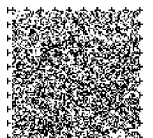


# 防災ガイド

障害のある方、  
高齢者や小さな子どものいる  
家庭のために



平成25年3月  
広島県障害者社会参加推進センター



はじめに ..... 2

第1章

備えておくこと、  
知っておくこと

1 日ごろの備え

① 住まいの安全対策をしよう ..... 3  
 ② 「防災カード」を準備しておこう ..... 4  
 ③ 非常用持出品を準備しておこう ..... 4  
 ④ 災害時のために備蓄品も準備しておこう ..... 5  
 ⑤ 防災訓練へ参加しよう ..... 5

2 身近な人とのコミュニケーション

家族や支援者とのコミュニケーション～防災会議をしよう ..... 6  
 近所の人とのコミュニケーション～日ごろからのおつきあいを大切にしよう ..... 7  
 いっしょに避難をされる地域のみなさんへ ..... 8

第2章

災害が  
発生したとき

1 地震・津波が起こったときの対応

① 家にいるとき ..... 9  
 ② 学校、職場、施設などにいるとき ..... 10  
 ③ 外出しているとき ..... 10

2 台風・洪水がきたときの対応

..... 11

3 避難する先

..... 12

4 情報を集める・伝える、外出時の情報のやりとり

インターネットからの情報収集 ..... 14

第3章

障害等に  
応じた  
準備と対応

1 視覚に障害のある方

..... 15

2 聴覚に障害のある方・音声機能に障害のある方

..... 17

3 肢体不自由のある方

..... 19

4 知的障害のある方

..... 21

5 自閉症・発達障害のある方

..... 23

6 精神障害のある方

..... 25

7 内部障害のある方

..... 27

8 難病患者

..... 29

9 介護や支援が必要な高齢者

..... 31

10 小さな子どもがいる家族

備蓄品リスト ..... 33

非常用持出品チェックシート ..... 34

付録 防災カード

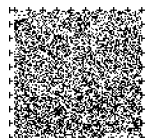
## はじめに

地震、洪水など大規模な自然災害や、工場、施設や交通などの大規模な事故等は、私たちの生活に重大な影響をおよぼします。災害が発生した時、障害や加齢により情報の入手や理解に困難があったり、避難の準備や移動等においてサポートを必要とする人が、地域には必ずおられます。

この防災ガイドは、災害時の対応に支援や介助を必要とする人たち、ならびにその家族の方々に、日ごろから備えておけばよいことを紹介し、加えて、地域の人たちや支援・介助に携わる人が、心がけておくべき事項をまとめたものです。

大規模な災害では、地域の日ごろの防災意識が被害の程度を左右するともいわれています。障害等のあるなしにかかわらず、共に身を守り合うために、日ごろから家族やご近所同士、あるいは学校や施設での支援者と、準備すべきことを話し合ってみるとよいでしょう。そうした中で、この防災ガイドをご活用いただければ幸いです。

広島県障害者社会参加推進センター



## 1 日ごろの備え

災害はいつ起こるか分かりません。いざという時に支援や介助を必要とする方は、そうでない方以上に、日ごろから災害に備えた準備をしておくことが大切です。



### 1 住まいの安全対策をしよう

災害時には、建物の安全性はもちろん、その中にいる人が安全でいられることが重要です。災害時の被害をできるだけ小さくするために、確認しておきたいことをまとめました。ご家族やご近所の方も、支援・介助を必要とする方の目線で、住まいの安全チェックをしてあげましょう。

#### チェックリスト(共通)

- 昭和56年以降に、家の耐震診断を受けた・耐震診断に基づいて補強工事を行った  
(新耐震基準が制定された昭和56年5月以前に建築された住宅は耐震性の確認が必要です)
- 門柱やブロック塀などの耐震性を点検した
- 大きな家具は、天井との間をL字型金具などの転倒防止器具で倒れないように固定している  
(※大きな穴をあける場合などは家主に要相談)
- 冷蔵庫は、ネジや金具で壁などに固定している
- 家具の上に、ガラス製品など壊れやすい物は置いていない
- 寝る場所の近くに、倒れてきそうな家具はない
- 万一、家具が倒れてきても部屋の出口はふさがれない
- ガラス付きの家具などにはガラス飛散防止フィルムをはっている
- プロパンガスボンベは安定した場所で、くさりなどで固定している
- 消火器は使い方を習得し、身近な取り出しやすい場所にある

#### 障害の特性に応じた準備や対応などは、第3章をご覧ください。15ページ以降を参照

障害の特性に応じた詳しい防災マニュアルが関係団体や自治体で作成されている例もあります。入手して参考にしましょう。

## 2 「防災カード」を準備しておこう 最後の挟み込み参照

災害が発生した時のために、自分でできることとできないこと、望む援助や対応など必要な支援を周囲の人たちに的確に伝えなければなりません。付録の「防災カード」などを参考にして必要事項を記入したカードを、日ごろから携帯しておきましょう。また、情報が古くならないよう更新をし、コピーをとって非常用持出品袋にも入れておきましょう。最近は電子携帯機器など新たなツールも登場しています。ご本人の状況に合わせて、まわりの人も工夫してみましょう。



## 3 非常用持出品を準備しておこう

避難する時に備えて、必要なものをすぐに持ち出せるように、「非常用持出品」を用意しておきます。背負いやすいリュックなどに入れ、いつでも取り出せる場所に備えておきます。重くなりすぎないように注意を。家族みんなが知っておくようにします。



巻末の「非常用持出品チェックシート」を活用し、家族で年に1度は点検しておきましょう。

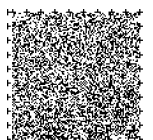
**34ページを参照**



## 4 災害時のために備蓄品も準備しておこう

大きな災害の場合は、救助に時間がかかることが考えられます。避難所などでは、通常の食料品は比較的先に供給されても、アレルギー対応食品など特別なものについては、入手が難しくなる場合もあります(実際に、これまでの災害でも問題となりました)。それ以外でも、食品や身につける物などで配慮が必要なものは、自身でも備蓄しておく方が安心です。

常用の薬や治療器具等がある場合、3日分程度の量がいつも手元にあるようにしておきましょう。かかりつけ医と相談し、手持ちがなくなる前に薬をもらっておきましょう。



## 5 防災訓練へ参加しよう

地域の防災訓練では、避難場所・避難経路の確認や、災害時にとるべき行動を学びます。また、自主防災組織や近隣の人たちとのコミュニケーションも密になり、自分の障害について理解してもらい、どんな手助けが必要かを伝えておくこともできます。

地域の防災訓練で学んだことや体験したことを家族や支援者に伝え、家庭での防災訓練も実施しておきましょう。



### 防災訓練では こんなことを しています

市町の広報誌や自治会、町内会の回覧などで、防災訓練の案内もありますので確認しておくといでしょう。

広域避難場所や防災拠点に集合して、災害時にとるべき行動や支援のしかた・うけかたについて書籍やビデオで勉強をします。



地域に一人で避難ができない人がいないか、どんな配慮が必要かを確認しています。配慮してほしいことがあったら遠慮せずに伝えましょう。



自治会や町内会などの自主防災組織では、参加型の防災訓練を行っています。初期消火訓練、出火防止、救出・救護、避難所への誘導、炊き出しなどを実際に体験します。



被害を最小限にする行動や安全な避難方法などを学習します。



自分の地域にある避難場所や広域避難場所、福祉避難所の位置、自宅からの経路の安全性を実際に歩いて確かめたりします。



## 2 身近な人とのコミュニケーション

### 家族や支援者とのコミュニケーション .....

#### ▶ 防災会議をしよう

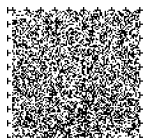
災害時には、家族や支援者の協力が欠かせません。日ごろの何げない会話の中で、地域の防災訓練に参加したことを伝え、災害時に何ができるか、どうしてほしいかなどを率直に何でも話してみましょう。支援する側、介助する側も、当事者のニーズがはっきりするので助かるはずですよ。

