

避難行動要支援者名簿活用の手引き



※この手引きは、避難行動要支援者名簿の活用方法や避難支援をする際に必要な情報・一例が示されています。避難支援にあたる方はぜひ参考にしてください。

令和7年7月作成（第5版）

（名簿の登録申請に関すること）

松戸市役所 福祉長寿部 福祉政策課

TEL：047-701-5272（直通）

FAX：047-366-1392

Mail：mccomhukushi@city.matsudo.chiba.jp

（防災行政全般）

松戸市役所 総務部 危機管理課

TEL：047-366-7309（直通）

FAX：047-368-0202



<目 次>

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	1
I 避難行動要支援者名簿の対象者・・・・・・・・	2
II 避難行動要支援者の個別避難計画について・・・・・・・・	3
1 個別避難計画とは・・・・・・・・	3
2 個別避難計画を作成する対象者は・・・・・・・・	3
3 個別避難計画を作成する流れ・・・・・・・・	3
III 避難行動要支援者名簿の活用例・・・・・・・・	5
1 平常時の支援・・・・・・・・	5
(1) 日頃の声かけ・見守りで顔の見える関係づくり・・・・・・・・	5
(2) 災害時に向けた、平常時からの取り組み例・・・・・・・・	6
2 災害時の支援・・・・・・・・	12
(1) 風水害・・・・・・・・	12
(2) 地震・・・・・・・・	13
(3) 松戸市の避難所開設基準・・・・・・・・	14
3 支援の実施例・・・・・・・・	15
(1) 水害・・・・・・・・	15
(2) 土砂災害・・・・・・・・	15
(3) 延焼火災・・・・・・・・	16
(4) 地震・・・・・・・・	16
(5) 救護・救出・・・・・・・・	17
参考資料1 要支援者の留意事項・・・・・・・・	18
参考資料2 地震発生時における車椅子の被災状態・・・・・・・・	26
参考資料3 個別避難計画書・・・・・・・・	28
作成例・・・・・・・・	31
参考資料4 防災情報の入手等について・・・・・・・・	33

はじめに

東日本大震災では、被災地全体の死者数のうち、65 歳以上の高齢者の死者数は約 6 割であり、障がい者の死亡率は被災住民全体の死亡率の約 2 倍に上りました。

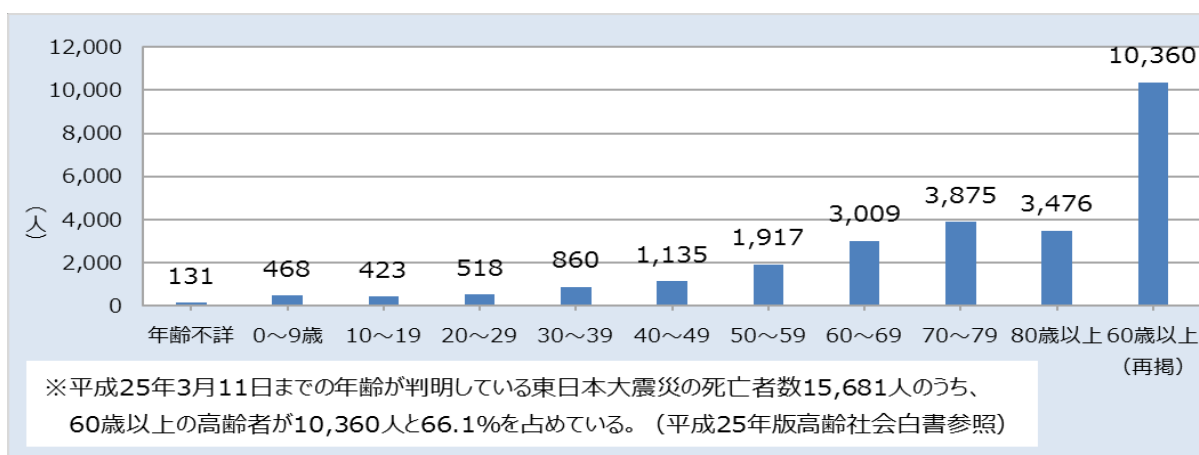
こうした東日本大震災の教訓を踏まえ、災害発生時に一人でも多くの避難行動要支援者（以下、「要支援者」という。）の命を守るため、「松戸市避難行動要支援者名簿」の登録制度を実施しております。

本資料を参考にさせていただくことで、災害時に一人でも多くの高齢者等、要支援者の避難支援に貢献できれば幸いです。

避難支援等関係者（以下、「避難支援者」という。）であっても、まずは自分や家族の安全確保が第一となります。

災害時における要支援者への支援は、避難支援者の善意によって成り立つものであり、権利・義務の関係は発生しません。そのため、災害時に支援をする方が要支援者を支援できなかったとしても、法的な責任は発生しません。

表：東日本大震災における高齢者の被害状況



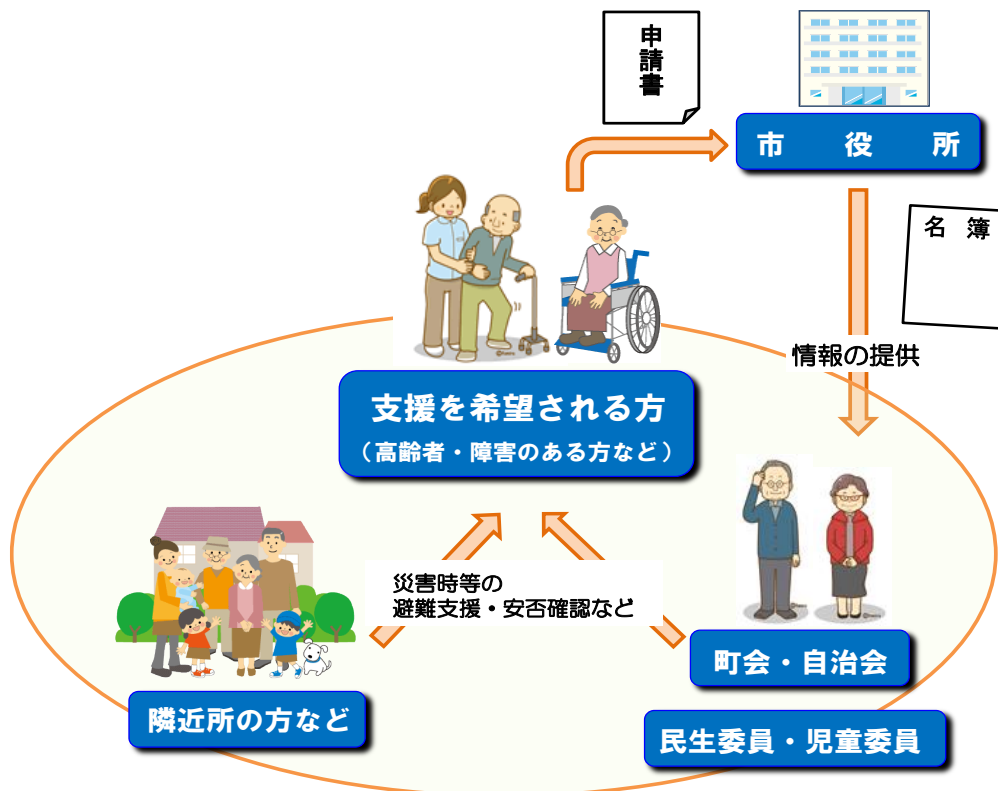
I 避難行動要支援者名簿の対象者

松戸市では、災害時に家族等による避難支援が困難で、自力で避難ができない方のうち、以下の方を対象としています。

(施設や病院に入所されている方は対象となりません。)

- 介護保険で要介護認定が要介護3・4・5の方
- 障がいのある方
(身体障害者手帳1・2級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかをお持ちの方)
- その他、支援の必要な方(例：難病患者、高齢者のみの世帯、高齢独居等)

図：避難行動要支援者避難支援制度の仕組み



※ 用語の定義

避難行動要支援者：災害対策基本法の中で、「要配慮者のうち、災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難な者であって、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るために特に支援を要する者」と定義しています。

