

日ごろから災害に備えておきましょう!

本書の 使い方

本書は、いずれ起こるかもしれない様々な災害に対し、事前に備えることを目的として作成しました。予測不可能な災害の被害を最小限にとどめるため、日ごろから内容に目を通し理解を深めるとともに、いざという時は皆で助け合いながら行動できるようにしましょう。



常総市の防災情報ツール

◆市の防災情報ホームページ

https://www.city.joso.lg.jp/kurashi_gyousei/kurashi/bousai_koutsu/bousai/



常総市公式 X・Facebookからも情報が提供されます。



https://twitter.com/joso_kouhou/



<http://www.facebook.com/joso.city>

◆防災行政無線 テレホンサービス

直近の放送内容を、電話にてご確認できます。

電話 **0297-22-8778**

(通話料は利用者負担になります)

◆火災情報等テレホンサービス

火災に係る放送内容を、
電話にてご確認できます。
(通話料は利用者負担になります)

水海道地区(常総広域消防本部) **0297-22-0119**

石下地区(茨城西南広域消防本部) **0280-47-1119**

「NewsDigest」でできること

- 特長1** 【防災マップ機能】
リアルタイムで周辺の危険情報を写真動画付きで確認できる
- 特長2** 【情報提供機能】
周辺の危険情報(土砂災害、浸水等)を匿名で報告できる
- 特長3** 【ポイント制度】
報告のたびに買い物で使えるポイント(PayPayなど)がもらえる



NewsDigest アプリ 実際の画面

「NewsDigest」

アプリのダウンロードはこちら



情報共有の流れ



発行: 障がい者の防災を考える連絡協議会 0297-22-0985 (NPO法人 With内)
常総市役所 市長公室 防災危機管理課 0297-23-2111 (代)

作成: 平成30年3月
改訂: 令和6年4月



#結局、翌日にヘリにきてもらいまたこのようなことがあったら
すぐに避難しないといけないと思った

#盲導犬がいると避難所生活は無理だと思う

わが家の防災

#障害別の避難所を作って欲しい

#とても辛かったけど、とても大切なことに気が付いた

ガイドブック

#ただ虚しくなり気力が失せてきて、今はただ毎日無気力で過ごしてます

#用意しておかないものが分かった

#情報が不足して判断が遅れる

#天満町内の役員さん達がおにぎりや飲み物を配ってくれて
感謝しながらいただきました

#避難警告等の意味がわからなかった

#できれば常総市に居たかった

#常日頃からの近所
との付き合いが大事と思った

#車椅子での避難は難しいと
思いました

#避難所生活は障がい
無理だと思います

#防災無線の聞き取りが
できない別の連絡方法
考えて欲しい

#隣近所との絆が大切

#避難場所の誘導シュミ
レーションを行政中心で行う

#被災しているのにも関わらず
笑顔で接してくれた

#電話が繋がらなくて社協へ
連絡できなかった

#防災無線は聞き取れな

ぬり絵があるよ

障がい者の防災を考える連絡協議会
常総市

『わが家の防災ガイドブック』改訂にあたって

私たちは、関東・東北豪雨の際に、障がい者の実態調査をきっかけに、障がい当事者団体や家族の会、支援者団体の17団体で、2016年に設立された会です。そして、実態調査時の被災当事者からの示唆多きご意見を基に提案集を作成しました。

そこに記された6つの提言概要は、以下のとおりです。

①通信手段などの「避難情報」②助け合いネットワークなどの「避難支援」③「福祉避難所」の設置や周知④専門職配置などの「避難所内支援」⑤様々な場面で想定できる「自治体間連携」最後に、⑥日頃からのつながりを大切にしたい「自助」。

このような私たちの活動から約一年半をかけ「わが家の防災ガイドブック」は完成したのです。この間、とりで障がい者協働ネットワーク、常総市役所社会福祉課・防災危機管理課、常総市社会福祉協議会など多くの方々にアドバイス等多大なるご協力をいただきました。あらためて、ここに感謝の意を示させていただきます。

私たちは、本ガイドブックを用いて説明会を実施し、施設等のネットワーク構築のためのアンケートや支援者が一堂に会し、支援方法を検討するイベントを開催するといった活動を実践してきました。また、地域の防災意識向上を目的に開催した「防災講演会」には、多くの方々に集まいただきました。

そのような活動をとおり、私たちはひととしての尊厳を維持することがいかに難しいかを痛感させられました。その基本的なことを実践するには、ひと、もの、制度など避難行動要支援者等を取り巻く環境、それらとの関係性をいかに強く、また多様にしていくかというとても大きな課題があると考えています。

この「わが家の防災ガイドブック」改訂に際し思ったのは、地域の人々が協力的で確かつ迅速な行動をとり、災害時に要支援者等を誰ひとり取り残さないという使命に向けて一歩踏み出すことについて話し合い続けることが、みんなが安心して暮らせる社会につながるのだということです。

障がい者の防災を考える連絡協議会 会長 長島 靖

防災先進都市を目指して

市民の皆さまには、日ごろから市政運営に、特段のご理解とご協力を賜り、深くお礼申し上げます。

平成27年9月関東・東北豪雨は、当市に大きな課題と多くの貴重な教訓を残しました。そのような中、「障がい者の防災を考える連絡協議会」の方々とともに、水害時に経験をしたあらゆる課題について、様々な意見の交換を行ってまいりました。

今回、「障がい者の防災を考える連絡協議会」の皆さまとの話し合いをもとに、災害が発生した場合、避難所で不安なく生活するための支援や、地域の皆さんにご配慮いただきたいことなどのポイントをまとめたガイドブックを発刊できたことは、大変有意義なものと考えております。

本市におきましては、災害に強いまちの実現に向けて、自主防災組織の市内全地区での結成、マイ・タイムラインの普及、防災士の育成など、その充実に努めておりますが、市民の皆さまの大切な生命や財産を守る効果的な防災・減災対策を講じるためには、市民や事業者等の皆さまと行政との強い連携を欠かすことはできません。

『わが家の防災ガイドブック』は、皆さん一人ひとりが、災害への日ごろの備えや心構えを分かりやすく説明しており、防災に関する様々な知識をまとめ、いつ起こるか分からない災害に備えていただくことを目的としております。

このガイドブックが、防災について家族や地域で話し合うきっかけとなり、多くの市民の皆さまにとって、災害から身を守るよりどころとしてお役立ていただければ幸いです。

常総市長 神達 岳志

目次

1 常総市の災害「どんな災害があるの？」

風水害対策	03-05
地震対策	06
弾道ミサイル落下時の行動	06
火災対策	07

2 情報と連絡

情報の収集方法	08
連絡の方法	09

3 災害への備え

防災常備品チェックシート	10
わが家の防災チェックシート	11-12
災害が起きたら～避難行動のポイント～	13-14
マイ・タイムライン	15

4 要配慮者への対応

誰一人取り残さない社会を目指して	16
誰もが安心してひなでできる場をみんなでつくろう	17-18
肢体の不自由な方	19-20
目の不自由な方	21-22
耳の不自由な方または話すことが不自由な方	23-24
内部障がい・難病のある方	25-26
知的障がいのある方	27-28
精神障がいのある方	29-30
発達障がいのある方	31-32
盲ろう者【目と耳の不自由な方】	33
高齢者・認知症のある方	34
妊婦や子どものいる方	35
日本語でのコミュニケーションができない方	36
避難行動要支援者支援制度について	37-38



5 ハザードマップ

常総市揺れやすさマップ	39-40
常総市内水ハザードマップ	41-50

6 避難所・ヘルプカード

避難所・福祉避難所一覧	51
ヘルプカード	52-53

風水害対策

大雨や強風はわたしたちに何度も大きな災害をもたらしています。ふだんから気象情報に十分注意し、避難の際もみんなで協力しましょう。



大雨情報をキャッチ！
こんなときのわが家の安全対策。

大雨注意報・警報・特別警報の発表基準

大雨注意報	大雨警報	大雨特別警報
大雨によって災害が起こるおそれがあると予想される場合。	大雨によって重大な災害が起こるおそれがあると予想される場合。	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予測され、若しくは数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合。

上記に併せて、洪水注意報・洪水警報が発表されます。
気象庁にて、地震により、地盤の緩みを考慮し、揺れの大きかった市町村については、大雨警報・注意報の発表基準（土壌雨量指数基準）を暫定的に引き下げて運用する場合があります。

風の強さと吹き方（平均風速:m/秒）

10以上～15未満	15以上～20未満	20以上～25未満	25以上～
風に向かって歩きにくくなる。 傘がさせない。	風に向かって歩けない。 転倒する人もいる。	しっかりと身体を確保しないと転倒する。 風で飛ばされた物で窓ガラスが割れる。	立ってられない。 屋外での行動は危険。 樹木が根こそぎ倒れはじめる。

台風 日本には毎年多数の台風が接近あるいは上陸し、たびたび大きな被害をもたらします。
台風の接近が予想される際は、台風情報に十分注意し、被害のないように備えることが必要です。