また、行政窓口などで配布しているガイドブックやマップなどを参考に、災害について学習し事前対策を考えておくことも重要です。



#### 家族や支援者と話し合うこと・準備すること

- 「防災カード」を作成。内容に変更がないかを確認する
- 緊急時の連絡方法を決める
- 誰に、何を介助してもらうか、サポートしてもらうかを事前に話し合っておく
- 避難方法や避難場所、離ればなれになった場合の待ち合わせ場所などを決める
- 自分の特性や症状に対応できる避難所がどこにあるか、また、一時的に避難できる場所がどこかを確認する
- 自宅からの避難経路を、時間帯や曜日を変えて、実際に歩いて確認する
- 避難経路図を作り、危険な場所や主な目標物、避難経路や方法、場所の安全性などを書き込んでおく
- 家族が日中過ごしている地域(学校、職場、福祉施設など)の防災対策を確認する
- 障害や病気に応じて、かかりつけ医と災害時の治療の確保について相談し、家族に伝えておく



## 近所の人とのコミュニケーション .....

### ▶ 日ごろからのおつきあいを大切にしよう

災害時に障害のある方が安全な場所に避難するには、地域の方々の協力が必要不可欠です。そのためには、近所の人と日ごろからあいさつをしあえるなど顔見知りになっておき、災害時にも遠慮なく援助してもらえようような関係をつくっておくことが大切です。



### こんなコミュニケーションをしよう

- 近所の人とあいさつをしたり、名前で呼び合えるおつきあいをする

---

- 自主防災組織のリーダーや近所の人など特定の人に、
  - ① 災害時に必要な情報を伝えてもらうようお願いしておく
  - ② 自分の日ごろの暮らし、仕事や学校、障害や症状のことを伝えておく
  - ③ 緊急時の連絡方法や支援方法などを具体的に伝えておく

---

- 同じ障害がある、また自分の障害を理解してくれる友人などと防災について話しあう機会をもつ

---

- 障害者等の関係団体、患者会、障害のある人などの当事者団体やグループに加入する



とくに被災経験のある人の話はたいへん参考になります。災害時の行動や注意点、障害や生活状態に応じた特有の非常用持出品の再点検にもなります。

支援を受けるばかりではなく、自分にもできる協力の方法を考えながら積極的に近所と仲良くおつきあいをするよう心がけましょう。



## ≡ いっしょに避難をされる地域のみなさんへ ≡

私たちの地域には、障害のある方、高齢者、乳幼児など、災害時に支援が必要な人々が多く暮らしています。災害直後には、こうした人々に声をかけて安否確認をするとともに、それぞれの特性に配慮した避難誘導を行ってください。

### 支援を必要とする人への接し方

周囲の状況を判断できないことがあるので、優しく声をかけて落ち着かせ、不安を取り除く心配りをします。



必要に応じて家族などの緊急連絡先へ連絡をします。

(防災カードを活用)

最後の挟み込み参照



状況を簡潔に説明して安心させ、孤立させず、誰かが付き添うようにして安全な場所へ誘導します。



避難所では、周りの環境を詳しく案内し(特にトイレの位置)、困ったことはないかなどさりげなく声をかけます。

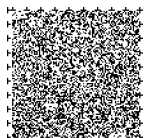


### 日ごろから…

- 支援を必要としている人が抱えている困難やニーズの理解と把握に日ごろから関心をもとう
- 障害のことや支援の方法など、日ごろから学習しておこう
- 行政や公的機関、当事者団体などが開催する障害の理解のための講演やセミナーに、積極的に参加しよう

### \\ 支援が必要な人に防災訓練への参加を呼びかけよう //

防災訓練には支援が必要と思われる方に積極的に声をかけ、当事者が無理なく参加できるよう訓練の進め方に工夫や配慮をしましょう。障害のある方やその家族は「もっと参加したほうがよい」「参加しやすくしてほしい」と思っている場合もあります。実際に様々な障害のある方に参加してもらうことで、それぞれの特性に応じた対応のしかたも分かり、地域の防災計画や避難の進め方の課題や改善点も見つけることができます。





- ▶ 1 まず落ち着きましょう
- ▶ 2 危険から身を守りましょう
- ▶ 3 人を呼びましょう
- ▶ 4 安全なところに連れていってもらいましょう

## 1 地震・津波が起こったときの対応

### 1 家にいるとき

#### まずは身を守りましょう

机、テーブルなどの下にもぐります。転倒しそうな家具類やガラス等から離れ、座布団やクッションなどで頭を守って身の安全を図ります。



#### 火や煙が出たら安全に逃げる

火が出たら、まずその場から離れます。そして、周囲の人に知らせます。煙が出たら吸わないように布で口をおおいます。



#### 揺れがおさまったら

家族などに居場所を知らせます。出火などの恐れを感じるがあったら近所の人へ知らせます。



#### 出入口を確保する

可能なら、出入り口に近く、物が倒れてきたり落ちてくることがない場所に移動します。大きな音の出るものを確保し、音を出して外の人に気づいてもらう努力をしましょう。

### 2 学校、職場、施設などにいるとき

学校、職場、施設の人に、配慮や支援が必要であることを知らせ、指示に従い避難します。見知らぬ人であっても、遠慮せずに、必要な配慮について説明に努めましょう。



### 3 外出しているとき

#### 鉄道、バスなどに乗っていたら

手すりやつり革、座席にしっかりつかまり、姿勢を低くします。車内アナウンスや乗務員の指示に従い、単独行動は控えます。ホームでは掲示板、蛍光灯などの落下物に注意し、ベンチの下に身を隠します。



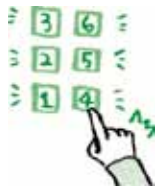
#### 道を歩いていたら



瓦やガラスの落下物、塀や自動販売機などが倒れる危険があります。建物のそばに近づかないようにして、カバンなどで頭を守ります。

#### ビルにいたら

窓ガラスが割れて危険なので窓から離れます。エレベーターは使わないように。乗っていたらすべての階のボタンを押して、停止した階でおります。途中で止まったら非常用連絡電話などで外部と連絡をとります。



#### 車を運転していたら

ハンドルをしっかりと握り、急ブレーキはさけて徐々にスピードを落としながら左側に停車し、エンジンを止めます。カーラジオなどで情報を聞きます。車から離れる場合には窓を閉め、キーをつけておきます。



#### デパート、劇場等にいたら



慌てて出入口に行くのは危険です。停電しても誘導灯が点灯します。係員の指示に従って、落ち着いて行動します。

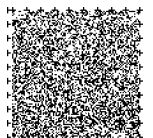
#### 海岸や河口近くにいるときには

強い揺れや長時間の揺れを感じたら、すぐに高台へ避難します。高台へ避難できない場合には、鉄筋コンクリートの2階建て以上の建物などに避難します。



#### 外出先で通行や歩行が困難になったら

近くの人に障害があることを伝えます。「防災カード」**最後の挟み込み参照**を見せるなどして必要な援助を求めます。建物の倒壊で閉じ込められた、ケガをして動くことができないといった場合は、外の人に聞こえるように大声を出す、笛を吹く、物をたたくなどして自分の居場所を知らせます。



## 2 台風・洪水がきたときの対応



風水害は、地震と違って事前に気象情報が発表されます。台風や集中豪雨などで、冠水、土石流などの危険が迫る前に早めに避難しましょう。普段からハザードマップを確認して、避難場所や避難経路を把握しておきましょう。

避難するときには、非常用持出品袋を持ち、近所の人などに避難所まで誘導をお願いし、早めに避難しましょう。避難場所を書いたメモを出入り口に貼るなどして、誰かに伝えておきましょう。

### 📢 避難についての情報

台風や集中豪雨などにより災害が発生する恐れが高まると、市町から避難についての情報が流れます。いざという時に正しく行動できるよう、避難情報の意味を知っておきましょう。