松戸市では上記の対象者となります。

避難支援等関係者：町会・自治会、自主防災組織、民生委員・児童委員、市社会福祉協議会、地区社会福祉協議会、消防、消防団、警察、ケアマネジャー等のことをいいます。

Ⅱ 避難行動要支援者の個別避難計画について

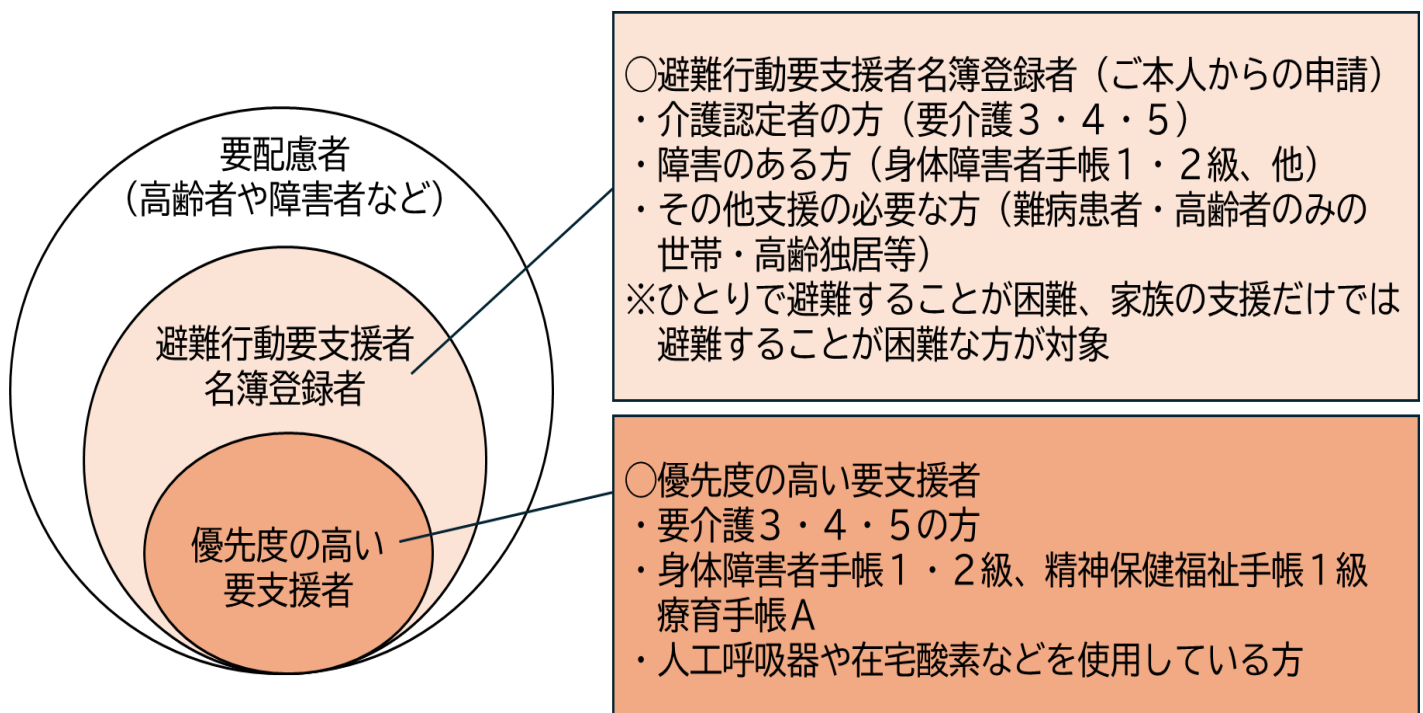
★1 個別避難計画とは★

令和3年の災害対策基本法の改正により、個別避難計画の作成が市町村の努力義務となりました。これに伴い、松戸市でも一人ひとりに合わせた、災害時の「どこへ」「誰と」「どのように」などの避難行動や支援に関する情報を記載した「自然災害発生時の個別避難計画」の作成を推進しています。

★2 個別避難計画を作成する対象者は★

個別避難計画を作成する対象者は、避難行動要支援者名簿に登録された方が対象となります。また、優先度の高い要支援者（要介護3・4・5、身体障害者手帳1・2級など）から計画の作成を進めています。

図：個別避難計画を作成する対象者



★3 個別避難計画を作成する流れ★

(1) 自助（必要な備蓄や準備）の確認

本人や家族で生活状況やハザード（災害環境）、必要な備えなどを確認します。
必要に応じて、個別避難コーディネーターやケアマネジャーとともに進めます。

(2) 個別避難計画書の作成

備えやご意向を確認した後、本人や家族で個別避難計画書を記入していただきます。記載内容は、特に災害時に「どこへ」「誰と」「どのように」避難するか必要な情報をどのように得るかなどについて、個別避難コーディネーターやケアマネジャー、地域住民とともに検討する会議を経て、具体性のある計画にしていきます。P28～の「【参考資料3】個別避難計画書」を参照。

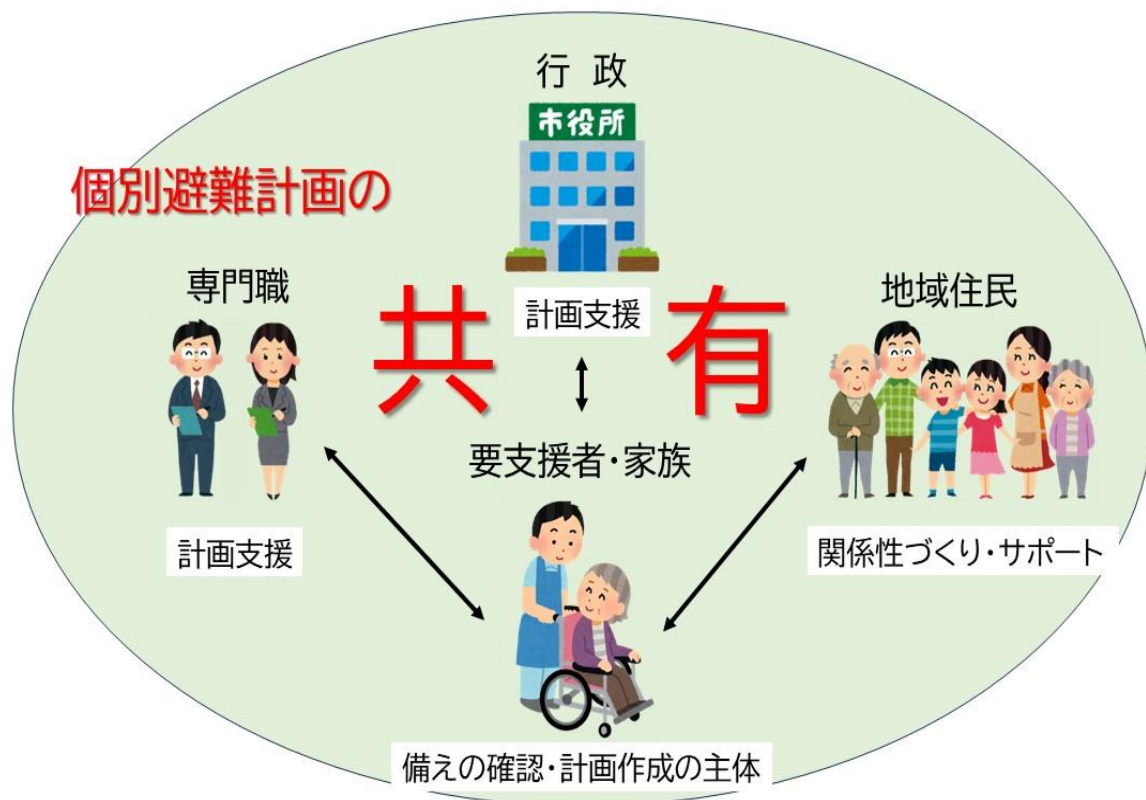
(3) 個別避難計画書の提出・関係者への共有

個別避難計画書が完成しましたら、本人や家族から松戸市役所にご提出ください。また、個別避難計画書はケアマネジャーなどの専門職の方や地域住民の方々に共有し、平時からの関係性を築くとともに災害時に備えます。

(4) 個別避難計画書の確認・避難訓練の実施（必要に応じて）

個別避難計画書の内容をもとに、地域の方々や専門職の方とともに避難訓練を実施します。

図：個別避難計画作成時と作成後の共有のイメージ



Ⅲ 避難行動要支援者名簿の活用例

市で取りまとめた名簿を基に、町会・自治会、民生委員の皆様などで行える支援を紹介します。

★1 平常時の支援★

(1) 日頃の声かけ・見守りで顔の見える関係づくり

普段から顔の見える関係ができていると、災害時の支援がスムーズに進みます。時折声かけをするなど、日頃の見守りを通じた顔の見える関係づくりが支援の第一歩となります。

日頃から良好な関係を築くことで、地域の避難訓練への参加の呼びかけや、要支援者の状況の把握などが行いやすくなります。

① 要支援者への訪問

支援をする側とされる側が、あらかじめ顔見知りの関係になっていないと、いざという時に支援することは困難です。

まずは、要支援者の自宅を訪問して、お互いに顔を合わせることから始めてみましょう。

要支援者と顔見知りの関係になれば、日頃から要支援者と積極的にあいさつをするなど、コミュニケーションを図りましょう。また、町会・自治会などの日頃の活動や行事などを通じ、お互いにコミュニケーションを深めましょう。

