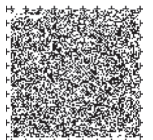


# 防災ガイド

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28年3月  
津幡町  
津幡町障害者地域自立支援協議会



はじめに・・・・・・・・

## 第1章 備えておくこと、知っておくこと・・・・・・・・・・ 1

### 1) 日ごろの備え・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

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

### 2) 身近な人とのコミュニケーション・・・・・・・・・・・・ 4

- ① 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
- ② 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
- ③ いっしょに避難をされる地域のみなさんへ

## 第2章 災害が発生したとき・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

### 1) 地震が起こったときの対応・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

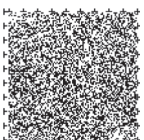
- ① 家にいるとき
- ② 学校、職場、施設などにいるとき
- ③ 外出しているとき

### 2) 津波が起こりそうなときの対応・・・・・・・・・・・・ 8

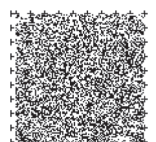
### 3) 台風・洪水がきたときの対応・・・・・・・・・・・・ 9

### 4) 避難する先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

### 5) 情報を集める・伝える、外出時の情報のやりとり・・・・・・・・ 12



<b>第3章 障害等に応じた準備と対応</b>	14
1) 視覚に障害のある方	14
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	20
4) 知的障害のある方	22
5) 自閉症・発達障害のある方	25
6) 精神障害のある方	28
7) 内部障害のある方	31
8) 難病患者	34
9) 介護や支援が必要な高齢者	36
10) 小さな子どもがいる家族	37
【巻末】非常用持出品チェックシート	39
備蓄品リスト	40
防災カード	41

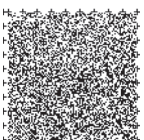


## はじめに

地震、洪水などの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。災害が発生したとき、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とその家族の方々が、日ごろから備えておけばよいことと、地域の人たちや支援・介助に携わる人が、心がけておくべきこと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利用いただければ幸いです。



# 第1章 備えておくこと、知っておくこと

## 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。

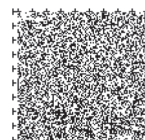


### 1 住まいの安全対策をしよう

災害時には、建物自体の安全性はもちろん、家具の固定などの建物内の安全対策が重要です。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。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みましょう。

#### チェックリスト (共通)

- 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
  - ・昭和56年5月以前に建てられた住宅は、古い耐震基準で建てられているため耐震診断を受けましょう
  - ・昭和56年6月以降に建てられた住宅も、地盤が弱い可能性や基礎・壁にひび割れがある場合は、耐震診断を受けてみましょう  
(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)
- 門柱やブロック塀などの耐震性を点検している
- 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
- 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おいていない
- 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貼っている
- 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
- 消火器の使用期限や使い方を確認し、身近な取り出しやすい場所に設置している
- 戸棚や引き出しの中身が飛び出さないようにしている
- 避難通路に、物（自転車や不用品など）を置いていない





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。

14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等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」や「ヘルプカード※」などを準備しておこう

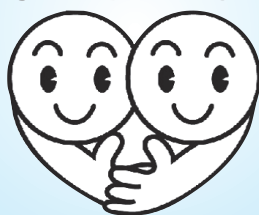
(防災カードは41ページにあります)

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。「防災カード」や「ヘルプカード」などを参考にし、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に定期的に見直し、コピーを取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。



### HELPカード

HELP



#### ※ヘルプカードとは・・・

緊急時や災害時に、障害者にスムーズに支援ができるよう、連絡先やかかりつけ医療機関など必要事項をあらかじめ記入し携帯しておくカードです。

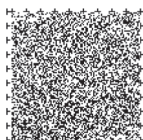
(申請先：役場社会福祉課 076-288-2458)

## 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。重くなり過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。



39ページの「非常用持出品チェックシート」を活用して、家族で年に1度は点検しておきましょう！



## 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にやく供給されても、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、食品や身につけるもの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。

常用の薬や治療用具等がある場合、**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



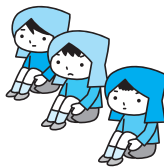
地域の防災訓練では、避難場所・避難経路の確認や、災害時にとるべき行動を学びます。また、自主防災組織や近隣の人たちとのコミュニケーションも密になり、自分の障害について理解してもらい、どんな手助けが必要かを伝えておくこともできます。

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!