情報区分	どんなときに発令されるか	どんな行動をすべきか
ひなん じゅんびょうほう 避難準備情報	要援護者等、特に避難行動に時間を要する者が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が高まった状況のとき	<p>★支援を必要とする人は、指定の避難場所へ避難をはじめます。</p> <p>★通常の避難行動のできる人は、避難準備をはじめます。家族等との連絡、非常用持出品袋の用意などをします。</p>
ひなん かんこく 避難勧告	通常の避難行動ができる者が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況のとき	<p>★通常の避難行動のできる人は、指定の避難場所へ避難をはじめます。</p>
ひなん し じ 避難指示	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前兆現象の発生や、現在の切迫した状況から、人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況のとき</li> <li>・堤防の隣接地等、地域の特性等から人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況のとき</li> <li>・人的被害の発生した状況のとき</li> </ul>	<p>★避難途中の人は、確実に避難をしおえます。</p> <p>★まだ避難していない人は、すぐに避難をはじめます。その余裕のないときは、生命を守る最低限の行動をとります。</p>

※自然現象のため、不測の事態等も想定されることから、避難行動は、計画された避難場所等に避難することが必ずしも適切ではなく、事態の切迫した状況等に応じて、自宅や隣接建物の2階等に避難することもある  
 『避難勧告等の判断・伝達マニュアル作成ガイドライン』(平成17年3月28日内閣府公表資料)に基づいて作成

### 3 避難する先

それぞれの市町ごとに、一時避難場所、広域避難場所、避難所等を決めています。避難する先への移動は、災害の状況で順序が違います。自宅の近くとあなたの家族の行動範囲の避難する先の場所を確認しておきましょう。



家屋の倒壊や火災などで  
自宅が危険になったとき

#### 一時的に避難する場所 (公園、神社など)

地域における初期段階での避難場所。近隣に住む人たちの安否確認、まちの安全確認を行う一時的な集合場所です。各町内会等で決めている場合もあるので、地元の町内会に確認をしましょう。



大火災などの危険が  
一時的な集合場所に迫ったとき

#### 避難場所 (大規模公園など)

地震が発生した場合に、それに伴って発生した火災、倒壊、焼失等から住民の生命・身体を守る集合場所です。



大火災はおさまったが、  
自宅が安全ではないとき

#### 避難所 (小・中学校など)



自宅が倒壊するなどの被害を受けて、自宅で生活ができなくなった人への長期にわたる避難生活、および被災者への支援活動の拠点とします。

避難所での生活が困難で、  
介護などが必要とされるとき

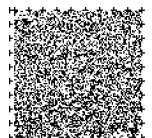
#### 福祉避難所

(小・中学校、公民館、福祉施設、保健センター、公共・民間の宿泊施設)

障害のある方、高齢者、妊産婦、乳幼児、病気の方など、避難所生活において何らかの特別な配慮を必要とする人々とその家族のために、特別な配慮がされた、市町指定の避難所です。支援を必要とする方への生活支援、心のケア、相談を行う生活相談員がいるので、介護や医療相談等を受けることができたり、通常の指定避難所などでは困難な、要支援者が必要とする福祉用具や車いす使用者等対応トイレやスロープ等の設置、専門的なケアや医療設備などを整えています。



障害のある方にとって地域の身近な避難所での暮らしがしづらい場合があります。そのときには我慢しないで、避難所のスタッフと相談をして福祉避難所を利用しましょう。



## 4 情報を集める・伝える、外出時の情報のやりとり

地震や津波など災害が発生したら、災害の正しい最新情報を入手して早めの対策をとりましょう。また、自分の状況を支援者やまわりの人に伝える方法を準備することも必要です。

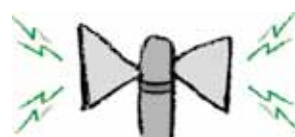


### ★最新の情報を入手するために

ラジオ、テレビ、インターネット、携帯電話などから入手します。



避難時のサイレンなどを聞き漏らさないよう注意します。



防災行政無線や広報車、防災関係の広報、放送、電光掲示などから入手します。



情報手段に障害のある人への情報提供は、必ずしも十分ではありません。まわりの人から情報を入手するため、自分の状況を伝える方法も用意しましょう。

### ★情報を伝えるために

防災カード **最後の挟み込み参照** など緊急連絡先をまとめて書いたものを用意して、早く正確に情報を伝えられるようにします。また、



言葉だけでなく、記号や色、サイン、音などで分かりやすく伝える工夫をします。

メモ帳やホワイトボードを準備して、書いて情報を伝えられるようにしておきます。その際、メモ



などが濡れないようにビニールでおおったり風で飛ばないように身につけるなど、風雨に備えた工夫をします。

# インターネットからの情報収集


## ▶▶ 広島県防災WEBで確認しよう <http://www.bousai.pref.hiroshima.jp/>

広島県が運営する防災情報ポータルサイトです。天気予報や台風情報、地震、津波情報、避難勧告・指示、避難所開設情報、被害情報などを確認できます。

## ▶▶ 「広島県防災情報メール通知サービス」を利用しよう

私たちの防災対策のために、ぜひとも知っておきたい気象情報や雨量、水位などの情報を、メールで通知してくれます。サービス利用には登録設定が必要ですので、パソコンからまたは携帯メールから各自で設定をしてください。

### パソコンから登録する方法

- 1 「広島県防災情報メール通知サービス」のホームページにアクセスします
- 
- 2 「登録」をクリックします
  - 3 登録画面でアドレスを入力します
  - 4 折り返し登録用のアドレスが送信されるのでもう一度送信します
  - 5 登録用ページを開き、画面で設定します
  - 6 登録完了です

### 携帯メールで登録する方法

- 1 このメールアドレスに  
お手持ちの携帯から空メールを送ります  
✉ [touroku@bousai-mail.  
pref.hiroshima.lg.jp](mailto:touroku@bousai-mail.pref.hiroshima.lg.jp)
- 2 折り返し登録用のアドレスが送信されるので  
もう一度送信します
- 3 登録用ページを開き、画面で設定します
- 4 登録完了です

二次元コードからも  
登録できます



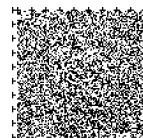
### 設定方法

気象情報、洪水予報（一級水系、二級水系）、土砂災害警戒情報、雨量情報の通知設定ができる「かんたん設定」と、雨量情報（雨量、累加雨量）、水位情報（水位、指定水位、警戒水位、危険水位）など詳細に通知設定ができる「くわしく設定」があります。



### 知っておこう ▶▶ 携帯電話からの伝言サービス

携帯電話およびインターネットを使った災害伝言板サービスや、音声お届けサービスなどがあります。携帯電話各社のサイトなどで登録設定をしておきましょう。



障害の状況に応じた、本人や家族による日ごろの備えと、

右ページでは、支援する人の対応方法を紹介します。

第1章、第2章で紹介している「日ごろの備え」と「避難のしかた」も、あわせて知っておきましょう。

## 1 視覚に障害のある方



### 日ごろの備え

- 家の中の物の配置を常に一定にする
- 非常用持出品袋がある場所を確認する
- メガネ、白杖(折りたたみ式)、点字板、音声時計や触知式時計などは、地震で損害を受けたり、なくなることがないように、身近で安全な一定の場所に置く予備を用意し、非常用持出品袋に入れておく
- 糖尿病、緑内障がある人は、常備薬を持ち出せるように準備しておく
- ガラスなどが飛散したときのために、スリッパ、軍手などを用意する
- 助けを求めるときや、安全を確保するために必要な物を身につけておく(笛やブザー、緊急時の連絡先点字メモ、メモ用録音機等)



### 安全な避難のしかた

- 地震後の部屋は落下物などがあって危険なので、慌てて移動しない
- 厚手の靴下、底の厚い靴を身につけ、家の中でも白杖などを使用して安全を確認する
- 視覚に障害があることを周囲の人に大声で知らせ、援助を求める
- 地震後は道路上に障害物が増え、いつもと同じように歩行することが困難になるので、家族や近所の人などに避難誘導を頼む