台風の大きさと強さの目安

大きさ	風速15m/s以上の半径	強さ	最大風速
大型（大きい）	500km以上800km未満	強い	33m/s以上44m/s未満
超大型（非常に大きい）	800km以上	非常に強い	44m/s以上54m/s未満
		猛烈な	54m/s以上

集中豪雨 集中豪雨は、限られた地域に、突発的に短時間に集中して降る豪雨で、梅雨の終わりごろによく発生します。
発生の予測は比較的困難で、中小河川の氾濫、土砂崩れ、がけ崩れなどによる大きな被害をもたらすことがありますので、気象情報に十分に注意し、万全の対策をとることが必要です。

ラジオやテレビなどの気象情報に注意をする。	早く帰宅し、家族と連絡を取り、非常時に備える。
市や防災関係機関の広報をよく聞いておく。	飲料水や食料を最低でも3日分、できれば1週間分確保しておく。
停電に備え懐中電灯や携帯ラジオを用意する。	浸水に備えて家財道具は高い場所へ移動する。
非常時持出品を準備しておく。	危険な地域では、いつでも避難できるよう準備をする。

川の氾濫等 雨量の増加によってもたらされる氾濫には、川から水があふれたり堤防が決壊して起こる「外水氾濫」と、街中の排水が間に合わず、地下水路などからあふれ出す「内水氾濫」の2タイプがあります。

外水氾濫

大雨の水が川に集まり、川の水かさが増し堤防を越える、あるいは堤防を決壊させて川の水が外にあふれておきる洪水。氾濫が起きると一気に水かさが増しますので、最大の注意が必要。

内水氾濫

その場所に降った雨水や、周りから流れ込んできた水がはけきれずに溜まっておきる洪水。的確なタイミングで警報や避難情報を出すのが難しいため、注意が必要。

1時間の雨量と災害発生状況

やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
1時間に10～20mmの雨	1時間に20～30mmの雨	1時間に30～50mmの雨	1時間に50～80mmの雨	1時間に80mm以上の雨
地面一面に水たまりができ、話声が聞き取りにくくなります。長雨になりそうなら警戒が必要です。	土砂降りの雨。傘をさしても濡れてしまうほどの雨です。テレビやラジオなどで今後の様子を注意し、長引きそうなら避難の心構えを。	バケツをひっくり返したような激しい雨。山崩れやがけ崩れが起こりやすくなります。避難の準備を。	滝のように降り、あたりが水しぶきで白っぽくなります。中小の河川は氾濫し、水害発生の可能性が高まります。	息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じます。大規模な災害が発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要です。

風水害の行動のポイント

市から発令される避難情報の入手方法（市のホームページ、防災行政無線等）について確認しましょう。
市から発令される避難情報には、以下のものがあります。※1

避難指示を発令することが予想される場合

災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合

すでに災害が発生、切迫した状況

高齢者等避難

避難指示

緊急安全確保

●避難に時間を要する人（**ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等**）とその支援者は**避難を開始**しましょう。
●その他の人は、**避難の準備**をしたり**自主的に避難**しましょう。

●**速やかに避難場所へ避難**をしましょう。
●外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、**近くの安全な場所への避難**や、**自宅内のより安全な場所に避難**をしましょう。

●外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、**近くの安全な場所への避難**や、**自宅内のより安全な場所に避難**をしましょう。

※1: 必ずしも、この順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。
また、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

土砂災害 少しでも異常を感じたら、すぐに避難しましょう。

土砂災害の種類 突発的に発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして多くの生命や財産を奪ってしまう土砂災害は、大きく3種類に分けることができます。

がけ崩れ・山崩れ	地すべり	土石流
地面にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、弱くなった斜面が突然崩れ落ちる。 日本で最も多い土砂災害で、人家の近くでも発生するため、逃げ遅れて犠牲となる人も多い。	脆弱な地質の土地に豪雨が降り、ゆるくなった斜面の一部が地下水の影響と重力で下方へ移動する現象。 一度に広範囲で発生するために、住宅や道路、鉄道などに大きな被害をおよぼす。	谷や斜面にたまった土や石、砂などが、大雨による水と一緒に一気に流れ出す。 強大な威力と圧倒的なスピードで、進行方向にあるものを次々とのみ込み、壊滅させていく。

危険箇所を チェックしよう

勾配が30度以上あるがけは、大雨により崩れる危険性が高い場所です。また、がけや盛り土の崩落を防ぐためのよう壁も、その構造や築年数の経過によっては崩れる危険性があります。日ごろから家の周囲をよく見て、危険箇所がないかチェックしておきましょう。

こんながけに注意!!

勾配が30度以上、高さ5m以上

斜面に亀裂がある

不安定な岩や土のかたまりがある

雨が集中して流れるところがある

わき水が出ている

30°

こんなよう壁に注意!!

よう壁が変形している

水抜き穴が少ない、または詰まっている

よう壁の裏側に補強用の石が詰まっていない

基礎部分が十分に土中に埋まっていない

がけの上に水がたまっている

雨水がたまりぬかるみができている

避難行動のポイント

1. 土石流や崖崩れの起こる方向に対して横方向に避難（水平避難）する。
2. 夜中や大雨の中など外へ避難を行うのが危険と感じる時は、自宅2階以上の山の反対側の部屋など堅固な建物の上階へ避難（垂直避難）することも考慮しましょう。
3. 記録的短時間大雨情報が発表された場合は、早めに避難を行う。



竜巻に関する情報

竜巻とはこのような現象です

- 竜巻は、発達した積乱雲に伴って発生する激しい渦巻きです。
- ろうと状や柱状の雲を伴っています。
- 台風、寒冷前線、低気圧などに伴って発生します。
- 短時間で狭い範囲に集中して甚大な被害をもたらします。被害は、長さ数km、幅数十～数百mの狭い範囲に集中します。
- 移動スピードが非常に速い場合があります。過去に発生した竜巻の中には、時速約90km（秒速25m）で移動したものもあります。

竜巻の発生時に、よく現れる特徴

- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。



もしも「竜巻が間近に迫ってきたら」 すぐに身を守るための行動をとってください。一番良いのは、頑丈な建物の中に避難することです。

屋内にいる時は…

- 窓から離れる。大きなガラス窓の下や周囲は危険。

屋外にいる時は…

- 建物の中に避難する。ただし、物置、車庫、プレハブ（仮設建築物）などは危険なので避ける。
- 電柱や太い樹木であっても倒壊することがあるので近づかない。

竜巻注意情報について

竜巻注意情報（気象庁） <http://www.jma.go.jp/jp/tatsumaki/>

竜巻注意情報は、竜巻、ダウンバースト等による激しい突風に対して注意を呼びかける情報です。有効期間を発表から1時間としていますが、注意すべき状況が続く場合には、竜巻注意情報を再度発表します。この情報は防災機関や報道機関へ伝達するとともに、気象庁ホームページの「気象情報」ページでお知らせします。

発達した積乱雲の近づく兆しがある場合には、頑丈な建物内に移動するなど、安全確保に努めてください。

「竜巻発生確度ナウキャスト」 気象庁・防災気象情報

常時（10分毎） ナウキャストで詳細な領域を把握できます。激しい突風が発生する可能性が高い領域を2段階の発生確度で表します。

PC <http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>
携帯電話 <http://www.jma.go.jp/jp/bosaijoho/m/radnowc/>



携帯端末でご覧になる場合は、国土交通省防災情報提供センター（携帯端末用）から「気象ナウキャスト」を選択してください。

地震対策 地震発生!そんなときどうする

地震発生時の時間経過別行動マニュアル（室内にいた場合）



地震発生

1~2分

3分

5分

10分

数時間

3日

- 最初の大きな揺れは約1分間
- まず、身を守る安全確保（手近な座布団などで頭を保護）
 - すばやく火の確認（ガスの元栓、コンセント、ストーブ）
 - 室内に居ることが危険だと判断した場合、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する

- 揺れがおさまったら
- 火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火。※初期消火の限界は炎が天井に燃え移る前まで。
 - 家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認。
 - 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく。
 - 避難するときは、屋根がわら・ブロック塀・自動販売機等に注意



- みんなの無事を確認火災の発生を防ぐ
- 隣近所に声をかけよう

 - 隣近所で助け合う 要配慮者の安全確保。
 - 行方不明者はいないか
 - ケガ人はいないか
- 出火防止 初期消火

 - 初期消火 ● 消火器を使う ● 座布団、毛布、大きめのタオル等の活用
 - 漏電・ガス漏れに注意 ガスの元栓・電気のブレーカーを切る。
 - 余震に注意
 - バケツリレー 風呂の水はため置きをしておく（ただし、乳幼児のいる家庭では浴槽への転落防止のため工夫をしましょう）。

- ラジオなどで正しい情報を
- 大声で知らせる
 - 救出・救護
 - 防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないように
 - 避難時に車は原則として使用しない
 - 電話は緊急連絡を優先する

- 協力して消火活動、救出・救護活動を
- 水、食料は蓄えているものでまかなう（最低でも3日間、できれば1週間分備蓄しておく）
 - 災害情報・被害情報の収集
 - 無理はやめよう
- 風呂水をため置きしておく（特に高層マンション居住者等）
 - 助け合いの心が大切
 - こわれた家に入らない



屋外にいた場合

- 路上
- その場に立ち止まらず、周りの危険物に注意し、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
 - 近くに空き地などのないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
 - ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
 - 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。
- 電車などの車内
- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
 - 途中で止まっても、非常口を開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
 - 乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。



- 車を運転中
- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
 - 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
 - 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

弾道ミサイル落下時の行動

ミサイルが日本に落下する可能性がある場合、国は「Jアラート」を活用して防災行政無線で特別なサイレン音とメッセージを流すほか、緊急速報メール等による情報提供を行います。

国民保護ポータルサイト

もしメッセージが流れたら落ち着いて、直ちに行動してください。



いつも心に
安心を

普段から地域の方と
交流しお互いの理解を
深め合うように
心がけて
おきましょう。

情報の収集方法

災害情報の入手方法を確認しておきましょう

デマに惑わされないために! 安心を確保するために!