町の広報紙や自治会、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きましょう。

災害時にとるべき行動や支援の仕方・受け方について勉強します。



地域に一人で避難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。

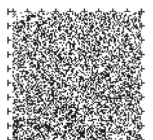


被害を最小限にする行動や安全な避難方法などを学習します。



自分の地域にある避難場所、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。

避難場所



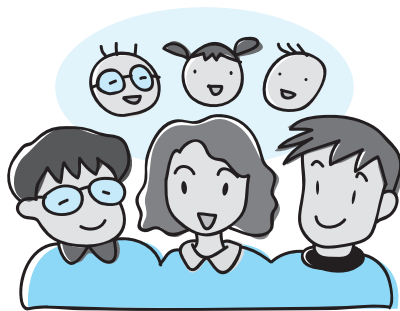
## 2) 身近な人とのコミュニケーション

### 1 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、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をしてみましょう。支援する側、介助する側も、災害時、心配なこと、不安に思っていることなど、当事者のニーズがはっきりするので助かるはずです。

また、役場から配布している「防災ハンドブック」や「洪水ハザードマップ」、その他パンフレットなどを参考に、災害について学習し事前に対策を考えておくことも重要です。



防災ハンドブック

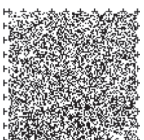


洪水ハザードマップ



#### 家族や支援者と話し合うこと・準備すること

- 「防災カード」や「ヘルプカード」などを作成。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あって確認しておく
- 避難方法や避難場所、離れ離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





## ② 近所の人とのコミュニケーション

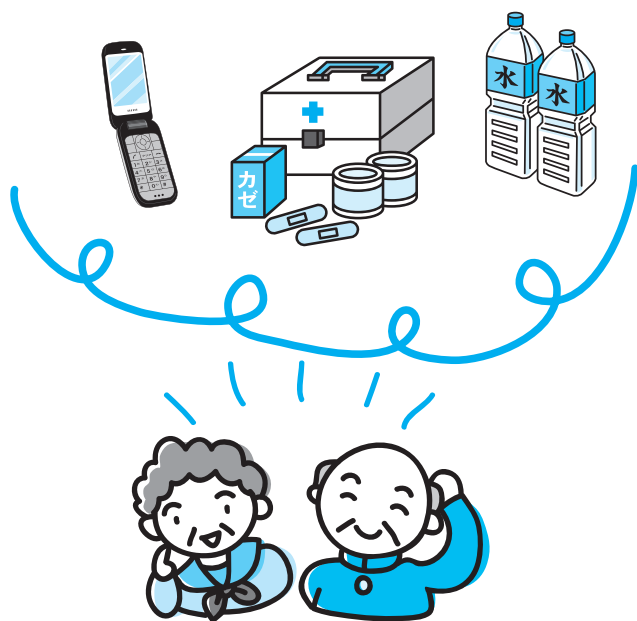
### ▼ 日ごろからのおつきあいを大切にしよう

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挨拶をす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るような関係をつくっておくことが大切です。



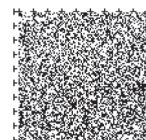
### 📎 こんなコミュニケーションをしよう！

- 近所の人と挨拶をしたり、名前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合う機会をもつ
- 障害等の関係団体、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



とくに被害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。

支援をう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つきあいをしよう心がけましょう。



### 3 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。



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。



状況を簡単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。



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」や「ヘルプカード」などを活用）

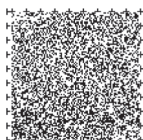


#### ▼ 日ごろから・・・

- 支援を必要としている人が抱えているいろいろな場所や場面での困難さや、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、障害のある方やその家族は「もっと参加した方がよい」「参加しやすくしてほしい」と思っている場合もあります。実際にさまざま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仕方も分かり、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。支援が必要と思われる方には積極的に声をかけ、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。



## 第2章 災害が発生したとき



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

### 1) 地震が起こったときの対応

#### 1 家にいるとき

##### まず身を守りましょう

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、姿勢を低くして移動します。



##### 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。

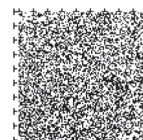
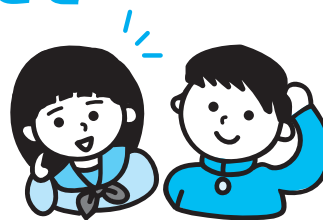


##### 出入口を確保する

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

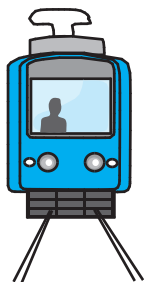
学校、職場、施設の人に、配慮や支援が必要であることを知らせ、指示に従い避難します。見知らぬ人であっても、遠慮せずに、必要な手助けを伝えましょう。



### 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。



#### 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、エンジンを停めます。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、キーを付けておきます。



#### 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

窓ガラスが割れる危険がある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、停止した階で降ります。途中で止まったら非常用連絡電話などで外部と連絡を取ります。



### ■ 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」や「ヘルプカード」などを見せるなどして必要な援助を求めます。

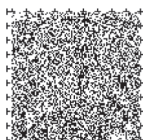
建物の倒壊で閉じ込められた、ケガをして動くことができないといった場合は、外の人に聞こえるように大声を出す、笛を吹く、物を叩くなどして自分の居場所を知らせます。