## 視覚に障害のある方を支援するために

視覚に障害のある方は視覚による状況判断が難しく、音声や手で触れることなどで情報を得ています。支援にはあなたの声が頼りです。はっきりと分かりやすく伝えてください。

### ➡ 避難誘導のしかた

・揺れがおさまったら、家の中の状況を説明し、座布団などで頭を守るように伝えます。転倒、落下物に注意しながら、安全な場所へ避難誘導します。

・大規模な地震の後は普段と様子が変わり、視覚に障害のある方は自分で行動することが難しくなります。声をかけて周囲の状況を伝え、避難所への誘導を行います。



視覚障害者が白杖を50cm以上掲げるのは「支援が欲しい」という合図です。

・声をかけるときは、支援者がまず自分のことを知らせます。

・白杖を持たない方の手で支援者の肘や肩をつかんでもらい、半歩前をゆっくり歩きます。このとき、白杖や腕を引っ張ったり、後ろから押したりしないように。

・階段の手前で立ち止まり、上がるのか下がるのかを伝えます。階段が終わったら立ち止まり、階段の終わりを伝えます。

・位置や方向を説明するときは、その方向に向かせて前後左右を伝えます。「この先何歩」「何メートル」など周りの状況を具体的に伝えます。別れる際には、その場から先の状況についても説明します。

・盲導犬を伴っている人に対しては、方向を説明し、まわりの人が盲導犬を直接引いたり触ったりしないようにします。

### 🏠 避難所で心がけたいこと

・行政からの広報や生活に関する情報は、文字で書かれているものがほとんどです。構内放送・拡声器などで音声情報を繰り返し流す、また拡大文字や点字を使って情報を知らせます。

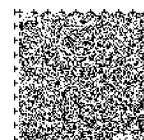


・壁伝いに移動することが多くなるため、生活場所を壁側にするか、壁側に物を置かないように配慮します。

・仮設トイレを屋外に設置する場合、壁伝いに行くことができる場所に設置するか、順路にロープをはるなどして楽に移動できるようにします。



・盲導犬など身体障害者補助犬が、使用者と離ればなれにならないための配慮や、排せつ場所などの確保が必要です。使用者の許可なく、補助犬に食べ物を与えたり触ったりしないようにします。



## 2 聴覚に障害のある方・音声機能に障害のある方

### 日ごろの備え

- 補聴器は常に手元に置いておく
- 正確な情報を収集するために、筆談に必要なメモ、筆記用具などを身につける
- 携帯用会話補助装置(電子拡声器)を使用している場合は、バッテリーの予備を非常用持出品袋に入れておく
- 自身が聴覚障害であることを示す腕章などを装用すると、周囲の理解に役立つ
- 鼻腔による呼吸が難しい音声機能障害がある人は、ガスの異常発生を知覚できるガス感知器を自宅に設置しておく
- 手話通訳者・要約筆記者にすぐに連絡ができるようにしておく
- 「緊急会話カード」を作成しておく、周囲の人に支援を求める場合に大変役立つ  
「耳が不自由です。筆談・手話でお願い」などと記載しておく
- 夜間の睡眠中の情報伝達をどうするか、家族や近所の人たちと決めておく

### 安全な避難のしかた

- テレビ、インターネット、携帯電話などから正確な情報を入手する
- 周囲の人に自分のことを筆談などで伝え、正しい情報を教えてもらう
- 手話通訳者・要約筆記者などに連絡して、情報を教えてもらう
- 揺れがおさまったら、近くにいる人に聴覚・音声機能障害があることを知らせ、援助を求める
- 行政の広報などで避難の呼びかけがあったときは、必ず伝えてもらうように  
近所の人に頼んでおき、一緒に避難する

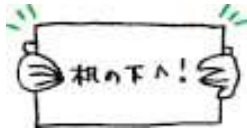
# 聴覚に障害のある方・ 音声機能に障害のある方を支援するために

聞こえ方が多様で、自分の言葉が確認できないために話がうまくできないなど、障害の程度はさまざまです。

聴覚などに障害のある方のコミュニケーションは、手話、筆談、身振り、絵、図などを用いて、その人に合った方法で行います。

## ➡ 避難誘導のしかた

・家の中で地震がおこったら、すぐに手話、メモや身振り手振りなどで机の下にもぐることを指示します。



・聴覚などに障害のある方は背後の様子をとらえにくいので、相手の視野に入るか、軽く触れて合図をします。正面から口をやや大きく動かし、ゆっくりと話せば内容を理解できる人もいます。

・筆談によっても伝達が困難なときは、本人に手話通訳者や要約筆記者の存在を聞き、その人に連絡をとります。

・夜間に停電になると、「聞こえない・見えない」状態になります。懐中電灯などを使って内容を伝えるようにします。

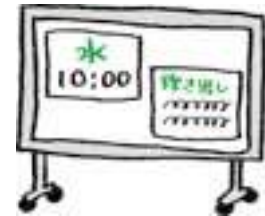


・聴覚などに障害のある方に援助を求められたら、相手の言葉をていねいに聞き取るようにします。聞き取りが困難な場合は、相手にことわってから筆談(メモ書き)にします。

・電話などの代理を求められたら、こころよく協力します。

## 🏠 避難所で心がけたいこと

・炊き出し、トイレ、電気、水など生命に関わる重要な情報は、大きく分かりやすい内容で掲示します。



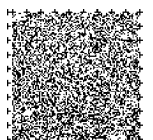
・手話通訳、要約筆記、介護サポートなどに携わる人は、腕章・ベストなどを着用して周囲から分かるようにします。



また、障害が外見から見えず音声放送が聞こえない聴覚に障害のある方、高齢者などにも着用が必要です。

・字幕放送や手話放送が受信可能なテレビの配置や、FAX、インターネットに接続したパソコン等の設置について配慮を行います。

・避難所には、情報機器や補聴器に使える電池、携帯電話の充電器を備えます。



## 3 肢体不自由のある方

### 日ごろの備え

- 寝室は物が倒れたり落ちてこない安全な居住空間を確保し、できるだけ避難しやすい場所(できるだけ1階)を選ぶ
- 歩行補助具は倒壊した家具の下敷きにならないように、常に安全な一定の位置に置く

#### 車いす使用者が準備しておくこと

- ・避難時に車いすが通れる幅を常に確保、確認しておく
- ・車いすのタイヤの空気圧を定期的に点検する
- ・車いすが使用できなくなった時のために、それに代わる杖を用意する
- ・布付担架にもなるような幅広いひもか布などを用意しておく
- ・雨天や寒冷時に備え、車いすでも使用可能なカップ等を用意しておく
- ・防災カード **最後の挟み込み参照** はすぐに手渡せるように、車いすのポケットや非常用持出品袋に入れておく
- ・折りたたんだビニール袋(大・中・小)を手の届く場所に用意しておく

#### さらに、電動車いす使用者が準備しておくこと

- ・電動車いすのバッテリーは、使用後には必ず充電し、室温で保管する
- ・延長コードを電動車いすのポケットに入れておく
- ・補液タイプのバッテリーを搭載する車いすは、定期的に液量をチェックする
- ・車いすに内蔵されていない充電器は、倒壊した家具の下敷きにならないように安全な場所に置く

### 安全な避難のしかた

- 車いすに乗っているときに地震が起きたら、家具などから素早く離れて、安全な場所でブレーキをかける
- 地震の後には道路上に障害物が増え、車いすによる通行も困難になるので、家族や近所の人などに避難誘導を頼む