《訪問時のポイント》

- あらかじめ電話などで都合を伺い、訪問する日時や留意事項等を確認しましょう。
- その際は、市から提供された名簿の情報にもとづき、災害時の支援等について話をするために訪問をすることも伝えましょう。
- 要支援者がひとりで会うことが難しい場合には、親族や緊急連絡先として登録されている方などに同席していただくと良いかもしれません。
- 地域行事のチラシなども持参して訪問すると、会話がスムーズに進むかもしれません。
- 訪問時に聞き取った情報は、災害時に必要な支援を行うためのものであり、その目的以外には使用しないことを伝えましょう。
- 市で発行している各種ハザードマップ（洪水・地震）を活用し、要支援者の自宅やその周辺にどのようなリスクがあるのか確認しておきましょう。（例：河川の浸水想定区域内か、土砂災害警戒区域内か等）ハザードマップについては、市ホームページでの閲覧またはお近くの支所もしくは危機管理課にて配布しておりますのでご利用ください。



② 地域のなかで避難支援者を探す

災害時には、避難支援者自身が被災をしたり、仕事や旅行で不在であったりするなど、支援できない場合を想定し、可能な限り複数の避難支援者を決めておくことが良いでしょう。

また、要支援者本人やその家族が希望する人、また要支援者の近所の方に、避難支援者となることをお願いしてみましょう。避難支援者の確保ができない場合には、地域をいくつかの班に分けて、それらの単位で要支援者を見守ることなどを、検討してみましょう。

③ 要支援者の支援内容の検討

市が提供する避難行動要支援者名簿の情報、特に特記事項や区分等に基づき、災害時に必要となる支援の内容を検討してみましょう。

詳しくは、P18～の「【参考資料1】要支援者の留意事項」参照。

④ 要支援者参加型の避難訓練の実施

次の(2)「災害時に向けた、平常時からの取り組み例」を参考に、要支援者参加型の避難訓練について検討してみましょう。

(2) 災害時に向けた、平常時からの取り組み例

① 安否確認の仕組みづくり（一例）

町会・自治会の避難訓練等を通じて、災害時における安否確認の仕組みづくりを進めましょう。

ア 町会・自治会の班単位による安否確認

大地震が発生した場合、班員は町会・自治会内の公園や広場、大きな駐車場など、あらかじめ指定された場所に集合し、世帯員の安否情報を班長に報告します。

報告がない世帯については、班長や避難支援者が協力して訪問し、安否確認を行います。

イ 安否確認シートの活用

大きな地震が発生した時に、玄関のドアや郵便受けなど、外から確認しやすい位置に、「無事であること」「助けが必要であること」を示した安否確認シートを貼るようにします。

こうすることで、支援が必要な方のもとに避難支援者がいち早く駆けつけることができます（シートが貼っていない家は、負傷して動くことができないなどシートが貼れる状況にないことが考えられるため、安否確認の訪問をする必要があります）。

安否確認シートは、手書きで簡単に作成することができますので、災害時にはできる限り安否確認シートを玄関先に貼っていただくよう、お願いをしてください。

(例)



② 要支援者マップの作成

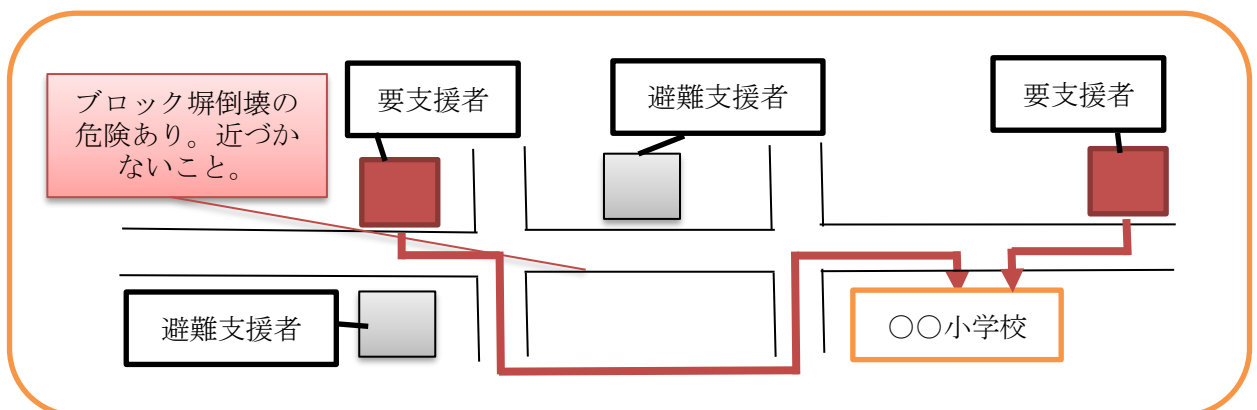
市の避難行動要支援者名簿を基に、住宅地図などに要支援者宅を表記するほか、避難所、危険箇所、避難ルートなどの災害時の支援に必要な情報を表記した地図を作成します。

この際、支援の区分を色分けし、いざという時の支援の優先順位を定めることも有効です。

例：赤（寝たきりなど、自力避難が不可能）

黄（杖などで自力避難可能）

青（自力避難可能）



③ 避難訓練の実施

ア 情報伝達訓練：気象情報等の収集や、要支援者への伝達要領の確認。

(ア) 情報の収集

気象庁ホームページや千葉県防災ポータルサイトなど、防災情報を扱うホームページを手持ちのスマートフォンなどで閲覧し、日頃から情報の入手方法について確認しておきましょう。

また、ちば防災メールや松戸市公式 LINE、松戸市安全安心メールなどの登録制のメール配信サービスや災害時テレフォン、FAXサービスに登録しておくことで、気象警報や災害時の避難指示等の発令、避難所の開設状況などが自動的に送られてきます。

日ごろから、避難支援者のみならず、要支援者も自ら情報を入手できるようにしておきましょう。詳しくは、P33～の「【参考資料4】防災情報の入手等について」参照。

(イ) 情報の提供（共有）

避難支援者と要支援者で連絡先を交換し、日時を決めて避難支援者から要支援者へ連絡（電話・メール等）を行います。

相互に連絡がとれる状態になっているか確認するとともに、電話の場合は要支援者に確実に情報が伝わったのか、確認をしましょう。

この情報収集・提供訓練を皮切りに、次の安否確認訓練や避難誘導訓練に移行するのも効果的です。

イ 安否確認訓練：事前に作成した「要支援者マップ」や「個別避難計画書（P28～参照）」を基に、安否確認方法等を確認。

【具体的な訓練方法】

災害発生時を想定し、要支援者宅に訪問して安否を確認する訓練です。

無事な場合には要支援者自ら玄関先にタオルをかける、安否確認シートを玄関先に貼るなどを行うことにより、スムーズに安否確認を行うことができますので、要支援者と事前に打ち合わせをしておくことをお勧めします。

なお、不在で連絡がつかない場合は、災害伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板を利用する手段もあります。ただ、日ごろから慣れておかないと、いざというときに使い方がわからなくなってしまうこともありますので、体験利用などで事前に使い方を確かめておくことが必要です。

ウ 避難誘導訓練：避難所までの避難経路や経路上の危険箇所の確認。

【具体的な訓練方法】

避難所までの経路を要支援者と一緒に歩き、避難経路の危険な箇所がないかなど、より安全な経路を確認します。

この際、要支援者が避難所で必要とする日用品（着替えや薬など）についてもしっかりと持ち出してもらい、何が必要だったのかを検討することも大切です。また、要支援者の特性（杖をついている、車いすなど）に応じて、よりスムーズな避難経路を選びましょう。

市作成のハザードマップには、避難所の位置や危険箇所などの様々な情報があるため、活用すると便利です。何より、避難誘導訓練を通じて「災害が起きたらどうなるか」をイメージしながら周囲を観察することで、危険箇所を特定することが大切です。（例：地震の場合、「壁が倒れそう」「頭上の物が落ちてきそう」など。風水害の場合は、「増水したとき、側溝と道路の境目がわからない」「強風にあおられて物が飛んできそう、倒れそう」など）

エ 資器材・避難所への携行品の確認：

資器材等を定期的に確認し、災害時、スムーズに避難できるようにする。

杖や車いすに損傷はないか、しっかりと動くか、持ち出し品は準備できているかを確認し、いつ災害が来ても避難できるようになっていることを確認します。

知ってる？ヘルプカード

ヘルプカードとは日常生活や災害時に困ったとき、配慮や支援を必要としている方が、携帯することにより、周囲の方に自身の障害等の支援や配慮を求めるカードです。緊急連絡先や住所、手助けしてほしいことを記入することが出来ます。

ヘルプカードをお持ちでない方がいましたら、下記の配布場所にお尋ねください。



配布場所

- 松戸市役所本庁舎
(障害福祉課、広聴担当室相談コーナー、収納課、都市計画課、商工振興課、こども家庭センター)
- 各支所 ○ 青少年会館 ○ 松戸市文化ホール
- 松戸市立総合医療センター

ヘルプカードデザイン



※サイズ 縦 5.4 c m × 横 8.5 c m (運転免許証程度) の 2 つ折り

【表 面】

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



千葉県



【中面②（裏面の裏）】

連絡先

名前 _____ 関係 (_____)

電話番号 _____

名前 _____ 関係 (_____)