## 2) 津波が起こりそうなときの対応

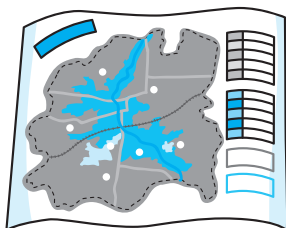
#### 海岸や河口近くにいたら

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、コンクリートの2階建以上の建物などに避難します。



### 3) 台風・洪水がきたときの対応

#### ハザードマップ



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。

避難する時には、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、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
ひなんじゅんびじょうほう 避難準備情報	要援助者等、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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>支援を必要とする人</b>は、指定の避難場所へ避難をはじめます。</li> <li>・<b>通常の避難行動のできる人</b>は、避難準備をはじめます。家族等の連絡、非常用持出品袋の用意などをします。</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>通常の避難行動のできる人</b>は、指定の避難場所へ避難をはじめます。</li> </ul>
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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>避難途中の人</b>は、確実に避難をし終えます。</li> <li>・<b>まだ避難していない人</b>は、すぐに避難を始めます。その余裕のない時は、生命を守る最低限の行動をとります。</li> </ul>



# 4) 避難する先

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なとき**

**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  
(大規模な公園など)**

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。



**大火災などはおさまったが、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。



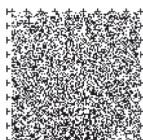
**避難所での生活が困難で、介護などが必要とされるとき**

**福祉避難所  
(津幡町福祉センター他)**

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、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。その時には我慢しないで、避難所のスタッフと相談して福祉避難所を利用しましょう。



介助犬の避難所内の入所は、他の避難者の同意や避難所のルールによります。同意が得られない場合は、別室等での対応となります。



# 津幡町指定避難場所

平成27年4月1日現在

校区名	避難地名	所在地	収容人数 (人)	地形	面積 (㎡)	海拔 (m)	備考
津幡小学校区	津幡小学校	清水リ123-3	2,600	平地	7,849	5.3	施設
	津幡地域交流センター	清水リ123-3	320	平地	987	5.6	施設
	ふれあい広場	清水リ336-1	820	平地	2,470	(5.2)	屋外
	サンライフ津幡	庄口79-1	350	平地	1,067	4.4	施設
	住吉公園	庄ハ7	8,590	平地	25,777	(4.4)	屋外
	つばた幼稚園	庄ニ71	420	平地	1,285	4.4	施設
	中央公園	横浜に1	4,520	平地	13,562	(5.2)	屋外
	しらとり児童公園	横浜い5	870	平地	2,613	(5.7)	屋外
太白台小学校区	太白台小学校	津幡ワ2	1,560	丘陵	4,700	50.1	施設
	太白台保育園	津幡ワ61	280	丘陵	860	46.0	施設
	津幡中学校	加賀爪又6-1	3,770	平地	11,318	7.3	施設
	津幡高等学校	加賀爪ヲ45	11,000	平地	33,328	(8.4)	施設
	笠井公民館	倉見レ1-1	50	平地	167	8.5	施設
中条小学校区	中条小学校	南中条へ81	1,900	平地	5,719	6.1	施設
	中条公民館	南中条へ81	180	平地	547	6.5	施設
	津幡南中学校	南中条3号7	3,310	平地	9,950	3.1	施設
	文化会館シグナス	北中条3-1	3,300	平地	9,897	4.3	施設
	中条東保育園	北中条6-39	290	平地	890	6.5	施設
	石川工業高等専門学校	北中条タ1	8,110	丘陵	24,346	(24.1)	施設
条南小学校区	条南小学校	太田ろ3	2,300	平地	6,907	2.7	施設
	条南コミュニティプラザ	太田ろ3	300	平地	916	2.5	施設
	中条公園	太田ろ64	9,460	平地	28,489	(2.1)	屋外
	中条南保育園	太田は125	370	平地	1,139	3.0	施設
笠野小学校区	笠野小学校	山北ワ116	990	丘陵	2,993	59.9	施設
	笠野公民館	山北ワ116	150	丘陵	485	59.9	施設
	笠谷保育園	七黒ぬ6	120	平地	379	26.0	施設
井上小学校区	井上小学校	井上の荘1-1	1,480	平地	4,455	3.2	施設
	井上コミュニティプラザ	川尻レ7-1	300	平地	929	2.6	施設
	井上保育園	中橋イ55-1	370	平地	1,131	2.9	施設
英田小学校区	英田小学校	能瀬井36	1,160	丘陵	4,858	14.8	施設
	英田コミュニティプラザ	能瀬井36	170	丘陵	535	14.7	施設
	能瀬保育園	領家イ5	360	平地	1,101	6.3	施設
	種保育園	種ニ6-2	110	丘陵	350	(43.5)	施設
	河合谷ふれあいセンター	上河合口23-1	340	平地	1,046	122.3	施設
刈安小学校区	刈安小学校	刈安イ1	890	平地	2,673	21.4	施設
	刈安コミュニティプラザ	刈安甲5	170	平地	525	21.3	施設
	寺尾保育園	越中坂61	130	平地	410	21.7	施設
萩野台小学校区	萩野台小学校	七野イ75	1,120	丘陵	3,386	36.1	施設
	萩野台コミュニティプラザ	七野イ75	160	丘陵	488	36.4	施設
	竹橋保育園	竹橋ヤ115	100	平地	313	(14.9)	施設
	俱利伽羅源平の郷竹橋口芝生広場	竹橋西239-14	1,000	平地	3,000	(13.4)	屋外
	萩坂保育園	大坪ハ62-1	120	平地	386	14.6	施設