## 肢体不自由のある方を支援するために

上肢、下肢の障害、体幹障害、脳性まひなどがあります。

下肢に障害がある人には、車いすを常時使用する人、歩行が不安定で転倒しやすい人もいます。

脊髄損傷の人では、体温調節が難しい人もいます。

脳性まひの多くは、言語障害や感覚系の障害を伴うことの多い全身性の障害があり、発語の障害に加え不随意の運動がおこったりすることも多くあります。

### ➡ 避難誘導のしかた

#### 車いすでの誘導のしかた

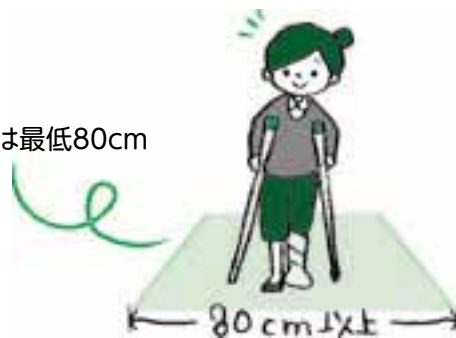
- ・話をするときは、視線を同じ高さにします。
- ・車いすの人から声をかけられたら、まず何をしてほしいのかを聞きます。
- ・一人で手伝うことが無理な場合は、周囲の人に協力を求めましょう。
- ・段差を越えるときは、車いすを押す人の足元にあるステップバーを踏んで前輪を上げ、段差にのせます。後輪を持ち上げて、静かに段差にのせて押し進めます。
- ・緩やかな坂は、車いすを前向きにして下ります。急な坂では車いすを後ろ向きにして、軽くブレーキをかけながらゆっくり下ります。
- ・階段を避難するときは2人か3人で車いすを持ち上げ、ゆっくり移動します。



### 🏠 避難所で心がけたいこと

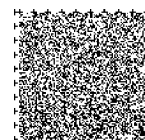
- ・避難所に車いすや松葉杖利用者がいる場合は、車いすなどが通れる通路を確保してください。

通路の幅は最低80cm



車いすが  
回転するためには  
直径150cmの  
スペースが必要です。

- ・避難所に障害者用トイレがない場合、トイレの使用に支障がないか本人に確認してください。



## 4 知的障害のある方



### 日ごろの備え

ご家族・周囲の人たちは、ご本人をまじえて次のような備えをしましょう。

#### 災害時の支援者・介助者のこと

- 支援者などの連絡先と連絡方法を確認しておこう
- いざという時、どうすればよいか支援者などとうちあわせておこう



#### 周囲の人たちに分かってもらうこと

- 身の回り品や食べ物に特別なこだわりがある場合は、支援者や近所の人たちに伝えよう



#### 防災カードや薬のこと

- いざという時に支援が必要なこと、身元・連絡先などが分かる防災カードなどを身につける
- 日ごろから飲んでいる薬のリストや飲み方のメモを用意する(お薬手帳の活用など)

#### ふだんから練習しておくこと

- まわりの人に助けを求める練習をしよう
- いざという時のために防災訓練に参加しよう
- 避難する道すじ・場所へ行ってみる



### 安全な避難のしかた

具体的に繰り返し説明しておきましょう。

#### 地震が起きたら

身近にある本や座布団などで(何もないときは両手で)頭を守る

#### 揺れがおさまるまで

近くのテーブルや机の下に隠れ、机の脚にしっかりつかまる



#### 閉じ込められたり

動けなくなったりしたら笛や大声で、または物をたたいて、自分がそこにいることをみんなに知らせ、助けを呼ぶ



#### 地震のあとは

落ちてきた物やガラスの破片が飛び散っているので靴を履く

#### 避難するときは

家族や近所の人たちと一緒に。道に倒れている物は危険なので、触らない



## 知的障害のある方を支援するために

知的障害のある方の中には、環境の変化を理解できずに気持ちが混乱したり、状況に合わせて行動できない人がいます。中には治療や投薬が欠かせない人もいます。障害の状況に応じた支援を行います。

### ➡ 避難誘導のしかた

・地震が起きたら、机の下などへもぐるように誘導し、机の脚にしっかりつかまらせます。防災カード **最後の挟み込み参照**、笛やブザーを携帯させます。



・努めて冷静な態度で、分かりやすい言葉で避難場所を伝え、安心させます。

・言葉の内容がよく理解できない人には、必ず誰かが付き添い、手を引くか肩に手を軽くかけて、恐怖心を与えないように優しく誘導します。

・災害時の不安から大声を出したり異常な行動に出て、本人を叱ったりしないようにします。ただし、危険な場所に近づくような場合は、真剣な顔で接し、強い言葉で叱ってでも危険から遠ざけながら一緒に行動します。



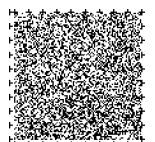
・ケガや痛みを伝えられない人、痛みに鈍感な人もいます。ケガをしていないかどうか、よく確認してください。

### 🏠 避難所で心がけたいこと

知的障害がある人の中には、状況の変化に合わせて行動できない人がいます。「皆さんに迷惑をかけるから」と、避難所に行くことをためらう家族もいます。家族の気持ちを理解しつつ、避難所で一緒に生活する人たちに理解を求めよう支援しましょう。



知的障害のある方は自閉症などの発達障害も多いので、次項の「自閉症・発達障害のある方」への対応も参照してください。



## 5 自閉症・発達障害のある方

### 日ごろの備え

- 避難するときに持ち出す防災リュックを準備し、家族や先生、支援者と一緒に考え、自分の特性に応じて必要なものを入れて用意しておく



- とくに「気持ちができるもの」としてイヤーマフ、手触りのいいタオルやお気に入りの本(小さいもの)や、コミュニケーションのための絵カードや筆記用具などは避難所ではなかなか手に入りにくいので用意しておこう



- 知的な遅れのない、いわゆる高機能自閉症、高機能発達障害といわれる方でも、混乱した状況ではパニックに陥りやすいので、できれば各地域で整備する「要援護者名簿」に登録するなど、支援が必要なことを周りの人に知っておいてもらう



- 対人関係で配慮が必要なことや、忘れてはいけない大切な事項(複数の連絡先など)を記載した「助けてカード」((社)日本自閉症協会発行の防災・支援ハンドブック参照)などを利用して、見えるようにして書いておく



### 安全な避難のしかた

- 落ち着いてまわりの人と一緒に避難しよう



- 近くの人に一緒に避難してくれるよう声をかけて頼んでみよう



- 周りに人がいないときは「誰か助けてください!一緒に避難してください!」と大きな声で人を呼ぼう



- 「助けてカード」(上記参照)と一緒に避難してくれる人や避難所の人に必ず見せて、自閉症・発達障害としての特性や配慮が必要であることを知らせよう



- 家族の人と別々のときは、安全なところに着いたら連絡をしよう。自分で連絡することが難しいときは、近くの人に連絡先を示して連絡をとってもらおう



- 避難するときや避難所にいるときは、家族や支援者と出会うまで、一緒にいる人や避難所の人への指示に従おう



## 自閉症・発達障害のある方を支援するために

自閉症・発達障害のある方は、その特性から生活上の生きにくさをもっていますが、すぐれた記憶力、視覚情報に強いなどの強さを持っています。災害時には特性をふまえた支援が必要です。

自閉症・発達障害の特性	災害時に注意を要する行動
想像力が弱い、全体を把握するのが苦手 変化に対する不安や抵抗、こだわりが強い コミュニケーションの困難さ 対人関係の困難さ 感覚の過敏・過鈍がある	避難の必要性が理解できない いつもと違う状況で強く不安を感じる 困っていることが伝えられない 避難所生活になじめない 痛みに平気だったり、けがなどに気づかないことがある

### ➡ 避難誘導のしかた

- ・避難を促す。どこに、だれと避難するか。予定と見通しを示すことで安定します。
- ・一斉に伝えるだけでなく、個別の声かけをします。
- ・本人が申告しないケガや病気にも注意します。
- ・大きな声、音におびえることが多いので、ゆっくりめでトーンを落とした声でやさしく伝えます。
- ・興奮したときは、その場から離して気持ちを鎮めます。
- ・自閉症・発達障害のある方と一緒に避難することになったら、その人の特性に応じて、できるだけ具体的に、分かりやすく、可能であれば書いて見せるなど視覚的に伝えるように配慮をします。