電話番号 _____

医療機関(かかりつけ)連絡先

医療機関名 _____

担当医名 _____

電話番号 _____

【中面①（表面の裏）】

ふりがな
名前 _____

住所 _____

性別	血液型	RH ±	生年月日
男・女	A・B・O・AB	＋・－	年 月 日

障害名
病 名 _____

【裏 面】

私が配慮や手助けをして欲しいこと

④ 避難支援方法の確認

ア 避難ルートの確認

要支援者の自宅から避難所までの経路で、段差等によって要支援者の通りにくいところを確認します。ブロック塀も大地震によって崩れてしまうおそれがあるため、注意が必要です。

イ 非常用持ち出し品の整理

お薬手帳のコピーや常備薬、視覚障害のある方の白杖、聴覚障害のある方の筆談のためのメモ用紙・筆記用具や、肢体不自由の方の紙おむつ等、要支援者のニーズにあった物を、いつでも持ち出せるように要支援者に伝えておきましょう。また、避難する際に迅速に持ち出せるよう、避難支援者も持ち出し品の内容を把握しておきましょう。

一般的な非常用持ち出し品の例

- ☐ 貴重品（現金・通帳・印鑑など）
- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食
- ☐ 懐中電灯・予備電池・携帯電話の充電器
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ ライター・マッチ・ろうそく
- ☐ 救急セット
- ☐ お薬手帳（コピー）
- ☐ 衣類、靴（底の頑丈な物）
- ☐ 防災ずきんまたはヘルメット、マスク、軍手
- ☐ タオル類
- ☐ 缶切り、ポリ袋、チリ紙、歯磨きセット
- ☐ 衛生用品（マスク、消毒液、ウェットシート、体温計）
- ☐ （乳児がいる家庭）ミルク類、ほ乳ビン、おむつ、おんぶひも など
- ☐ （高齢者や障がいのある方がいる家庭）看護・介護用品、常備薬 など



ウ 個別避難計画の作成

避難支援に際しては、事前に要支援者ごとの計画を作成して、災害時に備えておくことが大事です。

P3～の「Ⅱ 避難行動要支援者の個別避難計画について」及び、P28～の「【参考資料3】個別避難計画書」を基に、要支援者と面談を行って作成します。また、訓練の結果や経年による変化があれば再度見直すことでより実効性のあるものになります。個別避難計画書が出来ましたら市（福祉政策課）までご提供いただけると幸いです。

★2 災害時の支援★

(1) 風水害

高齢者等避難（警戒レベル3）発令



※ 防災行政無線、松戸市安全安心メール、テレビ・ラジオ等を通じ、松戸市が発令します。

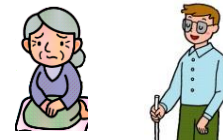


避難支援者



情報伝達
避難支援

要支援者



避難が必要な場合
（避難支援者と要支援者が一緒に避難）

指定避難所（福祉避難室）

避難が不要な場合
（自宅に被害がない場合、外への避難が困難な場合など）

在宅避難

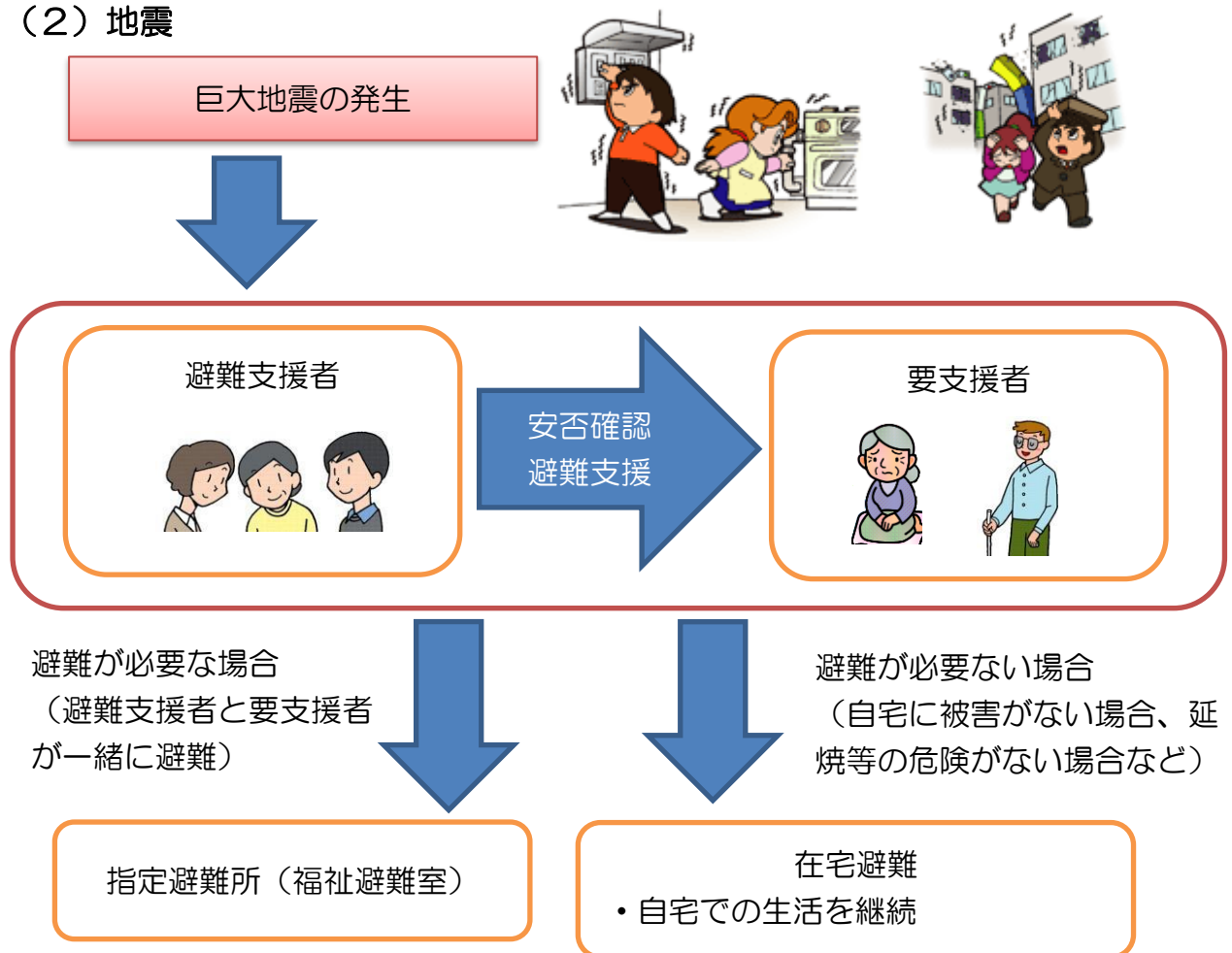
- 自宅での生活を継続
- 状況に応じ、上階等危険の少ない場所へ避難

※安全な親戚や友人宅への避難も検討

☆ 避難の留意点

- 要支援者の方は、高齢者等避難（警戒レベル3）が発令されたら、早めの避難を心がけましょう。避難が遅れると、徐々に気象状況が悪化し、避難が難しくなるおそれがあります。
- 災害の危険が迫った時には、迷わず避難行動をとることが大切です。
- 避難とは「難」を「避」けることであり、避難所へ行くことだけが避難ではありません。あらかじめ「松戸市水害ハザードマップ」で自宅周辺が浸水想定区域かどうかを確認し、安全な場所にいる場合は「在宅（自宅）避難（2階以上への垂直避難）」、「親戚・知人宅への避難」「車中泊避難」などの分散避難、また「早め早めの避難」を心掛けましょう。
- 避難支援者の方は、テレビやラジオ、松戸市安全安心メールなどを利用して情報を収集し、要支援者に対して随時情報提供に努めましょう。
- 自宅を出るときには、避難先を記したメモを残しましょう。（安否確認シートの活用等）
- 急傾斜地は、大雨で地盤が緩んでいる可能性があるため、十分注意しましょう。

(2) 地震



※安全な親戚や友人宅への避難も検討

☆ 避難の留意点

- 自宅倒壊や火災延焼の危険があるとき、市等から避難の指示があったときなどは、直ちに避難しましょう。
- 避難の際は余震も考慮し、ブロック塀から離れるなど身の安全を図りましょう。
- 自宅を出るときには、避難先を記したメモを残しましょう。(安否確認シートの活用等)
- 防災行政無線、松戸市安全安心メール、テレビ・ラジオなどを通じて、最新情報の入手に努めましょう。

(3) 松戸市の避難所開設基準

(令和7年4月1日現在)

- ・風水害時は、警報等の発表、避難指示等の発令、江戸川等の氾濫警戒水位などにより判断
- ・地震時は、震度5強以上の場合、全ての指定避難所107箇所を開設
- ・本開設基準に照らし、当時の状況、気象状況等により、開設する避難所を決定し、安全確保※された避難所を開設