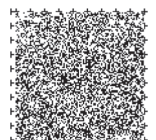
※海拔欄の数字は、施設の玄関における数値です。

※海拔欄の（ ）内の数値は、施設が広範囲であるため代表される地点の数値です。

※地震など、大規模災害で被害が町内全域にわたる場合は、小学校のみ避難所を開設します。

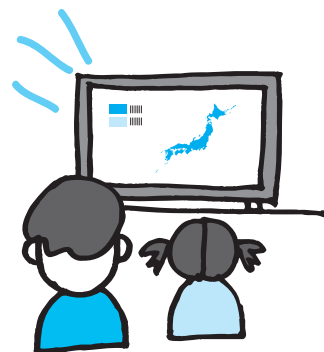
## 第2章

### 災害が発生したとき



## 5) 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周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

町のメール配信サービスから入手。登録方法等は13ページを参照

ラジオ・テレビ、インターネット、携帯電話などから入手。



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。周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。

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。

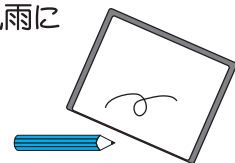
避難時のサイレンなどを聞き洩らさないように注意。



### ★ 情報を伝えるために

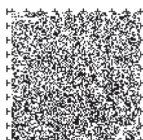
「防災カード」や「ヘルプカード」など緊急連絡先をまとめて書いたものを用意して、早く正確に情報を伝えられるようにします。また、言葉だけでなく、記号や色、サイン、音などで分かりやすく伝える工夫をします。

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

- 石川県河川総合情報システム
- 石川県道路情報管理システム（石川みち情報ネット）
- 石川県土砂災害情報システム（SABOアイ）
- 石川県消防防災WEB
- 石川県防災気象情報





## 津幡町メール配信サービス

防災情報や火災、消防情報、防犯情報や生活情報などを、携帯電話向けの電子メールで配信します。

### ▶▶ 配信内容

防災、気象、火災、消防、交通、生活、その他（クマ、行方不明者捜索情報など）

### ▶▶ 登録・変更・解除方法

「津幡町メール配信サービス」にアクセスし、各メニューを開いてください。

[\(http://tsubata.mail-dpt.jp/\)](http://tsubata.mail-dpt.jp/)

携帯電話で右のQRコードまたはアドレスあてに件名や本文を入力せずにメール送信してください。送信後に返信メールが送られてきますので、指示に従って手続きして下さい



①登録

tsubata@entry.mail-dpt.jp



②変更

tsubata@check.mail-dpt.jp



③解除

tsubata@cancel.mail-dpt.jp

迷惑メール対策をしている方は、町からのメールを受信できるように設定してください。

[town.tsubata.lg.jp](http://town.tsubata.lg.jp)

※上記ドメインを受信できるよう設定してください。

[info@town.tsubata.lg.jp](mailto:info@town.tsubata.lg.jp)

※メールアドレス指定をしている方は、上記アドレスからのメールを受信できるよう設定してください。

### ▼ 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版サービスや、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確認をしておきましょう。

【例】 NTT西日本の災害用伝言ダイヤル **171** (NTT西日本ホームページより)

#### ＝伝言の録音方法＝

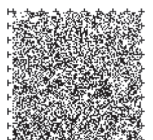
- ① 171 にダイヤルする  
▽ガイダンスが流れます
- ② 録音する場合は 1  
暗証番号を利用する録音は 3  
▽ガイダンスが流れます
- ③ 被災地の方は自宅の電話番号を、  
被災地以外の方は被災地の方の電話番号を  
市外局番から入力する  
(0000) 000-0000

#### ＝伝言の再生方法＝

- ① 171 にダイヤルする  
▽ガイダンスが流れます
- ② 再生する場合は 2  
暗証番号を利用する再生は 4  
▽ガイダンスが流れます
- ③ 被災地の方は自宅の電話番号を、  
被災地以外の方は被災地の方の電話番号を  
市外局番から入力する  
(0000) 000-0000

加入電話、ISDN※、公衆電話、ひかり電話（電話サービス）※および災害時にNTTが避難所などに設置する特設公衆電話から利用できます。携帯電話やPHS、他通信事業者の電話からのご利用については、契約している各通信事業者にお問い合わせ下さい。

※ダイヤル式電話機は利用できません。



## 第3章 障害等に応じた準備と対応

障害の状況に応じた、本人や家族による日ごろの備えと、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」も合わせて知っておきましょう。

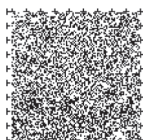
### 1. 視覚に障害のある方

#### 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時のために、スリッパ、軍手、簡易ヘルメットなどを用意する
- 助けを求めるときや、安全を確保するために必要なものを身につけておく  
（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。