### 🏠 避難所で心がけたいこと

- ・座布団やイスなどで居場所を設定したり、パーティション(間仕切り)を設置します。
- ・こだわりがあって洋式トイレしか使えない人がいるので、簡易式トイレや洋式便座を用意します。
- ・感覚過敏のため、特定の食べ物しか食べられない人のために配慮をします。
- ・配給や物資調達などで、本人が一人残されないよう配慮します。
- ・自閉症、発達障害の特性を理解しているスタッフやボランティアを確保して、本人、家族と他の避難者との相互理解を図ります。

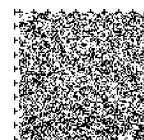
#### 自閉症のある方への対応のしかた

- 社団法人日本自閉症協会「防災・支援ハンドブック」(本人・家庭用と支援者用があります)  
<http://www.autism.or.jp/bousai/index.htm>
- 自閉症の人たちのための防災・支援ハンドブック-支援をする方へ- (携帯版)※旧版の内容です  
<http://www.autism.or.jp/cgi-bin/saigai/bousai-hb/hb-siensya-1.htm>

#### 発達障害のある方への対応のしかた

- 発達障害情報・支援センター「災害時の発達障害児・者の支援について」  
<http://www.rehab.go.jp/ddis/>

★自閉症、発達障害への対応については、知的障害、精神障害、小さな子どもがいる家族の項目も参照しておいてください



## 6 精神障害のある方

### 日ごろの備え

- ふだん服用している薬の処方箋の明細や薬局からの投薬説明文をコピーし、非常用持出品袋に入れておく(お薬手帳も活用しよう)
- 医療行為をしばらく受けられない可能性があるため、薬を常時飲んでいる人は自分の病名やふだん飲んでいる薬の種類などを書いたリストを作っておく
- かかりつけの医療機関と相談し、支援の得られる医療機関のリストを作っておく
- 対人関係で配慮が必要なことや、忘れてはいけない大切な事項を「防災カード」[最後の挟み込み参照](#)などを参考にして記載しておく
- 家族や日ごろ通っている学校や施設等には、医療機関からの指示や緊急時の対処法等を伝えておく
- ふだんから何でも相談できる人をつくっておく
- 災害が起きた時、どこの、誰に相談すればいいか書きとめておく
- ふだんから、地震や水害が起きた時のことを思い浮かべ避難や身を守る練習や心構えをしておく

### 安全な避難のしかた

- 混乱しそうな時は、目を閉じ深呼吸をして心を落ち着かせてから周りの人に助けを求める
- 混乱して自分で決められないときは、近所の人たちに誘導を頼み、避難する
- 家族の人が誰もいない時に地震や火事が起きたら、近所の知っている人と一緒にいる
- 避難所でのストレスなどで体調を悪化させることがあるので、常時服用している薬を忘れずに飲む
- 落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などが出たり、眠れないときは、早めに相談して必要な手当を受ける

## 精神障害のある方を支援するために

統合失調症、そううつ病、神経症などの精神疾患により、日常生活や社会生活上、困難や不自由のある人です。薬を飲んで症状をコントロールすることができます。

しかし、人によっては人づきあいが苦手、疲れやすい、心配りがしにくいといった生活上の支障がある場合があります。災害発生時には精神的動揺が激しくなることがありますが、多くの場合は危険を判断し、行動することができます。

### ➡ 避難誘導のしかた

- ・避難の際には必ず誰かが付き添い、手を引くか肩に手を軽くかけて、恐怖心を与えないように優しく誘導し、安心させます。
- ・災害時の不安から大声を出したり異常な行動が出て、本人を叱ったりしないようにします。ただし、危険な場所に近づくような場合は、強い言葉で叱ってでも危険から遠ざけます。
- ・急激な環境の変化に適応できず、感情が高ぶってイライラして落ち着かなかったり、状況に合わせた行動ができない人もいます。地域の人や友人が親身になって相談に応じましょう。

### 🏠 避難所で心がけたいこと

- ・精神障害がある人の中には、環境の変化を理解できずに気持ちが混乱したり、状況に合わせた行動ができない人、心理的に孤立してしまう人もいます。知人や仲間と一緒に生活できるように、避難所職員に配慮を求めます。
- ・災害直後よりも、しばらく時間が経過した方が疲労や精神的な不安が強まります。薬を正しく服用しているかを確認し、身体や心の調子に何らかの症状が出た場合は早めにかかりつけの医師に相談します。
- ・「皆さんに迷惑をかけるから」と、避難所に行くことをためらう家族もいます。家族の気持ちを理解しつつ、避難所で一緒に生活する人たちに理解を求めるよう支援しましょう。

## 🌸 てんかんの人

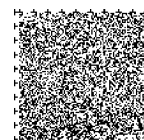
てんかんは、脳にある神経細胞を流れる微弱な電流が一時的に起こす過剰な流れによって、脳波異常とけいれん発作をもたらす脳の障害です。薬による治療が主。睡眠不足、ストレス、過労などは、てんかん発作を誘発しやすい因子です。

災害時の困難の中で、睡眠不足や疲労などで発作が増加する人がいます。いつもどおり薬を服用しているかを確認してください。

てんかん発作が起きている間は、意識がなくなったり手足や全身がけいれんを起こします。発作が始まったら、自然に止まるのを待ちます。

### 発作の際に注意すること

- ① 慌てない
- ② 発作は数秒から数分。15分以上発作が続くようなら病院へ
- ③ 周囲の危険な物を移動し、衣類やベルトなどをゆるめて自然に回復するのを待つ。体を揺すらない
- ④ 口の中に物を入れない
- ⑤ 発作が終わったら、ケガや失禁がないかを確認する



## 7 内部障害のある方



### 日ごろの備え

- 日ごろから服用している薬の処方箋の明細や薬局からの投薬説明文をコピーし、非常用持出品袋に入れておく
- 緊急時の対応や特殊な治療食の備えを、かかりつけの医療機関に相談しておく
- 家族にも医療機関からの指示や緊急時の対処法を説明し、理解してもらう
- 治療方法や緊急時の対応などについて「防災カード」**最後の挟み込み参照**などを参考にして記載しておく

#### 心臓機能障害

ペースメーカーを装着している人は、機器が故障した時の対応、緊急時の連絡方法などを、かかりつけの医療機関や機器メーカーに相談しておく

#### 腎機能障害

- ・通院による透析ができなくなった時に備えて、日ごろから関係団体や医療機関と災害時の対策を話し合っておく
- ・3日分の薬を常備しておく。とくにカリウムを下げる薬(カリメート、ケイキサレート、アーガメイトゼリー)を忘れずに。糖尿病でインスリンを投与されている人は、注射器、インスリン製剤ともに常に携帯しておく
- ・かかりつけ以外の医療機関で透析を受ける場合に備えて、自分のドライウェイトやダイアライザーのタイプなどの透析条件などを記入した「防災カード」**最後の挟み込み参照**を、非常用持出品袋に入れておく
- ・自己連続携帯式腹膜灌流法(CAPD)による透析療法をしている人は、透析液加熱器のバッテリーの予備や透析液パックを非常用持出品袋と同じ場所に置いておく

#### 呼吸器機能障害

- ・在宅酸素療法をしている人は、かかりつけの医療機関に酸素の必要度などを確認しておく
- ・濃縮酸素の濃縮器や液体酸素のボンベは、火気から離れた場所で保管する
- ・酸素チューブの配管は、地震が起きたときに体にかまれないように工夫して配管する
- ・人工呼吸器を装着している人は、ライフラインが寸断された場合に備えて、アンビューバッグ(蘇生器の一つで、自分で呼吸のできなくなった人に人工呼吸を行うためのゴム製の袋)、バッテリー、手動式吸引機などを用意しておく
- ・携帯用酸素ボトルを、非常用持出品袋に入れておく
- ・吸入加湿処理により呼吸に伴う負担の軽減を図るため、ネブライザーを使用する人はバッテリーの予備を非常用持出品袋に入れておく

#### ぼうこう

##### 又は直腸機能障害(オストメイト)

- ・ストーマ装具、洗腸セット(水、ぬれティッシュペーパー、輪ゴム、ビニール袋、はさみ)を非常用持出品袋に入れておく
- ・ストーマ装具のメーカー、販売店の連絡先を記入した「防災カード」**最後の挟み込み参照**を、非常用持出品袋に入れておく。家族にも同様の連絡先と、処理方法を伝えておく