※施設の改修、破損、浸水等により開設できない場合、または浸水のおそれがある場合、閉鎖する可能性あり

	避難情報等	判断基準	開設数	開設する避難所（基準）
風水害	自主的避難	・「大雨・洪水警報」「土砂災害警戒情報」の発表の可能性が高い場合	12 カ所	・市民センター（小金北、小金、馬橋東、八ヶ崎、明、八柱、稔台、二十世紀が丘、東部） ・市民会館、総合福祉会館、小金原体育館（ペット同行避難所）
	高齢者等避難（レベル3）	・「大雨・洪水警報」発表時または、夜間、明け方に台風等の接近が予測される場合（夕刻時点で発令）や降水量などを総合的に判断 ・江戸川、坂川、新坂川のいずれかが避難判断水位に到達し、更に上昇のおそれがある場合 【参考】雨量 50mm～80mm以上／1時間	34 カ所	・市民センター 全17カ所 ・総合福祉会館、男女共同参画センター、市民会館 ・小学校（旭町、相模台、新松戸南、大橋、和名ヶ谷、北部、南部、馬橋、古ヶ崎） ・中学校（第二、第五） ・ペット同行避難所 和名ヶ谷スポーツセンター、クリーンセンター（体育館）、小金原体育館
	避難指示（レベル4）	・「土砂災害警戒情報」の発表時 ・線状降水帯が発生した場合 ・坂川、新坂川が氾濫危険水位に到達した場合 【参考】雨量 70mm以上／1時間 総雨量 200～300mm以上	52 カ所	高齢者等避難時の避難所（34カ所）に加え、以下の18避難所 ・小学校【殿平賀、小金、小金北、幸谷、八ヶ崎、八ヶ崎第二、上本郷、上本郷第二（土砂災害は除く）、松ヶ丘、柿ノ木台、矢切、寒風台、稔台】 ・中学校（第一、第三、第六、小金南、和名ヶ谷）
地震	震度速報	震度5強以上	107 カ所	全避難所

3 支援の実施例

(1) 水 害

集中豪雨などで家屋が浸水し、支援を必要としている方が取り残されている場合があります。要支援者の方は気象情報や防災情報の収集が難しいほか、自力での避難が困難となることから、早期に地域ぐるみで情報伝達、安否確認を行なう必要があります。また、状況に応じて避難所等や自宅の2階など、身の安全を確保できる場所への避難支援を行います。

例えば・・・

(避難支援例 ①)

「台風による雨がひどくなり、つい先ほど大雨・洪水警報が発表された。おや？外を見ると道路の水かさも増しているようだ！障がいのある隣のAさんは状況を知っているだろうか。確認しに行ってみよう。」

(避難支援例 ②)

「集中豪雨により床上まで浸水しそうだ！ 高齢で足腰が悪い裏のBさんのお宅もきっと浸水しているに違いない。状況を確認して、場合によっては一緒に自主避難しよう。」



(2) 土砂災害

大雨などにより、急傾斜地が崩壊して家屋などが土砂に巻き込まれる可能性があります。要支援者の方は、気象情報や防災情報の収集が難しいほか、自力での避難が困難となることから、必要に応じて情報の伝達や避難支援を行います。

例えば・・・

(避難支援例)

「集中豪雨が続いている。テレビを見ていたら土砂災害警戒情報が発表された。近所の急傾斜地のそばに住んでいるひとり暮らしのCさんはこのことを知っているだろうか。あらかじめ避難できるように知らせてあげよう。」

（３）延焼火災

火事が発生した場合には消防などが消火活動を行いますが、火災が周囲の住宅に広がる恐れがある場合、要支援者の方は火災の覚知や自力での避難が困難となることから、情報の伝達や状況に応じて避難支援を行う必要があります。

例えば・・・

（避難支援例）

「近くで住宅火災が発生した！今日は風が強く、火災が広がる恐れがあるが、近所で寝たきりのDさんは知っているだろうか。状況を確認しよう。」



（４）地震

大地震では、家具の転倒、家屋の倒壊などにより、要支援者の方が建物の中で負傷していたり、閉じ込められている可能性があります。また、余震に不安があったり、電気・ガス・水道などのライフラインが止まることにより、避難を必要としている場合があります。要支援者の方は、自力での避難が困難となることから、安否確認や状況に応じて避難支援を行う必要があります。

例えば・・・

（避難支援例 ①）

「震度５強の地震が発生した！揺れがひどかったが家の損傷も少なく、避難する必要もなさそうだ。・・・おや？家具が倒れている！近所のひとり暮らしのEさんは大丈夫だろうか。確認しに行ってみよう。」

（避難支援例 ②）

「震度７の地震が発生した！幸いにも自分と家族に怪我はなかったが、家が損傷した。ほかの家もひどい状況だ。近所で寝たきりFさんは大丈夫だろうか。確認しに行ってみよう。」

（安否確認後）

「Fさんは無事だったが、家が半壊し、生活ができない状態だ。周りの方にも協力してもらって一緒に避難所に行こう。」



避難所の様子 ①



避難所の様子 ②

(5) 救護・救出

ケガをしていたら応急手当をして、必要に応じて救護所等へ搬送します。
救出の必要がある場合には、複数人で支援にあたるようにします。



Q&A

避難支援者には高齢者が多いため、救出活動まで担えるか自信がないので、どうすればよいか教えて欲しい。

⇒支援内容には、①情報伝達、②安否確認・家庭訪問、③避難支援、④救護・救出など、いくつかの種類があります。

救出活動は難しくても、情報伝達や安否確認など、**できる範囲で支援を行うことが大切です。**

【参考資料 1】

要支援者の留意事項

要支援者の特性や支援上の留意点をご紹介します。

避難支援体制を整備する際の参考にしてください。

【参考資料１】要支援者の留意事項

１ 要介護認定者

（１）特性

等 級	特 性
要支援１	日常生活においてほぼ自分で行うことが可能であるが、立ち上がりなどに何らかの支援が必要となる状態
要支援２	上記のほか、日常生活動作に低下がみられ、何らかの支援が必要となる状態
要介護１	日常生活動作や認知機能の低下によって、部分的な介護が必要となる状態
要介護２	日常生活動作や認知機能の低下によって、より介護が必要となる状態
要介護３	日常生活においてほぼ全面的な介護が必要となる状態
要介護４	介護なしには日常生活を営むことが困難となる状態
要介護５	介護なしには日常生活を営むことがほぼ不可能となる状態

（２）支援方法・留意点

一見して健常者に見えても、認知機能の低下が見受けられる可能性があり、また、中には環境の変化に適応しにくい方もいるため、以下の点に留意して避難支援を行う。

- ・日頃から繋がりのある避難支援者などが避難支援を行うことが望ましいが、避難支援者の協力が得られない場合は、恐怖心をあおらないよう、できるだけ支援者一人に対応する。
- ・動揺させないように、慌てずに穏やかに、相手の話を否定しないなどの配慮が必要であり、話しかける場合には、必ず相手から見える所から声掛けする。
- ・注意力の低下などが見受けられる場合には、段差などに注意を払う必要がある。
- ・身体機能の低下がある高齢者については、移動に車椅子やストレッチャーなどの補助具・補装具を使用する。
- ・補助具がない場合や道路事情により使用できない場合は、担架等を使用する。

2 視覚障害者

(1) 特性

等 級	特 性
視覚障害 1 級	両眼の視力の和が 0.01（30cm の距離で、7cm の大きさの文字が読める）以下のもの 全盲（視力ゼロで、光を感じない状態）の人も、視覚障害者のうち 20%程度いると言われている。
視覚障害 2 級	両眼の視力の和が 0.02 以上 0.04 以下のもの（0.03 は、30cm の距離で 2.3cm の大きさの文字が読める） 両眼の視野がそれぞれ 10 度以内でかつ両眼による視野について視能率による損失率が 95%以上のもの

(2) 支援方法・留意点

- ・避難支援者が声をかけて行き先と方向を伝える。
- ・道路の段差や傾斜に注意を払う。
- ・声かけと共に、避難支援者が腕を組んだり手をつないだりして誘導する。

3 聴覚障害者

(1) 特性

等 級	特 性
聴覚障害 2 級	両耳の聴力レベルがそれぞれ 100 デシベル（電車の通るガード下）以上のもの（両耳全ろう）

(2) 支援方法・留意点

- ・掲示板や誘導灯などで行き先や方向等を明示する。
- ・筆談による意思疎通を行う。
- ・障がいが見えから分かりづらいので、周囲に対しても聴覚障害であることをアピールする必要もある。
- ・安否確認や情報伝達は、FAXやメールの使用や対面による。

4 上肢機能障害者

(1) 特性

等 級	特 性
上肢機能障害 1 級	両上肢の機能を全廃したもの 両上肢を手関節以上で欠くもの
上肢機能障害 2 級	両上肢の機能の著しい障がい 両上肢のすべての指を欠くもの