### ★ 色盲の方について

その方によって見えにくい色の種類・組み合わせは異なりますが、頻度の多い間違いやすい組み合わせとしては以下のものがあげられます。

**赤と緑、オレンジときみどり、緑と茶、青と紫、ピンクと白・灰色、緑と灰色・黒、赤と黒、ピンクと青** など

もちろん色覚に異常がある人のすべてがこれらの色を間違える（誤認する）わけではなく、一つしか該当しない人もいれば、ほとんどすべてがあてはまる人もいます。

### ⇒ 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。
- 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。

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。



## 🏠 避難所で心がけたいこと

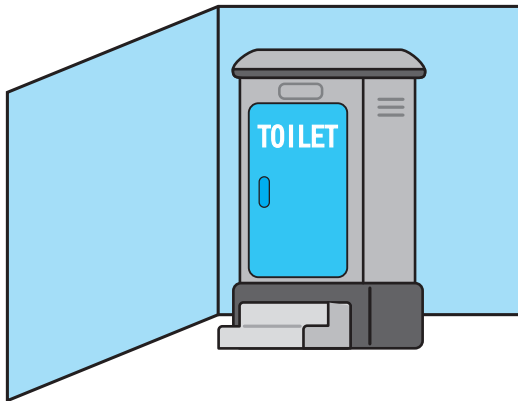
- 行政からの広報や生活に関する情報は、文字で書かれているものがほとんどです。構内放送・拡声器などで音声情報を繰り返し流す、また拡大文字や点字を使って情報を知らせます。



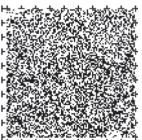
- 壁伝いに移動することが多くなるため、生活場所を壁側にするか、壁側に物を置かないように配慮します。



- 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、順路にロープを張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、使用者と離れ離れにならないための配慮や、排泄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。



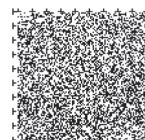
## 2. 聴覚に障害のある方・音声機能に障害のある方

### 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
- 携帯用の会話補助装置(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
- 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・要約筆記者にすぐ連絡ができるようにしておく
- 自身が聴覚障害であることがわかる物を身につけると、周囲の理解に役立つ
- 「耳が不自由です。筆談・手話でお願い」などと書いた物を作成しておく、周囲の人に支援を求める場合に大変役立つペンやメモ帳を常備しておく
- 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



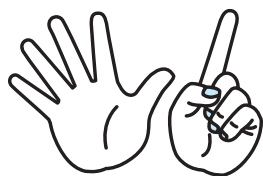
## 聴覚に障害のある方・ 音声機能に障害がある方を支援するために

聞こえ方が様々で、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、障害の程度もさまざまです。

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、身ぶり、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

- 在宅中に地震がおこったら、すぐに手話、メモや身ぶり手ぶりなどで、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。

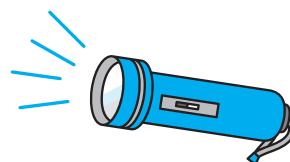


- 筆談によっても伝達が困難なときは、本人に手話通訳者や要約筆記者の存在を聞き、その人に連絡をとります。

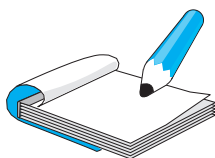


手話通訳者

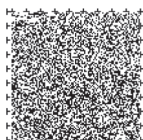
- 夜間に停電になると、「聞こえない・見えない」状態になります。懐中電灯などを使って内容を伝えます。



- 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、相手に断ってから筆談にします。

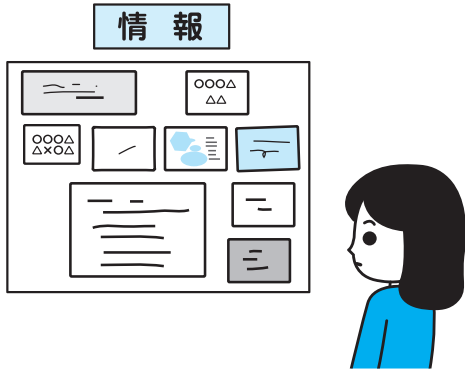


- 電話などの代理を求められたら、快く協力します。

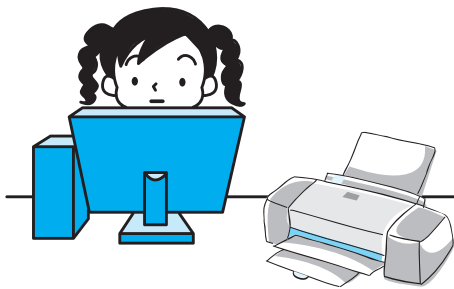


## 🏠 避難所で心がけたいこと

- 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。



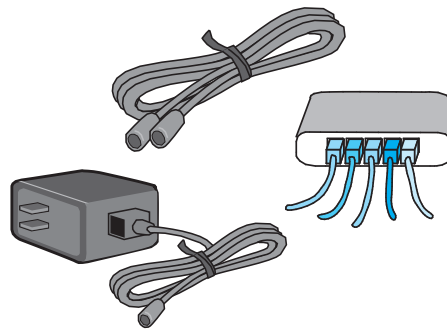
- 字幕放送や手話放送が受信可能なテレビ配置や、FAX、インターネットに接続したパソコン等の設置について配慮を行います。



- 手話通訳、要約筆記、介護サポーターなどに携わる人は、腕章・ベストなどにより周囲からわかるようにします。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。