(災害時にはデマやうわさにより二次災害が発生する危険もありますので気をつけましょう)

- ◆ ラジオ【視覚障がいにも対応】
NHK第1AM 594キロヘルツ / NHK FM 水戸 83.2メガヘルツ など
- ◆ テレビ
- ◆ インターネット・スマートフォン【緊急速報メール(エリアメール)】
- ◆ ファックス
- ◆ メール配信サービス【聴覚障がいにも対応】※登録が必要です。方法については、常総市ホームページでご確認ください。
災害の発生や災害対策などに関する情報について、以下の内容をメール配信します。
・国民保護情報(ゲリラ攻撃等)
・地震情報(震度5以上)
・気象情報(指定河川洪水予報、土砂災害警戒情報など)
- ◆ NewsDigest ※詳しい内容は、裏表紙をご覧ください。
- ◆ 防災行政無線(放送内容は、0297-22-8778で確認することができます)。
災害などの避難情報や緊急事態における情報を放送します。
△放送内容の例 地震情報の場合→震度5以上の地震が発生したとき警報音に続いて「震度5の地震が発生しました。火の始末をして下さい。テレビ・ラジオをつけ、落ち着いて行動して下さい。」というメッセージが3回繰り返されます。
- ◆ 町内会・自主防災会など近隣の方々からも情報を収集しましょう。
- ◆ 広報車(市・消防団など)

緊急時の災害情報は、耳による情報が多くなります。
自分に合った情報の入手方法を準備しましょう。
また、放送や通信といった手段だけでなく、災害時に情報を知らせてくれる人をお願いしておくことはとても大切なことです。その際には「どのように伝えてもらうか」も確認しておきましょう!



災害や地域の情報を知らせてもらえる機関

	名称	電話番号(局番・0297)		名称	電話番号(局番・0297)
行政 消防	常総市役所(本庁舎・石下庁舎)	23-2111	医療機関	水海道さくら病院	23-2223
	水海道消防署	23-0911		水海道西部病院	24-1211
	北出張所	24-0119		きぬ医師会病院	23-1771
	絹西出張所	27-4751		水海道厚生病院	27-0721
	下妻消防署石下分署	42-6123	交通	関東鉄道(水海道駅)	22-0453
警察	常総警察署	22-0110		つくばエクスプレス	0570-000-298
	石下地区交番	42-0110	地域	自治区長	
				地区班長	

※各自、お住まいになっている地域の連絡先を記入して、ご活用ください。

防災情報が確認できるホームページ

◆ 市の防災・災害に関する情報	
常総市	http://www.city.joso.lg.jp
◆ 気象、河川、水位の情報	
気象庁	http://www.jma.go.jp
国土交通省 川の防災情報	http://www.river.go.jp
下館河川事務所	http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate
利根川上流河川事務所	http://www.ktr.mlit.go.jp/toneto
県内の雨量、水位情報	http://www.kasen.pref.ibaraki.jp
茨城県防災・危機管理ポータルサイト	http://www.bousai.ibaraki.jp
◆ その他	
東京電力パワーグリッド(株)(停電情報)	Teideninfo.tepco.co.jp
日本道路交通情報センター	http://www.jartic.or.jp
関東鉄道常総線(鉄道運行情報)	http://www.kantetsu.co.jp/unkouinfo/details.cgi
つくばエクスプレス(鉄道運行情報)	https://www.mir.co.jp/info/



火災対策 火災発生!そんなときどうする

初期消火の3原則

1人で消せるだろうと考えず、隣近所に火事を大声で知らせ、すみやかに119番通報を。
初期消火で火事を消せなかったら、すばやく避難しましょう。

1 早く知らせる

- 「火事だ」と大声を出し、隣近所に援助を求める。声が出なければ、やかんなどを叩き、異変を知らせる。
- 小さな火でも119番に通報する。当事者は消火に当たり、近くの人に通報を頼む。

2 早く消火する

- 出火から3分以内が消火できる限度。初期消火の限度は炎が天井に届くまで。
- 水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩く、毛布で覆うなどの手近のものを活用する。



火元別初期消火のコツ

油なべ	石油ストーブ	衣類
あわてて水をかけるのは厳禁。消火器がなければ濡らした大きめのタオルやシーツを手前からかけ、空気を遮断して消火を。	真上から一気に水をかけて消火(斜めにかけてと石油が飛び散って危険)。石油が流れてひろがっていくようなら毛布などで覆い、その上から水をかけて消火を。	着衣に火がついたら転げまわって消すのも方法。髪の毛の場合なら衣類(化繊は避ける)やタオルなどを頭からかぶる。
風呂場	電気製品	カーテン・ふすま
風呂場からの出火に気づいても、いきなり戸を開けるのは禁物。空気が室内に供給されて火勢が強まる危険がある。ガスの元栓を閉め、徐々に戸を開けて一気に消火を。	いきなり水をかけると感電の危険が。まずコードをコンセントから抜いて(できればブレーカーも切る)消火を。	カーテンやふすまなどの立ち上がり面に火が燃えひろがったら、もう余裕はない。引きちぎり蹴り倒して火元を天井から遠ざけ、その上で消火を。

3 早く逃げる

- 天井に火が燃え移った場合は、速やかに避難する。
- 避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を絶つ。
- 一酸化炭素などの有毒ガスを含んだ煙を吸い込まないように低い姿勢でマスク・タオル等で口をふさいで逃げる。



消火器の使い方 粉末・強化液消火器の場合



安全ピンに指をかけ、上に引き抜く。 ホースをはずして火元に向ける。 レバーを強く握って噴射する。

かまえ方

- 風上に回り風上から消す。火災にはまともに正対しないように。
- やや腰を落して姿勢をなるべく低く。熱や煙を避けるように構える。
- 燃え上がる炎や煙にまどわされずに燃えているものにノズルを向け、火の根元を掃くように左右に振る。



火災警報器の設置義務化 火災予防が一番!!

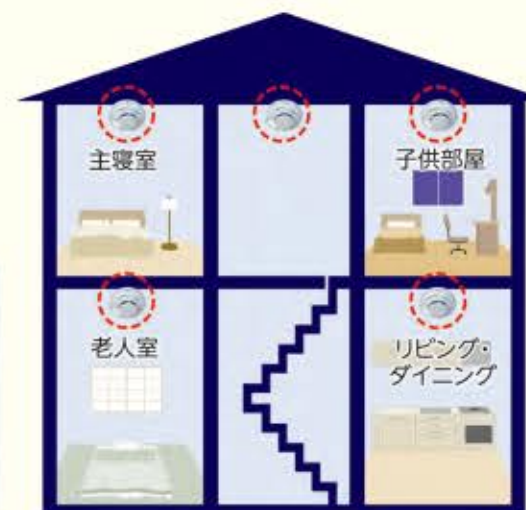
消防法の改正により、住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

- 新築の住宅は、平成18年6月1日から
- 既存の住宅は、平成21年6月2日から

火災警報器の設置が義務づけられている場所

- 寝室…すべての寝室(子供部屋や老人の居室など就寝に使用されている場合は対象となります)への設置が必要です。
- 階段…寝室のある部屋の階段の天井などへの設置が必要です。
- 台所…義務ではありませんが、設置を推奨します。

警報器



連絡の方法

早めに情報を収集することに心がけ、自分自身の避難行動を想定しておくことが大切です。
そのためには、家族や親せき、友人や支援者との連絡方法を確認しましょう!