（２）支援方法・留意点

- ・ドアの開閉等、避難時に障害物を除去しにくいことがある。
- ・付き添って避難し、障害物を除去する。

５ 下肢機能障害者

（１）特性

等 級	特 性
下肢機能障害１級	両下肢の機能を全廃したもの 両下肢の大腿の２分の１以上で欠くもの
下肢機能障害２級	両下肢の機能の著しい障がい 両下肢を下腿の２分の１以上で欠くもの

（２）支援方法・留意点

- ・移動に車椅子やウォーカー等の補助具・補装具を使用する。
- ・補助具・補装具がない場合や道路状況により使用できない場合は、担架等を使用する。

６ 体幹機能障害者

（１）特性

等 級	特 性
体幹機能障害１級	体幹の機能障害により坐っていることができないもの
体幹機能障害２級	体幹の機能障害により坐位又は起立位を保つことが困難なもの 体幹の機能障害により立ち上がることが困難なもの 立ち上がるために介助や杖を必要とし、立居・座位の保持とも１０分以内となる。
体幹機能障害３級	体幹の機能障害により歩行が困難なもの歩行距離は１００m以内

（２）支援方法・留意点

- ・移動に車椅子やウォーカー等の補助具・補装具を使用する。
- ・補助具・補装具がない場合や道路状況により使用できない場合は、担架等を使用する。

7 乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害のうち上肢機能障害者

(1) 特性

等 級	特 性
乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害のうち上肢機能障害1級	脳性まひが多く、脳のレベルでの運動制御機能の障害によって、運動機能の発達が遅れたもの けいれん等自分の意思と関係ない異常運動が現れたり、筋肉の緊張が強く動作がぎこちなかったり、などの症状により上肢を使用する日常生活動作がほとんど不可能なもの
乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害のうち上肢機能障害2級	脳性まひが多く、脳のレベルでの運動制御機能の障害によって、運動機能の発達が遅れたもの けいれん等自分の意思と関係ない異常運動が現れたり、筋肉の緊張が強く動作がぎこちなかったり、などの症状により上肢を使用する日常生活動作が極度に制限されるもの

(2) 支援方法・留意点

- ・ドアの開閉等、避難時に障害物を除去しにくいことがある。
- ・付き添って避難し、障害物を除去する。

8 乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害のうち移動機能障害者

(1) 特性

等 級	特 性
乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害のうち移動機能障害1級	脳性まひが多く、脳のレベルでの運動制御機能の障がいによって、運動機能の発達が遅れたもの けいれん等自分の意思と関係ない異常運動が現れたり、筋肉の緊張が強く動作がぎこちなかったり、などの症状により歩行が不可能なもの

等 級	特 性
乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害のうち移動機能障害２級	脳性まひが多く、脳のレベルでの運動制御機能の障がいによって、運動機能の発達が遅れたもの けいれん等自分の意思と関係ない異常運動が現れたり、筋肉の緊張が強く動作がぎこちなかったり、などの症状により歩行が極度に制限されるもの
乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害のうち移動機能障害３級	脳性まひが多く、脳のレベルでの運動制御機能の障がいによって、運動機能の発達が遅れたもの けいれん等自分の意思と関係ない異常運動が現れたり、筋肉の緊張が強く動作がぎこちなかったり、などの症状により歩行が家庭内での日常生活活動に制限されるもの

（２）支援方法・留意点

- ・移動に車椅子やウォーカー等の補助具・補装具を使用する。
- ・補助具・補装具がない場合や道路状況により使用できない場合は、担架等を使用する。

９ 精神障害者

（１）特性

等 級	特 性
精神障害１級	他人の援助を受けなければ、ほとんど自分の用を足すことができない 自発的な発言が少なく、発言内容が不適切であったり不明瞭であったりする場合がある 日常生活のなかでその場に適さない行動をとる場合がある

（２）支援方法・留意点

- ・精神的な動揺が起きる場合があり、家族や知人などとの一緒に行動が望ましい。
- ・服薬により症状をコントロールする。

10 知的障害者

(1) 特性

等 級	特 性
知的障害A（○ A、○A-1、○ A-2、A-1、 A-2）	日常生活において常時の介護を必要とする程度の状態にあるもの 緊急事態等の認識が不十分な場合がある 自分の状況を説明できない場合がある

(2) 支援方法・留意点

- ・一人にせず、付き添いをするよう努める必要がある。
- ・避難支援者は努めて冷静な態度で接し本人を安心させる必要がある。
- ・状況によっては、大人2・3人で抱えての避難支援の必要がある。

11 呼吸器機能障害者

(1) 特性

等 級	特 性
呼吸器機能障害 1 級	呼吸器の機能の障がいにより日常生活活動が極度に制限されるもの 呼吸困難が強いため歩行がほとんどできない状態で、酸素呼吸器などの医療機器を利用している

(2) 支援方法・留意点

- ・移動に車椅子やストレッチャーなどの補助具・補装具を使用する使用する。
- ・補助具・補装具がない場合や道路状況により使用できない場合は、担架等を使用する。
- ・喫煙場所等の場所から距離をおく。
- ・機器によっては電源の確保が必要なので、できれば、本人や家族等と話し合い、支援方法の確認を行う。

12 小腸機能障害者

(1) 特性

等 級	特 性
小腸機能障害 1 級	小腸の機能の障がいにより日常生活が極度に制限されるもの 栄養維持が困難となるため、心臓の近くの太い血管内に留置した管を介して栄養を摂る（中心静脈栄養法）などの状況である。

(2) 支援方法・留意点

- ・食事制限がある方が多い障がいなので、避難所に届いた食事が摂れない場合がある。
- ・できれば、本人や家族等と話し合い、支援方法の確認を行う。

1.3 難病患者

(1) 特性

等 級	特 性
難病患者で身体障害者手帳1・2級の方	血液透析や腹膜透析、気管切開管理、人工呼吸管理、酸素療法等を行っているものや、身体機能の障がいのため日常生活に著しい支障があると認められるもの
小児慢性特定疾病児童等のうち療養負担過重患者	小児慢性特定疾病児童等においては発達・知能指数が20以下、又は1歳以上の児童において寝たきりのものも含まれる(障がい者、要介護認定者との重複も多い)

(2) 支援方法・留意点

- ・疾患が多岐にわたり、筋力・運動機能の低下、心臓や呼吸器、消化器など内部障害、視覚障害、時差・日差変動があるなど障がいの状態も様々であり、個々の状態に合わせた支援が必要。
- ・医療機器の使用者では、状況により在宅避難となる場合もあり、家族や要支援者をよく知る関係者と協力して支援にあたる必要がある。
- ・日頃から情報共有することが望まれる。
- ・四肢の障がいにより自力での移動が困難なものも多く、移動に車いすなどが必要。
- ・四肢の障がいがなくとも内部機能障害のため体を動かすことが難しい場合もあり、身体状況を確認しながら車いす等を利用して支援を行う。
- ・視力に障がいを持つ者へは視覚障害者同様に行う。

【参考資料 2】

地震発生時における 車椅子の被災状態

【参考資料2】 地震発生時における車椅子の被災状態

震度	電動車椅子	手動車椅子	車椅子なし
5弱	・車椅子の動きは、床面振動と同じ ・前輪が若干浮く ・定位置からの移動はない #上半身に揺れが強く、安定しない #車体は激しく揺れるように感じるが、周囲からの観察では安定した揺れに見られる	・定位置から若干の移動がある。揺れ戻しの関係からあまり動かない ・5弱と大きな違いはない	
5強	・車体は定位置から少々移動する #上半身の揺れがさらに大きくなる #車椅子ごとに倒れそうな気がする	ブレーキをかける ・車体の移動は見られない #上半身の揺れが大きくなる #床面と同じ動きなので、ブレーキをかけないときより安定感を感じる	
6弱	・前輪が瞬間的に浮く ・車体は左右にも揺れる	・車体は定位置から大きく移動する	立っていることは難しい
6強	#激しい揺れのため体重圧力が足、腰、胸にかかる（力が入る） #揺れに対応するためか、前後左右のバランスを知らずにとっている	・初震時、特に大きく車体が移動する ・車体の左右の動き（特に前輪の動き）により揺れのエネルギーが吸収され、人体の揺れは少ない ・倒れる感じはしない ・車椅子の移動に不安を感じる	立ってはいられず、這わないと動けない
7	・車体は激しく揺れ、前後左右に軽く浮く ・車椅子が転倒したり、飛ぶことはない #体の揺れがかなり激しい（無人の場合） ・車体の転倒はない ・定位置から、大きな移動もない	ブレーキをかける ・車体の移動は少ない #踏ん張ろうという意識が働く ・定位置からの移動は大きい ・倒れるという感じはしない（無人の場合） ・倒れないが、大きく移動する ・車椅子が飛ぶということはない	【立位】 立ってはいられない。首都直下地震では、足下をすくわれる座り込んで何かにつかまることがやっと。揺れの間は、机の下にもぐること大変 【臥位】 揺れているときは、立てない座位まで起き上がり、物につかまることがやっとできる