## 安全な避難のしかた

- 避難勧告などが出された場合は、できるだけ早く医療機関に連絡し、対処方法の指示を受ける
- 災害時には医療行為をしばらく受けられない場合もあるため、必要な医薬品や医療器材などを常に備えておく
- かかりつけの医療機関と相談し、支援を受けられる医療機関のリストを作っておく
- 在宅酸素療法をしている人は、酸素吸入をいったん止めて火災の危険性がないことを確認する  
火災が発生している場合は、酸素吸入を止めて安全な場所へ移動する
- 透析中に災害が起きたとき、針が抜けないように自分のせん刺部を固定するなど、慌てずスタッフの指示に従う

## 内部障害のある方を支援するために

心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう・直腸、小腸、肝臓、免疫の7つの機能障害を総称して内部障害といい、いずれも生命の維持に関わる重要な機能の障害です。臓器本来の働きを補助するために通院や治療機器の装着のほか、日常生活が制限される場合があります。

内部障害がある人の中には、長期間にわたる継続的な薬物療法や酸素療法、人工透析療法などの医療が必要な人もいます。

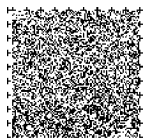
外見では障害があることが分からないことが多いので、特別な配慮が必要です。

### 避難誘導のしかた

- ・家族は、医療機関への連絡や指示の伝達、それに基づいた行動の援助、協力ができるようにしておきます。
- ・障害がある人から依頼があれば、医療機関に連絡し、以後の対処について指示を受けます。

### 避難所で心がけたいこと

- ・酸素が必要な人、定期的に人工透析が必要な人、人工肛門を使っている人、ペースメーカーを利用している人などは外見では分かりません。しかし、災害時に医療行為が受けられなくなると、生命の危険に直結する人がいます。体力がないため、避難所などでの共同作業ができない場合もあります。医療行為の必要な場合には、早急に受け入れ病院の確認や、移送手段の確保をします。
- ・避難所などでは、器具の消毒や交換をする人もいます。これらを実施できる清潔なスペースを設置するようにします。
- ・体の状況によって水やタンパク質、塩分、カリウムなどの制限が必要な人もいます。食事を提供する際には本人によく確認します。
- ・オストメイトの人は、トイレの使用に配慮が必要です。



## 8 難病患者

### 日ごろの備え

- 薬(最低でも3日分)や医療機器などは、別にストックしておく
- 寝たきりの人や、精密な機械を使用する人の周辺は整理整頓しておく  
地震による物の落下や転倒は、けがや機器の故障につながる
- かかりつけの医療機関で治療を受けられるとは限らない  
いつもと異なる医療機関でも適切な治療を受けられるように、  
医療情報等を「防災カード」**最後の挟み込み参照**に記載し携帯しておく  
家庭で使用する、たん吸引器やアンビューバッグ(手動式人工呼吸器)などの  
医療機器の取り扱いについて、家族やヘルパー等なるべく多くの人に習熟してもらっておく
- 中断することができない治療薬は、主治医と相談して常に手元に1週間分程度あるようにする
- 人工呼吸器、酸素供給器等を使用するために必要な医療材料を確認し、予備を準備する
- 医療材料は安全な場所にまとめて保管する  
消毒薬・布(けが以外に医療機器の清掃等にも使う)、精製水も準備しておく

### 安全な避難のしかた

- 近隣の支援者へ助けを求める。主治医や介助者、移動協力者にも連絡をとり、  
機材や移動用具の手配を依頼するほか救助を求める

家族・  
支援者

落ち着いて周囲の安全を確認し、患者の様子を確認する

#### 人工呼吸器・吸引器を使用しているとき

- ①人工呼吸器が作動しているか、吸引器、加温加湿器の使用が可能か、供給ルートの破損がないかを確認する
- ②電気が消えたら電力会社に連絡し、復旧の見通しを確認する
- ③発電機や予備のバッテリー、車のシガーライターからの電源の確保も検討する

#### 酸素が必要なとき

- ①火の元を確認する
- ②停電等で酸素濃縮器が動かなくなった場合、  
酸素ボンベによる酸素吸入に切り替える
- ③災害後の酸素供給のために、状況を在宅酸素事業者へ連絡する

## 難病患者を支援するために

難病とは、原因不明、治療方法が未確立で、かつ後遺症を残す恐れが少ない病気です。経過が慢性的で介護などに著しく人手を要するために、経済的な負担だけでなく、家族への精神的負担も大きい病気といわれます。

難病の人の中には、長期間にわたって継続的な薬物療法や酸素療法、人工透析療法などの医療が必要な人がいます。外見では分からない場合や自分から相談することができない人もいますので、特別な配慮が必要です。

### 避難所で心がけたいこと

- ・病状や薬のことなどをどこで誰に相談したらよいか、情報の把握が必要です。
- ・薬によっては、冷蔵所で保管するものもあるので、施設などで冷蔵スペースを確保する必要があります。
- ・食事に特別な配慮が必要な方もいますので、相談に応じてください。
- ・障害者や難病患者にも使いやすい専用トイレ(温水洗浄便座など)が必要なときがあります。
- ・難病患者への対応は、その特性から専門的知識や医療処置が必要になってきます。避難所では医師や保健所、難病対策センターなどの関係機関と十分相談をし、必要に応じて巡回相談を依頼します。
- ・治療の継続のための移送サービスの利用や方法を一緒に検討してください。
- ・家族等の負担も大きいことなどから、負担を軽減できる環境等への配慮が必要です。
- ・必要に応じて、特別な対応のできる福祉避難所の利用もできます。検討を勧めましょう。

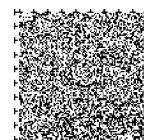


#### ■ 難病情報センター

<http://www.nanbyou.or.jp/>

#### ■ 難病対策センター「在宅人工呼吸器装着者災害時対応システム」

<http://www.myfavorite.bz/cidc/pc/index.html>



## 9 介護や支援が必要な高齢者



### 日ごろの備え

- 介護が必要な高齢者の方は、同居家族など介護者が不在の災害時に備え、民生委員や近所の人に協力や介助方法などを具体的に依頼しておく
- 気心の知れた友人との連絡を密にしておき、高齢者同士いつでも助け合いができるようにしておく
- 近所の方に手伝ってもらうなどして、家具や家電などを固定しておく
- 入れ歯や老眼鏡、補聴器はすぐ持ち出せるよう、日ごろから身近なところにおく
- 常時薬を飲んでいる人は、自分の病名や薬の種類などのメモを非常用持出品袋に入れておく



### 安全な避難のしかた

- 落ち着いて、座る・這うなど重心を低くしてテーブルなどの下へ身を伏せ、落下物から身を守る。緊急通報装置やブザーなどで助けを求める
- それぞれの症状や特性に応じた避難の方法は、前述の各ページを参考にしてください

## 介護や支援が必要な高齢者を支援するために

### 避難誘導のしかた

・支援が必要な人が閉じ込められたり逃げ遅れたりすることのないよう、必ず声かけをして安否確認をします。



### 避難所で心がけたいこと

- ・高齢者の方々のスペースや食事を優先しましょう。
- ・高齢者は排尿の回数が増えます。避難所ではトイレに近い場所を確保します。
- ・避難所生活が長くなると運動不足になり心身機能が低下しがちです。役割を担ってもらう、運動を促すなどを心がけましょう。

### 認知症の人のために

状況判断ができないなど、不安感を抱いています。「早く早く」などせきたてると余計に混乱と不安を招くので、その人のペースにあわせることが大切です。必要なことをひとつずつ簡潔に伝えるようにします。一度聞かれたことでも面倒がらずそのたびに答えるようにします。