災害用伝言ダイヤル171【視覚障がいにも対応】

被災したAさんが、無事であることを伝えたい

伝言録音 **1 7 1** + **1** + **Aさんの自宅の電話番号**

家族・親戚・友人がAさんの安否を確かめたい

伝言再生 **1 7 1** + **2** + **Aさんの自宅の電話番号**



災害用伝言板【聴覚障がいにも対応】

メッセージ登録・確認 (NTT docomoの場合)

スマートフォン・タブレットから

dメニュー → 災害用安否確認 → 災害用伝言板 → 安否の登録/確認

体験サービス提供期間 ◆ 毎月「1日」「15日」

◆ 正月三が日

◆ 防災週間……………8月30日～9月5日

◆ 防災とボランティア週間 … 1月15日～1月21日

インターネット～パソコン、スマートフォンなど

インターネット回線を使った連絡手段

電子メール

エックス (X)

フェイスブック (Facebook)

など



三角連絡法

居住地から遠く離れた場所 (情報中継点) に住んでいる家族・知人を共通の連絡先として決めておくことも災害時にはとても有効です。



公衆電話

公衆電話は大災害時には「災害時優先電話」として、つながりやすくなります。

貼り紙【聴覚障がいにも対応】

自分の避難先や安否などを油性のマーカー等で書いた貼り紙も有効な手段です。
家族で確実に見る場所を決めておきましょう。
また、見たら返事を書き込んでおきましょう。

※ 家に誰もいないことがわからないように注意します。

例) 「家族全員無事です。」「〇〇さんと一緒にです。」



防災常備品チェックシート

家の中に備えておくもの

チェック	品目	チェック	品目
	ラジオ・ライト		災害用トイレ
	携帯用充電器		
	ろうそく・マッチ・ライター		
	ビニールテープ		
	はさみ・カッター		
	長靴		
	ティッシュ		
	歯ブラシ・歯磨き粉		
	コップ		
	髭剃り		
	はし・スプーン		
	コンタクトレンズ用品		
	救急セット (※)		
	ウェットティッシュ		
	カセットコンロ・ガスボンベ		
	水・非常食 (個人に応じたもの)		
	ラップ・アルミホイル		
	トイレットペーパー		
	オムツ		
	ストレッチャー (布製)		
	ヘルメット		
	着替え		



※救急セットの内容: 消毒綿、絆創膏、消毒スプレーなど

持ち出し用リュック

チェック	品目	チェック	品目
	電池		手回しラジオ・ライト
	ヘッドライト		
	レインコート		
	軍手・ゴム手袋		
	携帯トイレ 大、小		
	携帯トイレ 男、女		
	ティッシュ		
	使い捨てカイロ		
	アルミシート		
	スリッパ		
	新聞紙		
	下着		
	生理用品		
	マスク		
	保存水・非常食		



常に携帯しておくもの

チェック	品目	チェック	品目
	ホイッスル (笛)		精神障害者保健福祉手帳
	LEDライト		運転免許証
	常用薬		
	身体障害者・療育手帳		
	マイナンバーカード		
	お薬手帳		
	保険証		
	携帯電話		
	お金 (小銭)		



わが家の防災チェックシート

災害が起きる前に、身を守るためにやっておくことがありますので、整備しておきましょう。



やること	手順と内容	
☐ 自宅近くの避難場所と経路の確認	どこに	誰が
☐ 避難所以外に行けるところ	住所：	電話：
	住所：	電話：
☐ 避難経路の確保・確認（屋内）	いつ	どのように
☐ 避難経路の確保・確認	いつ	どのように
☐ 家族への連絡	誰に	誰が
☐ 家族のお迎え	誰を	誰が
☐ 車の避難（水害）	どこに	誰が
☐ 二階に上げるもの（水害）	何を	誰が

自分の避難場所などを知っておきましょう。
（災害の種類によって避難場所が違う場合もあります。）
災害を想定して家族と避難や連絡方法などを話し合っておきましょう。

項目	内容
☐ 一時避難場所	
☐ 市外の避難場所	
☐ 家族の集合場所	
☐ その他	



地域との交流を持ち、障がいの状態などを近所の人たちに知ってもらって、いざという時の支援を依頼しておきましょう。

やること	手順と内容	
☐ 地域の中に支援者を作る	誰に	何を
	誰に	何を
	誰に	何を
☐ 地域の防災訓練に参加	地区防災訓練に参加する。	

その他、話し合っておくことややっておくことには、以下のようなものがあります。
確認しておきましょう。



やること	手順と内容	
☐ 家の耐震対策	どうする	誰が
☐ 家具の転倒防止	何を	誰が
☐ 窓ガラスの飛散防止	どこを	どのように
☐ 食器戸棚の施錠金具取り付け	どれを	誰が
☐ 非常用電源の確保	何を	誰が
☐ 杖や車いすの点検整備	何を	誰が
☐ 避難用グッズの準備	常備品チェックリスト	誰が
☐ 食料の備蓄	何を	誰が
☐ 災害情報の入手	テレビ・ラジオ・インターネット	誰が
☐ 水の確保	何を	誰が
☐ 物置等の物の移動	何を	誰が
☐ 屋外のペットの避難	どこへ	誰が
☐ 着替えの準備	何を	誰が
☐ 靴・長靴・杖等の準備	何を	誰が
☐ 家の浸水箇所確認（水害）	どこを	誰が
☐ 浸水防止ですること（水害）	どのように	誰が
☐ 避難のタイミング	マイ・タイムラインの作成	誰が
☐ ガスの元栓をしめる	いつ	誰が
☐ ブレーカーを落とす	いつ	誰が
☐ 近所に声をかける	誰に	誰が

災害が起きたら～避難行動のポイント～

被害の拡大を防ぐ

- ・慌てずに冷静な判断と行動で身を守り、被害の拡大や二次災害を防ぎましょう。
- ・自分の力で判断や行動がとれない場合は、無理せず周りの人に助けを求めましょう。

状況に応じた対処

- ・災害の種類やその時にいる場所によっては、対処の仕方が違います。マニュアルを参考にし、状況にあった行動をしましょう。
- ・避難行動要支援者は、素早い避難行動が困難です。災害情報から避難の緊急性を考えて早めの避難対処を判断しましょう。



安全確保

地震のときは

- 身体の安全を確保し、揺れが収まってから火の始末を行いましょう。**
- ・丈夫なテーブルや机の下にもぐる。
 - ・座る、這うなど姿勢を低くし、何かにつかまり、身体が放り出されないようにする。
 - ・屋外にいるときは、建物や倒れるものから離れ、落下物に注意する。

火災のときは

- すぐに近所の人に知らせ、助けを求めてください。**
- ・初期消火を行うが、自分で火を消すことができないと思ったら、無理せず早く逃げる。
 - ・火が小さくても、119番に通報する。

外出先で被災したときは

- ひとりでの行動が困難な場合は、近くの人に、必要な援助を求めましょう。
- このようなときも「ヘルプカード」を活用しましょう。

火事のときや、閉じ込められ、ひとりで脱出できないときは

- 「ホイッスルを吹く」「物をたたく」「大声を出す」などで、自分の存在を知らせ、助けを求めましょう。「助けてー!」「火事だー!」

避難せず自宅で生活するとき

- 地域の避難所に避難しないことを近所の人、民生委員などに伝えましょう。
- また、自宅に避難していることがわかりやすい工夫をして、水・食料・援助物資の支給情報などを知らせてもらえるようお願いしましょう。
- ※例) 外部から目立つ場所に貼り紙「2人無事に避難しています」



待機

避難できなかった場合は

- 一番安全と思われる場所で救援が来るのを待ちましょう。
- 正しい情報を集め、市の防災情報に注意します。
- また、家族や支援者などに自分が無事であることなどの安否情報を連絡しましょう。

地震のときは

- ・万が一のため、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。
- ・脱出ルートの確保。
- ・ガス漏れの危険があるため、不用意に火気を使用しない。

救援を依頼するときは

- ・家族、近所の人、親戚、友人、地域防災組織、消防などに依頼する。
- ※あらかじめ救助を依頼する人を決め、支援をお願いしておきましょう。

避難所に避難されるみなさんへのお願い

- マンパワーの確保にご協力ください。
- ・援助が必要な人のサポート(支援や手伝い)が「できる人」「したい人」は、避難所運営者にぜひ申し出てください。
 - ・手話やヘルパーなどの専門知識や技術がなくてもサポートできることはたくさんあります。(荷物運び・音声でのお知らせを文字で掲示する・掲示板のお知らせをことばで伝えるなど)



避難

防災準備を整えても

「想定外」な状況が起こり、避難行動や身を守ること、周りの状況判断ができない場面が起きるかもしれません。

単独での行動を避け、できるだけ集団で行動しましょう。

避難する際は電源ブレーカー・ガス元栓の遮断、戸締り、非常用持出品を確認しましょう。

脱出のとき、ヘルメット、履き物、軍手・マスクを着用しましょう(ガラス等の破片によるケガの防止)。※水害時は杖があると便利です

支援者や近所の人などに

避難所までの行動を共にし、非常用持出品を持って避難しましょう。

地震や竜巻のときは

がれきや飛散したガラスなど足元の落下物に気を付けましょう。

また、切れた電線には近づかないようにしましょう。

水害のときは

風雨や飛来物に気をつけ、手をつないだり、体をロープで結んだりして、誰かと一緒に避難しましょう。

- ・脱げにくい靴をはく(長靴は中に水が入ると身動きが取れなくなる)。
- ・長い棒や杖で足元の安全を確かめながら進む(水深が膝上になると歩けない)。

避難所運営者へ

マンパワーの「確保」「コーディネート」

助けてほしい人と助けられる人のマッチングをし、個別に配慮するようにしましょう。

- 車いす利用者
- 心身の状況がつかう人
- 乳幼児
- 障がいのある人
- 日本語がわからない人

- 福祉・介護・医療・保育の仕事をしている(いた)人
- 手話や外国語が話せる人



避難生活

避難場所に着いたら

安否情報と避難先の連絡をしましょう(伝言ダイヤル等を活用)。

避難所の名簿に登録しましょう(安否や所在確認のためにも登録)。

- ・避難行動要支援者に該当する方は、そのことを伝える。
- ・避難所生活で、どんなことに支障がありそうか、わかる範囲で伝える。
- ・特別な配慮や福祉避難所を希望する方は申し出る。