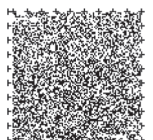
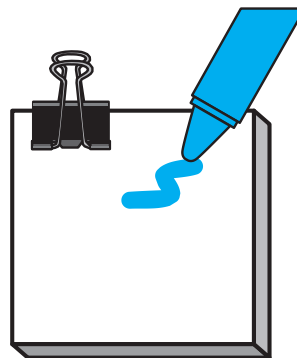


- 避難所には、情報機器や補聴器に使える電池、携帯電話の充電器を備えます。



耳マーク

耳が不自由です。  
筆談・手話をお願いします  
口話にはっきり口元を見せて  
話して下さい



## 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

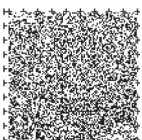
- 避難時に車いすが通れる幅を常に確保、確認しておく
- 雨天や寒冷時に備え、車いすでも使用可能なカッパ等を用意しておく
- 車いすのタイヤの空気圧を定期的に点検する
- 「防災カード」や「ヘルプカード」などはすぐに手渡せるように、車いすのポケットや非常用持出品袋に入れておく
- 杖が必要な方は、用意する
- 家具などの転倒などにより身動きが取れなくなった時、所在を知らせるための笛を携帯する
- 布付担架にもなるような幅の広いひもか布などを用意しておく

### 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
- 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
- 延長コードを電動車いすのポケットに入れておく
- 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時に地震が起きたら、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。

脳性まひの人の多くは、言語障害や感覚系の障害を伴うことが多い全身性の障害があり、発語の障害に加え、自分の意思とは関係なく現れる不随意運動がおこったりすることも多くあります。

## 第3章

## 障害等に応じた準備と対応

### ⇒ 避難誘導のしかた

#### 車いすでの誘導のしかた

- 話をするときには、目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。
- ひとり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。
- 段差を越えるときには、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、静かに段差に乗せて押し進めます。
- 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がります。
- 階段を避難する時は、3人か4人で車いすを持ち上げ、ゆっくり移動します。

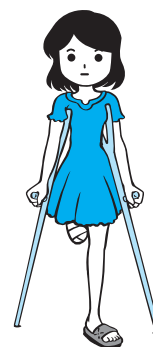


### 🏠 避難所で心がけたいこと

- 避難所に車いすや松葉づえ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。

#### ★ 松葉づえ使用

通路の幅は  
最低80センチ必要!



← 80 cm →

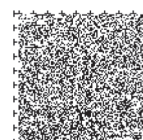


← 150 cm →

#### ★ 車いす使用

車いすが回転するためには直径150センチのスペースが必要です。

- 避難所に多目的トイレがない場合、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

### ひごころの備え

家族・周囲の人たちは、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・介護者のこと

- 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打ち合わせておこう



#### 周囲の人たちに分かってもらうこと

- 身の周りの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「ヘルプカード」などや薬のこと

- 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」や「ヘルプカード」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

- 周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

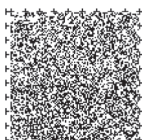
具体的に繰り返し説明しておきましょう。

#### 地震がおきたら

- 身近にある本や座布団などで（何もなければ両手で）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



とこ 閉じ込められたり うご 動けなくなったりしたら

- ふえ おおごえ もの 笛や大声で、または物をたたいて、  
じぶん 自分がそこにいることをみんなに  
し たす よ 知らせ、助けを呼ぶ



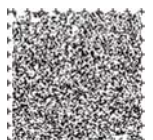
じしん 地震のあと

- お 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はく



ひなん 避難するときは

- かぞく きんじょ ひと 家族や近所の人たちと一緒にいく。道に倒れている  
もの きけん さわ 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」や「ヘルプカード」、笛やブザーの確認をします。



- 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。

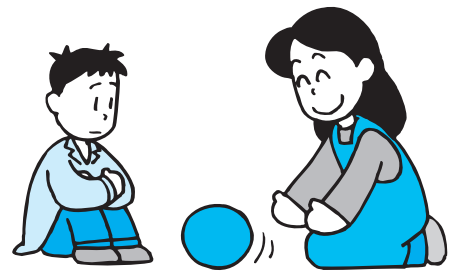
- 災害時の不安から大声を出したり異常な行動に出ても、本人を叱ったりしないようにします。ただし、危険な場所に近くような場合は、真剣な顔で接し、強い言葉で叱ってでも危険から遠ざけながら一緒に行動します。



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

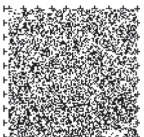
### 🏠 避難所で心がけたいこと

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る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あることが多いので、

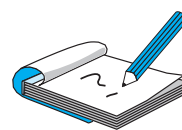
**25ページ** の「自閉症・発達障害のある方」への対応も参照してください。



## 5. 自閉症・発達障害のある方

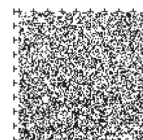
### 日ごろの備え

- 避難する時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「気持ちがあんまり安心できるもの」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れ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、発達障害と言われる方でも、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「避難行動要支援者名簿」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、忘れていけない大切な事項(複数の連絡先など)を記載した「防災カード」や「ヘルプカード」などを見えるようにして書いておく