## 10 小さな子どものいる家族

### 日ごろの備え

- 実際に非常用持出品袋を持つ、避難場所へ歩いて行ってみるなど、家族で防災訓練をしておく
- 夫婦や親子で災害が起きたらどんな状態になるのかふだんから話し合い、避難の方法を練習しておく
- アレルギーや障害のある子どもの症状に応じて対応が必要であることを周囲に知らせておく
- 子どもがひとりのときに被災しても周囲のサポートが得られやすいように「防災カード」[最後の挟み込み参照](#)を持たせておく
- 保護者同士で連絡を密にネットワークを作り、いつでも助け合いができるようにしておく
- 母子手帳を持ち出せるように日ごろから分かりやすい場所においておく

### 安全な避難のしかた

- 子どもと向い合わせになった状態で、子どもの頭を大人のおなかで覆うように抱きかかえる
- ベビーカーで避難せず、歩ける子どもでも基本的に抱いて避難する(子どもには靴を履かせておく)
- 子どもとはぐれないようにすることが大原則(万一はぐれたときのために家族写真があると便利)
- 子育て支援センターや子育てサークル、主任児童委員などと連絡をとり、安否を知らせ、必要な支援があれば依頼する

## 小さな子どものいる家族を支援するために

### 避難誘導のしかた

・援助の求めがあったときにはすぐにかけて避難について協力をします。

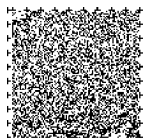
・病気などの異常が見られた場合は、医療機関などへの緊急連絡の協力をします。



### 避難所で心がけたいこと

・子どものスペースや食事を優先しましょう。

・授乳ができない、おむつ替えがしにくい、子どもが騒ぎクレームがくるなど幼い子どもを抱えて避難所で生活するのはかなり困難で、親子ともに不安を抱えています。子どもの泣き声や走り回ったりすることを考慮し、居場所づくりに努めましょう。





# 備蓄品リスト

賞味期限・使用期限のあるものは、期限切れにならないよう管理しましょう。

## 食料

軽くてかさばらない保存食を用意しておきましょう。万一時、かんたんに調理できることもポイントです。

例えば

### ・飲料水

生きていくために必要不可欠です。「1人1日3リットル」を目安に備蓄しておきましょう。

- ・乾パン
- ・チョコレート
- ・缶入りご飯
- ・インスタントみそ汁
- ・レトルト食品
- ・カップめん
- ・無洗米
- ・フリーズドライ食品
- ・缶切りのいらぬ缶詰
- ・あめ
- ・氷砂糖
- ・梅干し
- ・調味料
- ・登山用の食料など

## 生活用品

避難に必要なもの、避難先で必要なもの、自宅で動けない場合に必要なものを考えて準備します。

例えば

- ・厚手のビニール袋
- ・レジャーシート
- ・ラップ
- ・救急セット
- ・手動のLEDライト
- ・ガムテープ
- ・カセットコンロ
- ・手動発電機
- ・万能ナイフ
- ・紙皿
- ・ポリタンク

## 伝えるツールとして便利なもの・必要なもの

家族、支援者とはぐれたときや動けなくなったときに必要です。

例えば

- ・油性マジックと紙とセロハンテープ  
(避難先・連絡先を書いてはって知らせる)
- ・家族の写真(はぐれた家族の捜索に役立つ)
- ・携帯電話の充電器

## その人にとって必要なもの

自宅や避難先で何日か過ごさなくてはならないときのために、必要最低限なものを用意しておきましょう。

例えば

- ・メガネ
- ・哺乳瓶
- ・幅広いひも
- ・補聴器
- ・粉ミルク
- ・車いす
- ・白杖の予備
- ・バスタオル
- ・担架
- ・円座クッション(床ずれ防止)
- ・生理用品
- ・毛布など(幼児や高齢者の避難時の移動)
- ・ガム(歯磨きができないとき)
- ・紙おむつ

## 盲導犬、聴導犬や介助犬使用者

- ドッグフードは、必ず多めに買い置きする
- 動物病院や盲導犬協会などの連絡先も把握しておく
- フィラリア症予防薬は冷暗所などに保管する






## その他、必要だと思うもの

# 非常用持出品チェックシート

ぜひ用意しておきたいもの



-   
 飲料水  
(1人3リットル)
-   
 食料  
(乾パン、レトルト食品、ミルクとほ乳瓶、離乳食など)
-   
 常用の医薬品  
(3日分)
-   
 懐中電灯

-   
 乾電池
-   
 携帯ラジオ
-   
 救急セット
-   
 防災頭巾・ヘルメット・帽子
-   
 SOS発信用の装置  
(笛・携帯ブザー・防犯ベル)

-   
 日用品  
(衣類、タオル、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、紙おむつ、生理用品など)
-   
 ライター・マッチ
-   
 ろうそく

-   
 軍手
-   
 現金(小銭)
-   
 通帳、印鑑
-   
 筆記用具
-   
 防災カードの  
コピー
-   
 健康保険証、障害者手帳、  
免許証などのコピー

手をつないで逃げるのは危険なので背負って避難する



-   
 簡易トイレ
-   
 厚手の運動靴

重くなりすぎないように注意しよう

- おんぶひも・抱っこひも

その他、補装具など、それぞれの障害に応じて必要なもの



## あると便利なもの

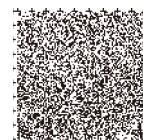
- ラップ(食器の上にして利用)
- 滑り止め付き軍手
- ゴミ袋 (何枚か重ねて水の保管、防水シートや雨具の代用、簡易トイレ)
- 多機能ナイフ
- ポリタンク(貯水用)
- ロープ (太さ8~12ミリ程度、人命救助や衣類を干す時に利用)
- カセットコンロとボンベ
- 毛布、ひざ掛けなど
- 水のいらないシャンプー



# 防災カード



ふりがな				男 ・ 女	
名 前				生年月日 年 月 日生	
住 所 (団地、マンション、 アパート名)		〒			
自宅電話番号				FAX	
携帯電話番号				メールアドレス	
血液型		平常時血圧	/ mmHg	平常時の体温と脈拍	℃ ・ bpm
医療保険	<input type="checkbox"/> 健保 <input type="checkbox"/> 国保 <input type="checkbox"/> 共済 <input type="checkbox"/> その他 ( ) 第 号				
障害者手帳	<input type="checkbox"/> 身体障害者手帳 ( 種 級 / 障害区分： ) .....第 号 <input type="checkbox"/> 療育手帳 ( 区分： ) .....第 号 <input type="checkbox"/> 精神障害者保健福祉手帳 ( 級 ) .....第 号				
介護保険	要介護認定 要支援 1・2 要介護 1・2・3・4・5 第 号				
かかりつけ 医療機関 など	名 称				
	所在地				
	電話・FAX・メールアドレス				
緊急時に 連絡をとりたい 介護事業所 など	事業所名				
	担当者名				
	所在地				
	電話・FAX・メールアドレス				
<ul style="list-style-type: none"> <li>•治療中の疾患、治療内容</li> <li>•使用薬・用法・服薬上の注意</li> <li>•補装具・医療的ケアに必要な器具</li> <li>•アレルギーの有無・内容</li> </ul>					
特記事項					



支援するときに、 知っておいてほしい私のこと また希望するお手伝いの方法	
--------------------------------------------	--

### 緊急時に連絡するとき

緊急時に 連絡する人①	名 前
	続 柄
	住 所
	電話番号
	メールアドレス
緊急時に 連絡する人②	名 前
	続 柄
	住 所
	電話番号
	メールアドレス
担当民生 児童委員	名 前
	住 所
	電話番号

家族が集まる場所・ 避難する場所		家族の 名前	
---------------------	--	-----------	--

記 入 日	記 入 者
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	



～この「防災カード」を参考にして、いざというときのためにご活用ください～



# 防災ガイド

障害のある方、  
高齢者や小さな子どもがいる  
家庭のために

■ 広島県障害者社会参加推進センター ■

〒732-0816 広島市南区比治山本町12-2

TEL082-254-2505

FAX082-254-0202

編集:一般社団法人リエゾン地域福祉研究所