避難所以外(車中・テントなど)で寝泊まりする方も、情報や支援物資の支給を受けられるように避難所の名簿に登録しておきましょう。

地域で指定された避難所と別の場所に避難した場合は

指定の避難所へも連絡しましょう(安否と所在の確認)。

避難行動要支援者のみなさんへ

避難所生活に支障のあることや特別な配慮などの希望を、きちんと伝えておくことは大切です。

けれども避難所の状況によっては、できないことがあるということも理解しましょう。

誰一人取り残さない社会を目指して

跡見学園女子大学教授・(一社)福祉防災コミュニティ協会 代表理事 鍵屋 一

国レベルでの高齢者・障がい者等の避難制度の検討は、2004年の新潟・福島豪雨災害を機に始まりました。まずは避難時間に余裕がある水害、数の多い高齢者を対象に、2年間の検討を経て、災害時要援護者名簿の整備、共有や避難支援ガイドライン(全体計画と個別計画)が制度化されました。

しかし、2011年3月11日に発生した東日本大震災では、高齢者、障がい者の死亡の割合が高く、この名簿やガイドラインがほとんど役立たなかったのです。避難が困難な方には、水害だけでなく津波でも一人一人の避難計画が必要でした。その後も避難行動要支援者の個別計画は、ほとんど進まず、2015年の常総水害では逃げ遅れの方々がヘリコプターで救助されました。その後も、多くの高齢者が逃げ遅れて亡くなりました。

高齢者等の避難制度について見直しを進めるため、2019年内閣府に検討会が設けられました。大きな問題は、平常時では要介護など支援の必要な方にはケアマネなど福祉専門職が中心に関わっているのに、災害時の個別計画に関与していないことでした。他方で、別府市や兵庫県は、福祉専門職に業務としての対価を支払って個別計画を作成してもらい、大きな成果を上げていました。そこで個別計画作成においては、福祉専門職の関与が重要だ、と検討が深まっています。そして、個別計画のモデル事業を実施して、全国的に水平展開することが確認されました。常総市でも令和3年から、このモデル事業を活用し、取組を推進しています。

検討会の報告書では、福祉避難所への直接避難や特別支援学校を障がい児の福祉避難所に指定する取組のほか、地区防災計画作成を進める人材を育成する、など新たな観点が盛り込まれています。

災害対策基本法が改正され、個別計画は個別避難計画と名称が変更になり、その作成が市町村の努力義務に位置付けられました。

これから、私たちは「災害は弱い者のいじめ」という社会に訣別し、平時も災害時も「誰一人取り残さない」地域共生社会をつくっていかねばなりません。これからも力を合わせて一歩ずつ進んでまいりましょう。

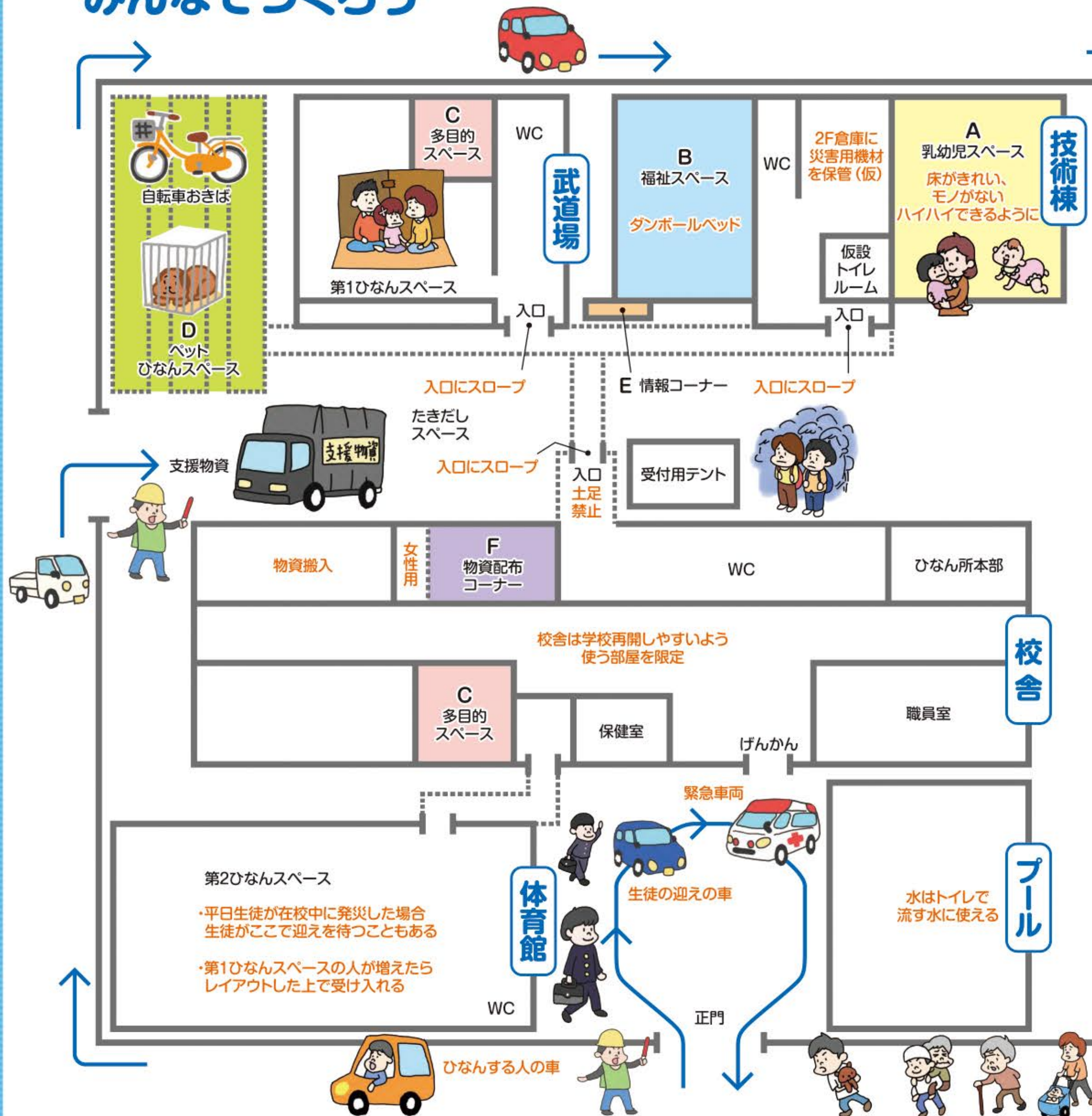


訓練の様子

マイ・タイムライン (住民一人ひとりが自分自身の家族構成や生活環境に合った防災行動を整理したもの)

常総市	地区	家	川	マイ・タイムライン	作成年月日	年	月	日
行政情報 県・気象・水害情報 青・河川事務所 緑・常総市 3日前 ○台風予報 ○台風に関する栃木県、茨城県気象情報(随時) 2日前 ◇大雨注意報・洪水注意報 ○台風に関する今後の見通し 1日前 ◇大雨警報・洪水警報 上流域(日光等)での大雨特別警報 半日前 水防団待機水位到達 氾濫注意水位到達 → 洪水予報(氾濫注意情報)発表 ○要支援者施設に洪水予報(氾濫注意情報)を伝達 ○避難所の開設 ○高齢者等避難を発令 ◇大雨特別警報(緊急速報メール) ◇暴風警報 -5h 避難判断水位到達 → 洪水予報(氾濫警戒情報)発表 ○避難指示を発令 -3h 氾濫危険水位到達 → 洪水予報(氾濫危険情報)発表 → 緊急速報メール(河川氾濫のおそれがある情報) 0h 氾濫が発生 → 洪水予報(氾濫発生情報) → 緊急速報メール(氾濫が発生した情報) 住民等(例) ○テレビの天気予報に注意 ○家族全員の今後の予定を確認 ○マイ・タイムラインを確認 ○防災グッズの準備(不足があれば買い出しへ) ○1週間分の薬を病院に受け取りに行く ○家の周りに風で飛ばされそうなものはないか確認 ○テレビ、インターネット、携帯電話等で雨や川の様子に注意 ○家族全員の今後の予定を再確認 ○携帯電話の充電 ○ハザードマップで避難場所、避難手段を確認 ○隣の親戚の家に家族みんな避難することを電話 ○携帯電話の充電 ○川の水位をインターネットで確認 ○通行止め情報がないかインターネットで確認 ○隣の町への避難の開始を判断 ○携帯メール等で高齢者等避難の受信 ○移動に時間のかかる人は、市内の指定避難所への避難の開始を判断 ○隣の町への避難完了 ○市内の高台への避難の開始を判断 ○川の水位をインターネットで確認 ○テレビで洪水予報の確認 ○携帯メールで避難指示を受信 ○市内の指定避難所への避難を判断 ○川の水位をインターネットで確認 ○市内の高台への避難を完了 ○市内の指定避難所への避難を完了 ○テレビで洪水予報の確認 ○携帯メールで緊急速報メールを受信 ○自宅内の浸水が想定されない場所で身の安全を確保 ○テレビで洪水予報の確認 ○携帯メールで緊急速報メールを受信 作成のポイント 遠出をする予定がある場合は、今後の気象情報に注意しましょう。場合によっては、予定のキャンセルも視野にいれて行動しましょう。 事前に準備しておきましょう。 風とばされそうな植木鉢、自転車、農機具の片づけ、ビニールハウスの点検などはすませておきましょう。 移動中に情報を収集できるように、携帯電話等の充電をしておきましょう。 避難を開始する前に、交通情報や渋滞情報、地域の浸水情報などを収集しましょう。 避難する場所が遠い場合は、早めに避難行動を開始することも考えましょう。 移動中も市からの情報を常に収集しましょう。防災行政無線や広報車などでも情報は提供されています。 避難が完了しても、情報は収集するようにしましょう。 必要なものを確認しましょう。また、最初に戻って作成したマイ・タイムラインを確認しましょう。 わが家の防災行動予定 雨風が強くなる前に行うべき事項をすませておく時期 水位等の情報を把握しつつ避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期 身の安全を確保すべき時期								

