	連絡先	電話番号１：　０３－１２３４－△△△△　電話番号２：　０９０－１２３４－◇◇◇◇ メールアドレス：　chuo-hanako@***.jp		
緊急時の連絡先②	フリガナ	チュウオウ　イチロウ	本人との続柄	子
	氏名（団体名）	中央　一郎		
	住　　所	千代田区九段南〇－〇－〇－〇〇〇		
	連絡先	電話番号１：　０３－５６７８－△△△△　電話番号２：　０８０－５６７８－◇◇◇◇ メールアドレス：　chuo-ichiro@***.jp		
避難の支援をしてくれる方①	フリガナ	シンカワ　ケンタ		
	氏　　名 (団体名及び代表者)	新川　健太　（友人）		
	住　　所	中央区新川●－●－●－●●●		
	連絡先	電話番号１：　０３－１２３４－▲▲▲▲	電話番号２：　０９０－１２３４－◆◆◆◆	
避難の支援をしてくれる方②	フリガナ	ツキジ　カズオ		
	氏　　名 (団体名及び代表者)	築地　和男　（築地●丁目町会）		
	住　　所	中央区築地●－●－●－●●●		
	連絡先	電話番号１：　０３－５６７８－▲▲▲▲	電話番号２：　０８０－５６７８－◆◆◆◆	

あてはまるものに全てチェックし、その他配慮が必要なことは「その他」の欄に記入してください。
例）歩行や認知能力、持病や特に注意が必要なアレルギーなど

緊急時に連絡がつく親族、近隣に居住している親しい友人やお世話になっている方などを記入してください。

・避難支援者には、同居のご家族や日頃からお付き合いのある近隣の方等をご記入ください。その際は、個別避難計画の内容を説明し、氏名を記入することへの同意を得るようにしてください。
・避難の支援が現実に難しい場合は記入不要です。
・避難支援者に関してご相談がありましたら、区にお問い合わせください。

裏面

在宅避難時の留意事項	＜備蓄の状況＞ 飲料水　7　日分（賞味期限　2028　年　4　月　30　日） 食料　7　日分（賞味期限　2028　年　4　月　30　日） トイレットペーパー　5　個　　ティッシュ　3　個　　ウェットティッシュ 簡易トイレ　50　個　　□ 懐中電灯　　□ 常備薬 ＜その他＞ ・在宅で使用している医療機器　（ ・通院状況　（　3日に一回程度〇〇のため×××病院に通院 ・その他
避難場所	（避難所）　京橋築地小学校 （避難所以外）　港区〇－〇－〇－〇〇〇（妻の弟宅）
避難場所に避難する際の留意事項	・避難所に行く判断ができる　（　できる　・　できない　） ・避難所に行くときに介助が必要である　（　ある　・　ない　） ・避難所内の生活において介助者がいる　（　いる　・　いない　） ・避難所では自立して行動できる　（　できる　・　できない　） ・内服している薬の管理ができる　（　できる　・　できない　） ・その他（
特記事項	・かかりつけ医　（　×××病院　湊医師　） 電話番号　（　03－1357－■■■■　） ・居宅介護支援事業所　（　☆☆☆事業所　） 電話番号　（　03－0000－■■■■　） ＜その他＞ ・訪問看護　（　▽▽▽事業所　） 電話番号　（　03－2468－■■■■　）

在宅避難に必要な備蓄の状況や、その他気を付けなければならない医療器具などを記入してください。

避難所以外に受け入れてくれる親族の家などがあれば記入してください。

避難場所へ向かう際の注意事項や、避難生活における留意点を記載してください。

居住地域に該当する避難場所を記入してください。
５頁「防災拠点（避難所）一覧」参照

…する方は支援の実施について法的な

…を区に提出し、あなたと避難の支援
…をする方及び計画作成者の間で共有することに同意します。

（記入日）　令和〇　年　〇　月　〇　日

署名（本人又は代筆者）　〇〇　〇〇

（代表者が署名する場合、本人との続柄）　〇

・記載の文言をよくお読みいただき、同意する場合には署名をして区に提出してください。
・署名は原則本人により行ってください。ただし、本人による記入ができない場合は、代筆により記入してください。
・代筆は、対象者の家族又は親族のほか、本計画の作成者が行うことができます。
・「計画の作成者」欄は、本人が作成した場合記入不要です。

高齢者向け　災害時持ち出し品リスト

“話して、確認して、備える。安心はみんなでつくる”



災害への備えは、物品をそろえるだけではありません。
家族・支援者の皆で日頃から話し合い、確認し、
定期的に見直していくことが大切です。



主な持出品

食べ慣れたものを持てる範囲で

- ☐ 飲料水・食料
- ☐ 貴重品
- ☐ 持病薬・おくすり手帳
- ☐ ヘルメット・防災頭巾
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインコート
- ☐ 軍手
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 救急用品
- ☐ マスク
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計
- ☐ 上履き

予備の電池も忘れずに

スリッパよりも転倒しにくいものを

あったら便利（必要に応じて）



避難生活にも心の潤いを！

予備の電池・洗浄用品も忘れずに

- ☐ 家庭常備薬（10日分程度）・サプリ等
- ☐ 紙パンツ
- ☐ 補聴器
- ☐ 口腔ケア用品･入れ歯ケース
- ☐ 眼鏡・老眼鏡
- ☐ 杖・補装具
- ☐ 使い慣れた時計
- ☐ 家族やペットの写真
- ☐ カレンダーや手帳

あなたにとって必要なものは？　必要な備えは、一人ひとり違います。
家族やケアマネジャーの方と、避難生活で必要なものを相談してみましょう。

☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐

避難の前に

火の始末 → ガスの元栓 → ブレーカー → 戸締り



無事です。
○○に
避難します。

伝えたい一言の貼り紙など

一緒に避難する人	緊急連絡先

作成：中央区高齢者福祉課　　作成協力：聖路加国際大学、中央区主任ケアマネジャーの会災害対策分科会