### 安全な避難のしかた

- 落ち着いて周りの人と一緒に避難しよう
- 近くの人の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
- 「防災カード」や「ヘルプカード」などを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。

### ●自閉症の特性●

想像力が弱い  
細部に注目しやすく、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

### ●発達障害の特性●

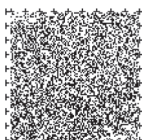
多動でじっとしてられない  
よくしゃべる  
衝動性が高い

### ●災害時に注意を要する行動●

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  
痛みに鈍感だったり、ケガ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。
- 興奮した時は、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

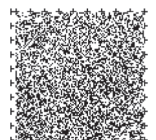
- 座布団やいすなどで居場所を設定したり、パーティション(間仕切り)を設置します。
- こだわりがあって洋式トイレしか使えない人がいるので、簡易式トイレや洋式便座を用意します。
- 感覚過敏のため、大きな声やザフザフした環境が苦手な人のための配慮が必要です。また、特定の食べ物しか食べられない人のために配慮をします。
- 配給や物資調達などで、本人が一人残されないよう配慮します。
- 自閉症、発達障害の特性を理解しているスタッフやボランティアを確保して、本人、家族と他の避難者との相互理解を図ります。

### ■ 自閉症のある方への対応のしかた ■

- 一般社団法人日本自閉症協会  
<http://www.autism.or.jp/bousai/>  
「防災・支援ハンドブック」(本人・家族用)  
「防災・支援ハンドブック」(支援者用)  
「防災ハンドブック携帯電話版」(支援者用)

### ■ 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  
<http://www.rehab.go.jp/ddis/>  
「災害時の発達障害児・者支援について」



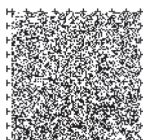
## 6. 精神障害のある方

### 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」や「ヘルプカード」などを参考にして記載しておく
- 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
- 普段から、災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
- 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

### 安全な避難のしかた

- 混乱しそうなときは、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時は、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、眠れない時は、早めに相談して必要な手当てを受ける





## 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。

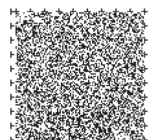
しかし、人によっては人づきあいが苦手、疲れやすい、心配りがしにくいといった生活上の支障がある場合があります。災害発生時には精神的動揺が激しくなることがあります。多くの場合は危険を判断し、行動することができます。

### ➡ 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でて、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 🌸

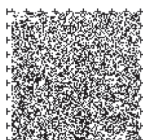
てんかんは、脳にある神経細胞を流れる微弱な電流が一時的に起こす過剰な流れによって、脳波異常とけいれん発作をもたらす脳の障害です。薬による治療が主。睡眠不足、ストレス、過労などは、てんかん発作を誘発しやすい因子です。

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おこします。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 周囲の危険なものを移動し、衣類やベルトなどをゆるめて自然に回復するのを待つ。体を揺らさない
- ④ 口の中に物を入れない
- ⑤ 発作が終わったら、けが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」や「ヘルプカード」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

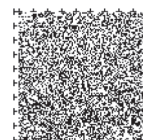
- 通院による透析ができなくなった時に備えて、日ごろから関係団体や医療機関と災害時の対策を話し合っておく
- 3日分の薬を常備しておく。とくにカリウムを下げる薬（カリメート、ケイキサレート、アーガメイトゼリー）を忘れずに。糖尿病でインスリンを投与されている人は、注射器、インスリン製剤ともに常に携帯しておく
- かかりつけ以外の医療機関で透析を受ける場合に備えて、自分のドライウェイトやダイアライザーのタイプなどの透析条件などを記入した「防災カード」や「ヘルプカード」などを、非常用持出品袋に入れておく
- 自己連続携帯式腹膜灌流法（CAPD）による透析療法をしている人は、透析液加熱器のバッテリーの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、地震が起きた時に体にかまなら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、自分で呼吸が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」や「ヘルプカード」などを、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機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に移動する
- 透析中に災害が起きた時、針が抜けないよう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

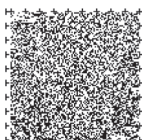
心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう・直腸、小腸、肝臓、免疫の7つの機能障害を総称して内部障害といい、いずれも生命の維持に関わる重要な機能の障害です。臓器本来の働きを補助するために通院や治療機器の装着のほか、日常生活が制限される場合があります。

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。



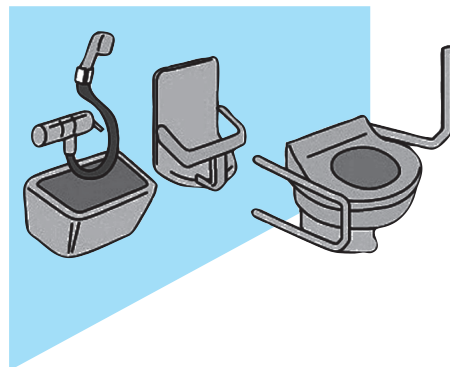
- 避難所などでは、器具の消毒や交換をする人もいます。これらを実施できる清潔なスペースを設置するようにします。