誰もが安心してひなんでできる場を みんなで作ろう



集まった人で避難所運営チームを作る

担当	最初のこと	次にすること
施設	建物や水道等の破損状況と危険な場所の確認、解錠	部屋割り見直し、入室禁止区域設定
情報	受付設置、避難者人数把握、予定や情報を知らせる掲示板的設置	避難者名簿作成管理。行政との連絡、避難者への伝達。多言語での伝達も
見守りケア	具合が悪い人を発見し行政や医療支援者に伝える。要配慮世帯の把握	感染予防のため衛生環境作りと維持 辛そうな人に声をかけ改善策を検討
物資	倉庫の資機材設置や食料等の配布	支援物資の要請、受取、配布
トイレ	水で流せるか確認、OKならプールなどから水を確保。ダメなら水を使わない 防災トイレ設置。要配慮者むけに洋式便座や仮設トイレを設置	

各班のリーダーで運営会議を開き、避難者の要望や状況に応じて部屋割りやルールを決めたり、必要な物を行政や支援団体に要請。避難者にも協力を呼びかけ自治を作る。

多様な人に配慮したスペースを作る

A 乳幼児スペース

ハイハイできるような清潔で物が落ちていない床のスペース。赤ちゃんが泣いても気疲れしなくて済む部屋

B 福祉スペース

トイレに近い、又はポータブルトイレがある。寝起きや介助がしやすいベッドがある部屋

C 多目的スペース

赤ちゃんの授乳、着替え、人に見られたくないこと(注射、体拭き、相談など)ができる個室

D ペット避難スペース

室外犬は屋根付きの屋外、室内犬や猫が入ったケージが置ける部屋を作る

E 情報コーナー

新聞、ラジオ、テレビ、被災者向け支援情報がわかる掲示板

F 物資配布コーナー

オムツ、医薬品、衣料、日用品など分類。衣類はサイズごと、生理用品などは女性専用コーナーで

G みんなが使えるトイレスペースを工夫して作る

膝が曲げられない→和式トイレには洋式便座をかぶせる
狭くて介助者が入れない→布や段ボールで仕切りを作りトイレの空間を拡げたり、ポータブルトイレで仮設トイレを設置。段差もなくす。

肢体の不自由な方

身体に障がいがあり、一人で歩くことや避難のための行動が難しい方です。杖、車いすなど福祉機器や用具を使用し、日常的に介助や介護を利用して生活をしている人が多くいます。そのため、災害発生時、自分を守ることや、自分自身での「避難」が難しくなります。また避難所での生活も、身体の動きや行動範囲に制限があるため、基本的な食事や排泄、入浴、移動などの動作にも支援が必要となる方もいます。しかし、個々によって状態が異なり、すべて同じ介助・介護・支援方法ではありませんので、注意しましょう。

皆さんの助けが必要です



当事者の備え

- ◆部屋の中に、落ちやすい物はないですか？
 - ◆頭を守るヘルメットなどがありますか？
 - ◆助けを呼ぶ笛はいつも持っていますか？
 - ◆車いすの点検は日頃からしていますか？
 - ◆車いすが使えないときの備えはありますか？（杖、担架、おんぶ紐等）
 - ◆非常用の持ち出し品は、救助者の分かりやすいところに置いてありますか？
- 一人では移動が難しい場合が多いので、救助をお願いする人やその方への連絡方法はどうするのかも決めておきましょう。



支援するときの配慮

肢体不自由者の障がいの程度や症状はそれぞれ異なります。使用する福祉機器や用具も様々です。症状によっては、無理ができない行為もありますので、本人や家族の声（指示や希望）にそって支援したり、ヘルプカードの内容を確認してください。

◆コミュニケーションについて

個々に異なりますが、言葉が不自由な方や、自分の状況を伝えられない方もいます。介助方法を具体的にたずね、「はい」「いいえ」等の簡単に答えられる質問をするなど心がけてください。

◆必要な福祉用具、非常用持ち出し袋の運搬

◆歩行が困難な場合の救助・脱出

車いすに移乗できる場合は車椅子を利用してください。体がずり落ちないように、ベルトや紐で固定します。停車中はブレーキを必ずかけます。車いすで移動する際、「行きますよ」等、次の動作を細かく声かけしながら移動します。



段差を上がる時には、タイヤの内側に出ているバーを踏んで前輪を上げます。段を降りる際は後ろ向きに降ります。階段などは2～4人で車いすを持って移動します。



車いすがない場合や利用が困難な場合は、おんぶ紐や簡易担架を利用します。担架は物干し竿と毛布で作ることもできます。※1人での救助が難しいときには、速やかに支援者を捜しましょう。



避難所での生活について

避難所の担当者は、トイレや段差の対策が取れる場所を優先的に配置する準備が必要です。避難所に着いたら、ヘルプカードに記録されている情報や必要な設備、介助等について担当者に伝えましょう。



◆環境の整備、配慮

- ・車いすや歩行困難者が動ける環境（通路の確保、段差の解消、手すりやつかまるものの設置）の整備
- ・排せつが円滑にできる環境（車いす対応のトイレ、おむつ交換ができる個室等）の整備
- ・温度調整や体温管理ができるような配慮（気温の変化の少ない場所や優先的な毛布の配布）
- ・バッテリー利用者への電源の確保（発電機の用意等）

◆マンパワー（仕事などに投入できる人的資源）の整備

- ・介助者や介助技術を指導できる人、ボランティアの配置（食事、排泄、着替え、移動等を積極的に支援）
- ・相談支援専門員への連絡（本人の希望、短期入所などサービスの導入）

当事者からの声

- ◆障がいのある家族は、避難時に早めに対応しないと身動きが取りづらくなるので、早めの連絡はとても助かります。
- ◆避難するにあたって持ち出す荷物が多くなってしまい、準備が大変。
- ◆市外の福祉サービスを利用していたので、水害時も同じサービスが受けられて安心した。少し遠くても多く利用できる場所を見つけておくといいと思う。



目の不自由な方

目の不自由な方とは、視力や視野に障がいがある方です。
視力の障がいは、全くものが見えない方や、
眼鏡などを使用することによって拡大された文字を見ることができる方、
視野が狭くて、目の前の狭い範囲しか見えない方までさまざまです。
災害が発生した場合、目からの情報が得られず、
危険な状況にあっても気づけない場合があります。
また、普段は問題なく生活していた場所でも、
災害により家や避難経路などの状況が
一変すると安全に行動することが難しくなります。
従って、まわりの人の協力が必要になります。

ぼくが
目のかわりを
しています



当事者の備え

- ◆日ごろから地域の人たちとコミュニケーションをとるよう心がけましょう。
- ◆家の中の家具の配置を常に一定にし、安全な空間を確保しておきましょう。
- ◆ラジオなど音声による情報収集の手段を身近におきましょう。
- ◆安全な避難を考えておきましょう。
 - ・避難場所・避難所に繰り返し訪れて経路を確認しておきましょう。
 - ・白杖・ホイッスル（笛）・軍手・くつなどを身近に置いておきましょう。
- ◆非常用持出品を用意しましょう。
 - ・白杖・点字盤・携帯ラジオは必携です。
(暗闇でも認知されやすいように白杖は蛍光テープなどを貼っておく)
 - ・盲導犬を連れている方は、ドッグフードの備蓄を多めにしておきましょう。



災害が起きたら

災害時は、いつもと同じように歩行することが難しい状況です。
一人で行動することを控え、できるかぎり援助を待つか、
まわりの人に救助を頼み、誰かと一緒に避難しましょう。

◆安全な避難と周囲の協力

・火事のと看

火の気を感じたら大声で助けを呼び、
煙に気がついたら頭を低くして避難しましょう。

・地震のと看

揺れがおさまったら、家族や近所の人に火気の確認をお願いしましょう。
散乱したガラスなどでケガをしないように、軍手・くつなどを着用し、家の中でも白杖を使いましょう。
安全な場所へ誘導してもらいましょう。
外出時の場合は、揺れがおさまったら近くの人に助けを求め、周囲の状況を説明してもらいましょう。