（注）1 当実験は、床面が水平状態で実施された起震装置による実験結果。被験者は身体障害者ではない。床面が傾斜した場合や、家具などが転倒した状況のデータは取れていない。

2 「・」は車椅子の状態を表し、「#」は乗っている人の状態を表す。

【参考資料3】 個別避難計画書

松戸市 個別避難計画書（表面）

<震度5強以上が松戸市で観測した場合> ※あくまでも目安

作成日 令和 年 月 日

要件	要介護認定	☐	1	☐	2	☐	3	☐	4	☐	5		要支援	☐	1	☐	2	☐	
	障害者手帳	☐	身) 手帳(1級) ☐ 療) 手帳(級) ☐ 精神) 手帳(級)																
フリガナ									性別		持病等								
本人氏名									☐	男									
									☐	女									
									☐	その他									
生年月日																			
身長・体重	c m / kg				年齢		歳				血液型				型				
住所	☐ 戸建(居住場所1階) ☐ 集合住宅(階) エレベーター 有・無																		
電話									携帯										
FAX									メール										
同居家族等	☐ 氏名 関係性 ☐ なし																		
避難時 配慮事項	1 基本的事項									3 避難する時の介助について									
	☐ 立つことや歩行ができない ☐ 音が聞こえない(聞こえにくい) ☐ 物が見えない(見えにくい) ☐ 言葉や文字の理解が難しい									☐ 支えが必要 ☐ 杖・歩行器所持 ☐ 車椅子所持 ☐ その他()									
	2 コミュニケーションについて									4 持ち出し品について									
	☐ 大声で話してほしい ☐ 筆談が必要 ☐ ジェスチャーが必要									☐ おくすり手帳 ☐ 薬 ☐ その他()									
緊急連絡先 ①	名前								関係性										
	電話								備考										
緊急連絡先 ②	名前								関係性										
	電話								備考										
緊急連絡先 ③	名前								関係性										
	電話								備考										
避難支援等 関係者情報 (安否確認・ 避難誘導)	名前								関係性										
	住所																		
	電話								備考										
	名前								関係性										
	住所																		
	電話								備考										
安否情報発信 の流れ ※発信方向の→を 記載(片方又は双方)	本人 家族 () () () () () () 町会・ 自治会																		
	() 内には、発信方法を記載。(固定電話、対面等)																		

松戸市 個別避難計画書（裏面）

避難先 ①	場所		避難行動 避難方法	
避難先 ②	場所		避難行動 避難方法	
地域の避難場所 (参 考)	町会等地元の 避難場所		収容避難所 (小・中学校)	
その他 特記事項				

関係機関情報 ①担当している ケアマネジャー・相 談支援員等事業 所 ②～⑤は、デイ サービス・訪問 看護・かかりつ け医 等 ※備考欄に利用 日・時間等記載	①名称		電話		備考	担当
	②名称		電話		備考	担当
	③名称		電話		備考	主治医
	④名称		電話		備考	
	⑤名称		電話		備考	

（１）本計画に登録されている情報を、下記の避難支援者等関係者へ平時から提供します。（○をつける）
★提供者：福祉関係者、医療関係者、町会・自治会、民生委員・児童委員、その他（ ）

（２）当該計画は、災害時の避難行動の支援が必ずなされることを保証するものではなく、また、
避難支援者に法的責任や義務を負わせるものではありません。

本計画の記載内容に誤りがないことを確認するとともに、上記の項目について了承します。

年 月 日 氏名
代理署名

（本人との関係： ）

松戸市 個別避難計画書（表面）（案）

<震度5強以上が松戸市で観測した場合>※あくまでも目安

作成日 令和7年1月1日

要件	要介護認定	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ 5	要支援	☐ 1 ☐ 2
	障害者手帳	☒ 身) 手帳(1級) ☐ 療) 手帳(級) ☐ 精神) 手帳(級)		
フリガナ	マツド タロウ		性別	持病等
本人氏名	松戸 太郎		☒ 男 ☐ 女 ☐ その他	脳梗塞（四肢麻痺）
生年月日	昭和25年1月1日			
身長・体重	160cm / 50kg		年齢	74 歳
			血液型	A 型
住所	松戸市根本387-5 ☒ 戸建(居住場所1階) ☐ 集合住宅(階) エレベーター 有・無			
電話	047-111-1111		携帯	080-0000-0000
FAX	047-111-1111		メール	
同居家族等	☒ あり 氏名 松戸 花子 関係性 妻 ☐ なし			

避難時 配慮事項 チェックして ください	1 基本的事項	3 避難する時の介助について
	☒ 立つことや歩行ができない	☒ 支えが必要
	☒ 音が聞こえない（聞こえにくい）	☒ 杖・歩行器所持
	☐ 物が見えない（見えにくい）	☒ 車椅子所持
	☐ 言葉や文字の理解が難しい	☐ その他（ ）
	2 コミュニケーションについて	4 持ち出し品について
	☒ 大声で話してほしい	☒ おくすり手帳
	☐ 筆談が必要	☒ 薬
	☐ ジェスチャーが必要	☐ その他（ ）

緊急連絡先 ①	名前	松戸 次郎	関係性	長男
	電話	090-1111-1111	備考	松戸市松戸在住
緊急連絡先 ②	名前	柏 かおり	関係性	長女
	電話	090-2222-2222	備考	柏市在住
緊急連絡先 ③	名前		関係性	
	電話		備考	

避難支援等 関係者情報 (安否確認・ 避難誘導)	名前	松戸 次郎	関係性	長男
	住所	松戸市松戸0番地		
	電話	090-1111-1111	備考	安否確認者（対面又は電話）
	名前	千葉 たかし	関係性	隣人
	住所	松戸市根本388番地		
	電話	047-366-0000	備考	安否確認者（対面又は電話）

安否情報発信 の流れ ※発信方向の→を 記載（片方又は双 方）	本人 家族	(対面又は電話)	長男	—		町会・ 自治会
		(電話等で共有)			()	
		(対面又は電話)	千葉氏	—		
		() 内には、発信方法を記載（固定電話、対面等）				

松戸市 個別避難計画書（裏面）

避難先 ①	場所	●●公園	避難行動 避難方法	妻等の介助で車イス等で移動
避難先 ②	場所	●●小学校	避難行動 避難方法	●●公園に避難した住民等 と一緒に車イス等で移動
地域の避難場所 (参 考)	町会等地域の 避難場所	●●公園	収容避難所 (小・中学校)	●●小学校

その他 特記事項	リビングのベッドの上で主に生活している。 トイレも介助が必要。 耳が聞こえづらくなっており、大きな声で話しかける必要がある。 内服薬がベッドの近くにあるので、持ち出しが必要。
-------------	--

関係機関情報 ①担当している ケアマネジャー・相 談支援員等事業 所 ②～⑤は、デイ サービス・訪問 看護・かかりつ け医 等 ※備考欄に利用 日・時間等記載	①名称	●●介助サービス	電話	047-366-0000	備考	担当 田中
	②名称	●●苑	電話	047-366-1111	備考	担当 田中
	③名称	●●病院	電話	047-366-XXXX	備考	主治医 田中
	④名称		電話		備考	
	⑤名称		電話		備考	

(1) 本計画に登載されている情報を、下記の避難支援者等関係者へ平時から提供します。(○をつける)

★提供者 福祉関係者、医療関係者、町会・自治会、民生委員・児童委員、その他()

(2) 当該計画は、災害時の避難行動の支援が必ずなされることを保証するものではなく、また、避難支援者に法的責任や義務を負わせるものではありません。

本計画の記載内容に誤りがないことを確認するとともに、上記の項目について了承します。

年 月 日 氏名 本人の署名 代理署名 _____
(本人との関係:)

【参考資料4】

防災情報の入手等について

災害情報の入手方法について一例をご紹介します。
日ごろから登録や体験利用をしておくことで、いざというときに備えることができます。

◎災害時には積極的な情報収集を心掛け、 正しい情報を確認しましょう。

① 災害伝言ダイヤル 171

日本国内で震度 6 弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合に録音・再生ができます（NTT提供サービス）。



【伝言の登録】

ダイヤルの 171 後に **1** を押してください。



そして、自宅の電話番号を市外局番からダイヤルし、伝言を登録します。

例「〇〇です。家族は全員無事。〇〇避難所にいます。」（伝言内容は 30 秒以内）

【伝言の再生】

ダイヤルの 171 後に **2** を押してください。



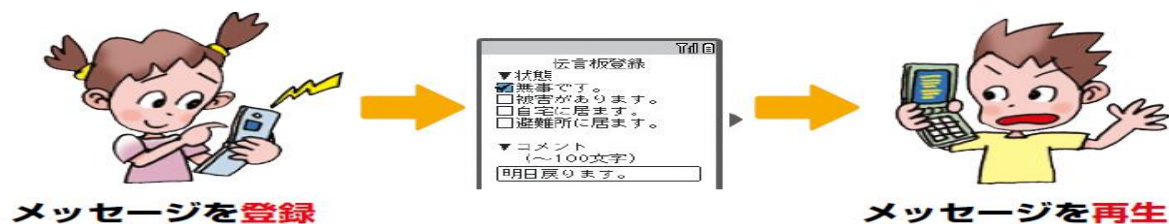
そして、連絡を取りたい相手の電話番号を市外局番からダイヤルすると、登録されたメッセージを聞くことができます