- 体の状況によって水やたんぱく質、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、ケガや機器の故障につながる
- かかりつけの医療機関での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」や「ヘルプカード」などに記載して携帯しておく
- 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（ケガ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ています。

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。

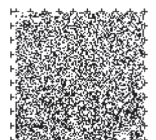
### 避難所で心がけたいこと

- 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、冷暗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人もいますので、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)が必要な場合があります。
- 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。検討を勧めてみましょう。



● 難病情報センター

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



## 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おうなどして、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。

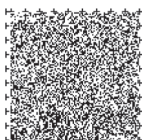


### 避難所で心がけたいこと

- 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、その人のペースに合わせる事が大切です。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。





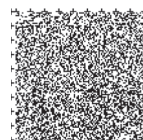
## 10. 小さな子どものいる家族

### 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普段から話し合い、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」や「ヘルプカード」などを持たせておく
- 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
- 母子健康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

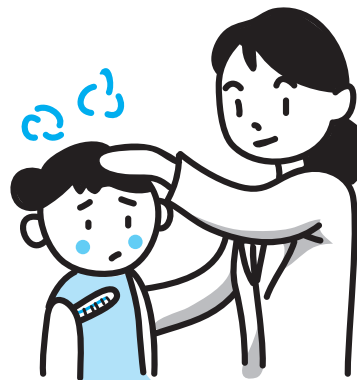
- 子どもと向き合わせになった状態で、子どもの頭を大人のおなかで覆うように抱きかかえる
- ベビーカーで避難せず、歩ける子どもでも基本的に抱いて避難する（子どもには靴を履かせておく）
- 子どもとはぐれないようにすることが大原則（万一はぐれた時のために家族写真があると便利）
- 子育て支援センターや子育てサークル、主任児童委員などと連絡をとり、安否を知らせ、必要な支援があれば依頼する



## 小さな子どものいる家族を支援するために

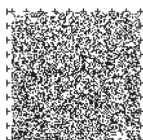
### ⇒ 避難誘導のしかた

- 援助の求めがあったときにはすぐにかけつ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。





# 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



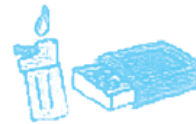
防災頭巾・ヘルメット・帽子



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」や「ヘルプカード」のコピー



健康保険証、障害者手帳、免許証などのコピー  
 おくすり手帳

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  
(トイレトペーパーなど)



厚手の運動靴

重くなりすぎないように注意しよう

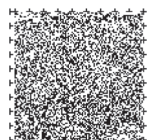


おんぶひも・抱っこひも

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)
- 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)
- ポリタンク(貯水用)
- カセットコンロとボンベ
- 水のいらないシャンプー
- 滑り止め付き軍手
- 多機能ナイフ
- 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)
- 毛布・ひざ掛けなど
- マスク





# 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<br>え<br>ば | ・飲料水   | ・乾パン       | ・カップめん      | ・氷砂糖      |
|             | 生きていくために必要<br>不可欠です。「1人1日<br>3リットル」を目安に備<br>蓄しておきましょう。 | ・チョコレート    | ・無洗米        | ・梅干し      |
|             |  | ・缶入りご飯     | ・フリーズドライ食品  | ・調味料      |
|             |  | ・インスタントみそ汁 | ・缶切りのいらない缶詰 | ・登山用の食料など |
|             |  | ・レトルト食品    | ・あめ         |           |

## 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<br>え<br>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<br>え<br>ば | ・油性マジックと紙とセロハンテープ<br>(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。

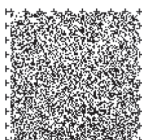
- |             |                  |        |                      |
|-------------|------------------|--------|----------------------|
| 例<br>え<br>ば | ・メガネ             | ・哺乳瓶   | ・幅広いひも               |
|             | ・補聴器             | ・粉ミルク  | ・車いす                 |
|             | ・白杖の予備           | ・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(歯みがきができないとき) | ・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

- 

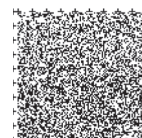


# 防災カード



ふりがな		写 真	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 °C・ 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 障害福祉サービス 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			

切  
り  
取  
り



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

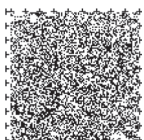
緊急時に 連絡する人①	名 前
	続 柄
	住 所
	電話番号
	メールアドレス
緊急時に 連絡する人②	名 前
	続 柄
	住 所
	電話番号
	メールアドレス
担当民生 児童委員	名 前
	住 所
	電話番号

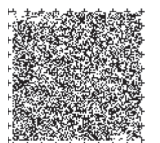
家族が集まる場所・ 避難する場所		家族の 名前	
---------------------	--	-----------	--

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、いざという時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

作成・発行

## 津幡町 津幡町障害者地域自立支援協議会

(事務局:津幡町町民福祉部社会福祉課)

〒929-0393 石川県河北郡津幡町字加賀爪二3番地  
TEL (076)288-2458 FAX (076)288-4354  
Eメール shakai Fukushi@town.tsubata.lg.jp