・外出時は必ず白杖を携帯し、目が不自由であることを周囲の人に伝えましょう。

◆周囲の状況を知る

・近くにいる家族や支援者、近所の人に連絡をして、状況を知らせてもらいましょう。



支援するときの配慮

◆声による情報伝達・状況説明が必要

・目の不自由な方が困っているときは、
まず「何かお手伝いしましょうか」と声をかけてください。

◆誘導する場合

- ・白杖を持っていない側、または、盲導犬と反対の側に立ち、
目の不自由な方に肘の上をつかんでもらいます。
- ・歩く速さは目の不自由な方に合わせましょう。
- ・後ろから押す、手を引っ張る、肩や白杖をつかむことはしないでください。
- ・「階段が段差か」「上りか下りか」など状況がわかるように説明して
進んでください。
- ・時計の文字盤で方向（11時の方向など）を伝えたり、何歩先、
何メートルなど方位や位置を具体的に伝えてください。
- ・足元だけでなく、身長と同じか少し低い木の枝、
看板などには十分注意してください。

◆盲導犬と一緒にの場合

- ・直接盲導犬に触れたり、引っ張ったりしないでください。
- ・盲導犬は「お仕事」です。声をかけたり、じっと前から見たり、
食べ物を与えたり見せたりしないでください。



一緒にだワン!



避難所での生活について

◆環境整備

- ・壁づたいに移動できるような工夫をしましょう。
- ・壁づたいに移動するので、トイレに近い場所や、
居室の出入口付近に生活の場を設けましょう。

◆情報伝達方法の確立

・文字による情報は、読んでもらいましょう。



当事者からの声

- ◆避難の際、誰かそばに居て介助してほしい。
- ◆避難所へ行ってもトイレが大丈夫か不安です（移動、使い方、腹痛や下痢）。
- ◆障がい別の避難所を作ってほしい（配膳や情報伝達が合理的にできる）。



当事者の声

耳の不自由な方または 話すことが不自由な方

音声による避難誘導の指示がわからない 見える範囲外の危険を感じる事が困難

耳の不自由な方は外見からはわかりにくい障がい者です。
障がいの程度も、大声で話しかけても全く聞こえない方や
補聴器使用で会話できる方などさまざまです。
声をかけても返事がなく「無視された」「失礼だ」と感じることもあると思います。
また、発音が不明瞭で聞き取りにくい場合や聞き取れない場合もあります。
呼びかけても反応がなかったり、戸惑っているような方がいたら聞こえない方です。
また、話すことが不自由でも、中には聞こえる方もいて外見からはわかりません。

どちらの方も、わからないこと・知りたいことがあっても
たずねることができません。
耳と目の両方が不自由な方もいます。

p33「盲ろう者」のページ参照



当事者の備え

◆正確な情報の入手方法を考える

- ・近所の人たちに、緊急時にはメモで情報を伝えてほしいと頼んでおきましょう。
- ・市の避難指示などの緊急情報を得る手段を調べておきましょう。
(市のホームページ・LINE・X・Facebookなど)

◆自分からの情報伝達手段を考える

- ・どこでも筆談ができるように筆記用具、メモ用紙、ホワイトボードなどを用意しましょう。
- ・携帯電話などのメール機能、災害用伝言ダイヤル171なども利用しましょう。
- ・メッセージカードを作っておくと便利です。
「何が起こっているか書いて教えてください」
「〇〇さんに私は無事だと伝えてください」など

◆非常用持ち出し品の用意

- ・ホイッスル(笛)、補聴器用電池、人工内耳用電池、(携帯電話用充電器)、
ペンと筆談用紙、「耳マーク」など障がい者とわかるマーク、
メッセージカード、
「災害時手話ハンドブック～きこえない私達からのお願い～」、
身体障害者手帳コピー、懐中電灯など。

◎補聴器など福祉用具は、災害時に破損しないように注意しましょう。



支援するときの配慮

視覚による情報伝達・大切なのは情報を伝えるという心

◆災害・緊急時の情報は、必ず知らせてください。

サイレンも市の防災行政無線も聞こえません。
災害緊急情報など命に関わるようなことは、メモにして伝えてください。
また、正しく伝わっているかの確認もしてください。

◆手話以外にも、さまざまなコミュニケーション (情報伝達) 手段があります。

- ・身振り
- ・口の動き
- ・筆談(紙だけでなく、手のひらや空中にも書ける)
- ・絵や図 など

◎話すことが不自由な方は聞こえますので、
筆談でたずねられたら声で答えてください。

◆会話をするときは

- ・まず、合図して相手の注意を引きつけてから会話を始めます。
- ・前に回って、はっきり口を開けて、普段の速さで話してください。
- ・「おにぎり」「配られます」のように、短く区切って話してください。
- ・「災害時手話ハンドブック」があるときは、参考にしてください。



避難所での生活について

◆情報伝達の方法

- ・視覚による情報伝達などができるようにしましょう。
- ・お知らせ掲示板を活用しましょう(情報は文字で貼り出してもらう)。
- ・「メッセージカード」に知りたいことや聞きたいことを書き込み、
避難所の運営者などに見せましょう。

p52「ヘルプカード」のページ参照

- ・耳マークや聴覚障がい者とわかるマークをつけ、
聞こえないことをまわりの人に知ってもらって
情報提供してもらえるようにしましょう。
- ・停電時、手話や筆談はできません。手の届くところに
懐中電灯などを置いておきましょう。



当事者からの声

- ◆今回の水害では健常者の娘がたまたま家に居たので、すぐに避難することができたが、
もし家に娘が居なければ、避難できずにいたと思う。
- ◆聴覚障がい者には防災行政無線でなく、目に見える情報がほしい。
- ◆市全体など、もっと広い範囲で支援者を含めた防災訓練があるとよいと思う。



内部障がい・難病のある方



普段から医療機器、医薬品が必須となり、自力での避難行動が困難

内部障がいとは、外見からはわかりにくい障がいです。
肝・腎臓機能障がいは疲れやすく、
心臓機能障がいは携帯電話が悪影響となります。
また、排せつ障がいでおストメイト※1用のトイレ探しに不自由したり、
呼吸器機能障がいのためたばこの煙で苦しくなったりなど、周囲の方の理解と協力が必要な障がいです。

難病は、病気の原因が不明で治療方法がまだないために、経過が長期にわたり介護に人手を要します。
また、病気の種類が多く、すべてに共通した対応は困難です。
呼吸器を使用している方は特に避難が困難で、災害時でも治療の継続が不可欠となります。

当事者の備え

◆非常用持出品の用意

p10「防災常備品チェックシート」のページ参照
p11-p12「わが家の防災チェックシート」のページ参照

◆治療やケアが中断しない対策

- ◆かかりつけの医療機関に、災害時の対応について相談しておきましょう。
- ・薬、必要な医療器材の確保
- ・人工透析の方は、受け入れ可能な医療機関を確保(遠隔地にも)
- ・災害時に、介護者なしでも受け入れてくれる医療機関の確認
- ・制限食や特殊な治療食の確保
- ・特殊装具(補助具など)、医療機器(ペースメーカー※2、酸素療法※3、人工呼吸器※4)を使用の方
- ・バッテリー類、アンビューバッグ※5などの作動確認
- ・故障時のために医療機器メーカーの緊急連絡先の確認
- ◆病気についての手帳(心臓手帳など)は、症状が重い方は詳細に記入し年一回は見直しをしましょう。
- ◆避難所の設備や環境を確認し、必要な準備をしましょう。
- ◆常時介護が必要な方は、日常から介護に熟練した支援者を見つけておきましょう。



オストメイトマーク



ハート・プラスマーク※6

オストメイト



※1 人工肛門・人工膀胱のストーマを造設している方
※2 心臓に人工的に電気刺激を与えて、心臓の伸縮をコントロールするもの
※3 カニューレやマスクなどを用いて体内に適量な酸素を投与する治療法
※4 自己の呼吸で十分な換気が行えなくなった際、換気を補助または強制的に行う器械
※5 患者の口と鼻からマスクを使って、手動で換気を行うための医療機器
※6 身体内部に障がいがある方

支援するときの配慮

移動用具(車いすやストレッチャーなど)と支援者・医薬品などの確保や医療機関との連携が必要な場合もあります。

- ・在宅で療養継続の場合、支援者から声かけし協力(室内の片付けなど)をしてください。
- ・本人や家族の依頼があれば、医療機関などへの連絡代行や場合によっては処置の手伝いをしてください。
- ・携帯電話の電波は、ペースメーカーに誤作動を生じさせる可能性があるため、適切な距離を保ってください(20cm以上)。



ペースメーカー

避難所での生活について

必要最低限、治療やケアが継続できるか入所時の登録で自分の病気について申告し、体の状況や生活上の注意点を伝えましょう。
医療行為を受けている方は、かかりつけ医療機関に連絡をしておきましょう。