【体験利用することができます】

- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| ・ 毎月 1 日、15 日 | 0 時から 24 時まで |
| ・ 1 月 1 日～1 月 3 日 | 0 時から 24 時まで |
| ・ 防災とボランティア週間 | 1 月 15 日 9 時から 1 月 21 日 17 時まで |
| ・ 防災週間 | 8 月 30 日 9 時から 9 月 5 日 17 時まで |

② 災害用伝言板 （出典：社団法人 電気通信事業者協会）

日本国内で震度 6 弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合に、メッセージの伝言板の役割を果たすシステムで、各電話会社が提供するものです。



伝言の
登録

「登録」→「メッセージ」→「登録」
と覚えてください。

① トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ。

② 「災害用伝言板」の画面が現れたら、「登録」を選ぶ。

③ メッセージしたい項目を選ぶ。(コメントも書き込めます)

④ その画面でも「登録」を選ぶ。

伝言の登録が完了。

伝言の
確認

「確認」→「電話番号」→「検索」
と覚えてください。

① トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ。

② 「災害用伝言板」の画面が現れたら、「確認」を選ぶ。

③ 相手のケータイ電話番号を入力。

④ その画面で「検索」を選ぶ。

伝言の検索結果が表示。

③ ちば防災メール （出典：千葉県防災ポータルサイト）

登録をすれば警報等の配信内容が送られてきます。

- 指定エリアにおける気象警報・注意報
- 指定エリアにおける震度 3 以上の指定震度の地震情報
- 千葉県内に発令された津波情報
- 指定エリアにおける土砂災害警戒情報
- 千葉県に発表された竜巻注意情報
- 週間天気予報
- 千葉県からのお知らせ

「ちば防災メール」登録画面 QR コード



④ 松戸市公式 LINE アカウント

平時から、公式 LINE アカウントを通じて市からの情報を配信しています。

災害発生時においても、本アカウントから避難情報や避難所開設情報などの緊急情報を配信しますので、是非平時からご登録・ご活用ください。

あなたにぴったりの情報をお届け

松戸市公式 LINEアカウント



友だち追加用QRコード

松戸市では、公式LINEアカウントを通じて市からの情報を配信しています。
受信する情報の種類を選ぶことで、あなたが欲しい情報、
関係がある情報だけを受け取ることができます。

※市外在住の人も登録できます。

ここから
友だち追加
してね！

松戸市お知らせキャラクター・
まつまつ



① 友だち追加しよう

- 1 LINEアプリを開き、「ホーム」を選択
- 2 ホーム画面の右上の友だち追加マークを選択
- 3 友だち追加画面の上部中央「QRコード」を選択
- 4 QRコード読み取り画面が開くので、友だち追加用QRコードに端末をかざし、表示されたURLを選択
- 5 「松戸市」のアカウントが開くので、「追加」を選択



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

⑤ 松戸市安全安心メール

災害・不審者・犯罪などの情報を、事前に登録した携帯電話のメールにお知らせするメール配信サービスです。

メールの配信内容は避難情報や避難所開設情報などの災害時の緊急情報も配信しますので是非、ご登録ください。

<登録方法>

- (1) 下記の QR コードを読み込んでサイトにアクセス
- (2) 「空メールを送信する」をクリックするとメール作成画面が開く
- (3) 件名、本文に何も書かず、そのまま送信

 **メールアドレスで受け取る方はこちら。（登録解除・変更の方もこちら）**

メールアドレスを登録していただくことでメールでの情報発信を受け取ることができます。

登録を行う方は以下のボタンより空メールを送信してください。折り返しで登録案内メールが届きますので本文を確認のうえ登録を行ってください。

既に登録済みの方で登録内容の変更や解除を行う場合も以下のボタンより空メールを送信してください。変更・解除用URLをご案内いたします。

空メールを送信する

※QR コードの読み取りができない場合は下記の URL を入力してください。



<https://plus.sugumail.com/usr/matsudo/home>（スマートフォン）

<https://plus.sugumail.com/m/matsudo/home>（フィーチャーフォン）

空メールを直接送る際は、次のメールアドレスに送信してください。

登録用空メールアドレス t-matsudo@sg-p.jp

※ 迷惑メールを設定されている方は、事前に“sg-m.jp”のドメインからの受信を許可するように設定してください。

⑥ 災害時防災情報テレフォン・FAX サービス

事前に登録された固定電話、携帯電話（スマートフォン、フィーチャーフォン）、FAXの電話番号に対し、災害時に避難情報や避難所開設情報などを市から配信するサービスです。

「雨や風の音で防災行政無線の内容が聞こえなかった」「どこの避難所が開いているのかわからない」など、災害時の逃げ遅れなどを防ぐため、情報を収集する手段のひとつとしてご活用ください。



＜申込方法＞

申込方法は申込書を危機管理課窓口、各支所、各市民センター等公共施設にて受領するか、市公式ホームページからダウンロードして必要事項を記載し、危機管理課まで持参、郵送、FAXで提出、または、松戸市オンライン申請システムから申し込みをしてください。

市ホームページでの事業説明ページ

市オンライン申請システム



⑦ 防災行政無線

市では、災害情報などの重要な情報を配信する手段の1つとして

「防災行政無線」を使用しています。災害時は、避難情報や避難所開設情報などを配信します。平時は、夕方の定時放送（よい子の放送）や徘徊高齢者等の情報を配信しています。



⑧ 防災行政無線音声自動応答

家の中にいるときや、周辺の環境などによっては「⑦防災行政無線」で配信した放送内容が聞き取りづらいことがあるため、専用のフリーダイヤルに電話すると放送内容が音声で確認できるサービスを行っています。放送がよく聞こえなかったときや、もう一度確認したいときは、下記の電話番号までご連絡ください。

放送内容を無料で電話確認（フリーダイヤル）

 **0 8 0 0 - 8 0 0 - 9 3 6 6**

松戸市の公式ホームページにも放送内容を公表しておりますので、QRコードを読み込んでサイトにアクセスしてください。

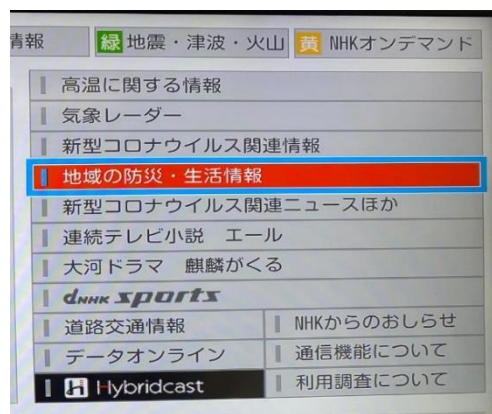
防災行政無線放送
内容確認 QR コード



※毎日夕方に放送している定時放送には対応していません。

⑨ NHK のデータ放送（d ボタン）

- (1) チャンネルをNHKに合わせる（1 CH）
- (2) リモコンの「d ボタン」を押す
- (3) 「地域の防災情報・生活情報」を選択



⑩ その他の情報発信

(1) 緊急速報メール（エリアメール）サービス

被災の恐れのあるエリアにいる方の携帯電話に、一斉にメールを配信するサービスです。対象のエリアにいれば、登録等は不要、通信料等も無料で受信することができます。（※電波状況や携帯電話の機種・設定等によっては受信できない場合があります。）

(2) 市公式HP



(3) 市公式X（旧 Twitter）



(4) 市公式 Facebook



(5) Yahoo! 防災速報

「Yahoo!防災速報」を活用した「自治体からの緊急情報」を配信しています。スマートフォンでアプリをダウンロードし、居住地域の設定を行うことで、災害発生時や災害が発生するおそれのある場合に、その地域の避難情報や避難所開設情報などを受信できます。

Yahoo! 防災速報
QRコード



(6) (株) ジェイコム東葛・葛飾によるサービス【有償】

ア 防災情報サービス

市が発信する防災行政無線の内容を、ケーブルテレビ回線を利用し、専用端末で聞くことができます。

イ ケーブルテレビ文字情報提供サービス

(株) ジェイコム東葛・葛飾によるケーブルテレビをご覧の際に、松戸市からのお知らせがあった場合には、その内容をテロップ（文字）で確認することができます。

(7) 広報車による広報

令和7年7月作成（第5版）

避難行動要支援者名簿活用の手引き

発 行：松戸市役所 福祉長寿部 福祉政策課
松戸市役所 総務部 危機管理課