◆環境整備・マンパワー確保

- ・清潔な療養スペースの確保や医療救護所の設置が必要です。
- ・免疫力低下の方は感染症に注意が必要なため、スペースを取りましょう。
- ・看護師、保健師、介護者の配置が必要です。

◆周りの理解と協力

- ・周囲の方に、できる範囲で病気について説明し(トイレ、食事など)理解を求め不調を感じたら我慢をしないで伝えましょう。
- お互いさまの気持ちで。

◆医療機関との連携

- ・薬、食事、器具など必要なものを確保しましょう。
- ・医療行為の必要がある方は、早急に受け入れ可能な医療機関と移動手段の依頼をしておきましょう。
- ・特別に治療が必要な方は、医療関係者に相談しましょう。



避難所内の医療救護所

避難が困難な場合

- ・普段から本人や家族は、災害時(特に緊急時)の支援について意思表示をし、地域や関係機関と連携して支援の方法を話し合っておきましょう。

当事者からの声

- ◆前もって受け入れ可能な医療機関を明記して、災害時一刻も早く治療継続できる医療機関に避難誘導してほしい。
- ◆安全、安心に医療ケアが受けられる福祉避難所の設置をお願いしたい。



当事者の声

知的障がいのある方

自分で危険を判断し行動することが困難・ 急激な環境変化への適応が困難

知的障がいは脳の障がいで、学習・日常生活の維持・社会生活への適応などが困難となる障がいです。

障がいの程度は、一人では日常生活の維持（衣・食・排泄・移動など）や意思疎通が困難で常に介助や保護が必要な方から、

一人で社会生活ができる方までさまざまです。

災害時に影響がありそうな障がいの特性としては、

次のようなことがあります。

- ・理解が困難なため、突発的なできごとや応用的なことに対処できない場合があります。
- ・適切な判断を促すために、指示はできるだけ明確に具体的にすることが必要です。
- ・指示されたことや支援者の声かけに素早く対応して行動することが苦手です。
- ・行動パターンに強くこだわったり、コミュニケーションがうまくとれなかったりする方もいます。（感性がすごく、快・不快などはっきり感じていますが、それをうまく伝えることができません）



当事者（家族）の備え

- ・一人にいるとき、または家族や仲間とはぐれた場合について、前もって家族で話し合っておきましょう。
- ・日頃より近隣の方たちとの関係を大切に、困ったときは助けを求めましょう。
- ・外出時はバッグ等に支援が必要なことを書いた療育手帳や「ヘルプカード」の携帯を心がけましょう。
- ・地域の避難訓練などに参加体験し、避難場所や避難所を覚えておくよう心がけましょう。
- ・非常用持出品を用意しましょう。
- ・服用している薬の処方せんや薬局からの投薬説明文をコピーして、非常用持出袋に入れておきましょう。独自の服用方法があるときは、そのことを療育手帳に記入しておきましょう。
- ・ストレスのかかる避難所での生活についても家族で話し合い、対策を考えてみましょう。
- ・救急医療情報キット※を家庭の冷蔵庫に保管しておきましょう。

※ かかりつけ医や持病などの救急情報を専用の用紙に記入し、筒状の容器に入れて冷蔵庫に保管しておくことで、119番通報により駆け付けた救急隊が迅速な救急活動に活かします。（救急隊が状況に応じて活用します。活用を約束する制度ではありません。）



支援するときの配慮

話しかけるなど、気持ちを落ち着かせながらの避難誘導をお願いします

知的障がいのある方は環境の変化を理解できず気持ちが混乱（パニック）するなど、状況に合わせた行動が苦手です。

また、恐怖で動けなくなることもありますので、わかりやすく説明し安全な場所（福祉避難室等）まで誘導してください。

- ・「危ない」「怖い」など不安になる言葉をさけ、「大丈夫だよ」等安心させる言葉かけをしながら避難誘導してください。
- ・ゆっくりと落ちついて、具体的な言葉で話しかけてください。
- ・不安から大声を出したときは「大丈夫だよ」等声かけしながら背中をさすって心を落ち着かせるようにしてください。
- ・ケガや痛みがあっても伝えられない方、痛みにも鈍感な方がいますのでよく確認してください。
- ・一人では災害状況把握や避難所生活が困難なので、介助者や周囲のサポートが必要です。

また、身の回り品や食べ物等への強いこだわりも障がいの特性なので理解しながら支援してください。



避難所での生活について

福祉避難所を希望する方は、入所時にヘルプカードを見せるなどして、希望を伝えましょう。

知的障がいの持つ特性により、本人はもとより家族や介助者も誤解や偏見・非難を受けやすい側面があるので、避難所生活に配慮する必要があります。

◆環境整備

- ・顔見知りの方や仲間と一緒に生活できる場所を設置しましょう。
- ・パーテーション（間仕切り）を設置するなど、落ちつける空間を確保しましょう。
- ・相談窓口を設置（介助する家族の精神的ストレスへの対応）しましょう。
- ・医療救護所を設置（治療や投薬が必要な方もいます）しましょう。

◆避難所での過ごし方を絵や短い文に書いて 本人と一緒に確かめましょう。

- （例）
- ・大声を出さない。
 - ・夜は静かに過ごす。
 - ・困ったことは家族や避難所運営者に相談する。
 - ・約束ごとを守る。



当事者（家族）からの声

- ◆避難指示が出て一般避難所では適応が難しいと判断したら自宅にとどまざるをえないので災害直後から福祉避難所を開いて欲しい。
- ◆今後も様々な災害が起こるかもしれないので近隣市町村との連携・協定を結び、お互い助け合うことが大切です。



精神障がいのある方

災害発生時には精神的動揺が激しくなる場合があります。普段服用している薬が必要です。

災害のショックや環境の変化によるストレスで、病状の悪化や再発のリスクが高くなるおそれがあります。継続的な服薬により状態が安定していますが、病気のため対人関係等に支障をきたすことも多いです。見た目ではわかりづらく、自ら言い出しにくいこともあるため、周囲の理解と支援が必要です。避難所では、本人が孤立しないよう家族や知人等、本人が安心して信頼できる方が付き添い、精神的な安定のため必要に応じて別室を確保するなどの配慮が必要です。また、継続的な服薬や病状悪化への対応のために、巡回診療を行う等の医療的なケア体制の連携も必要となります。



当事者の備え

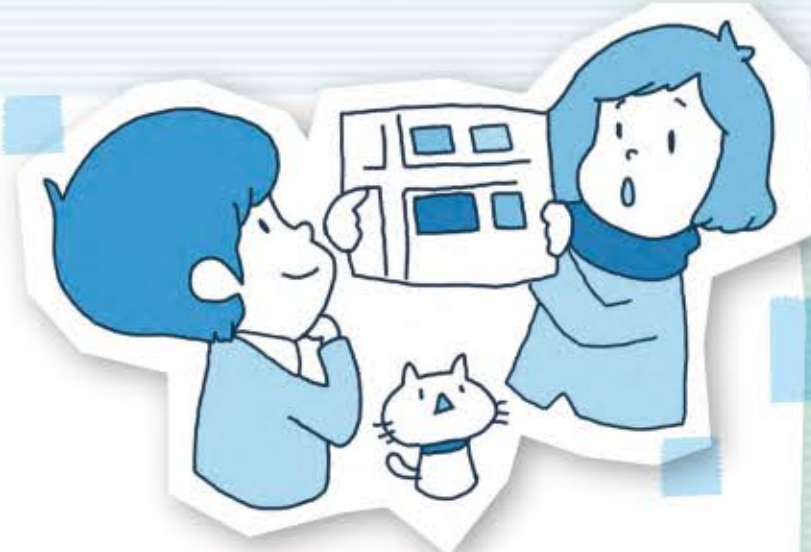
- ◆日頃より3日分の薬と処方せんのコピーを携行しましょう。
- ◆健康保険証・おくすり手帳・精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療受給者証（精神通院）などを準備しておきましょう。
- ◆携帯電話をお持ちの方は、処方せんや保険証などの写真を撮っておきましょう。
- ◆付き合いのある身近な方など災害・緊急時に相談や避難受け入れができる方を捜しておき、混乱しても忘れないよう書きとめて携行しましょう。



避難所での生活について

災害が起きたら

- ・とにかく身を守り、落ち着いて行動しましょう。
- ・混乱して自分で決められないときは、家族や支援者、まわりの方に助けを求めましょう。



支援するときの配慮

気持ちを落ち着かせること

◆自然な態度での声かけ

- ・日頃から他人との交流が苦手で、自分から援助を求めることが難しいか、遠慮してしまう方も多いので、自然な態度で声をかけてください。

◆不安をやわらげる避難誘導を

- ・冷静な態度で、災害の状況や避難所の位置などをわかりやすい言葉で説明してください。
- ・大きな声や怒鳴るような指示は、本人が叱られているように感じ、不安になる可能性があります。
- ・本人を安心させ、冷静さを保つよう「大丈夫ですよ」などの声をかけてください。
- ・不安から大声を出すなど行動が異常になっても、叱ったり押さえつけたりしないでください。
- ・妄想や幻覚のような話の場合でも、強く否定せずに相づちをうちながら聴くなど、受容的な態度を忘れないようにしましょう。

◆避難所の環境整備

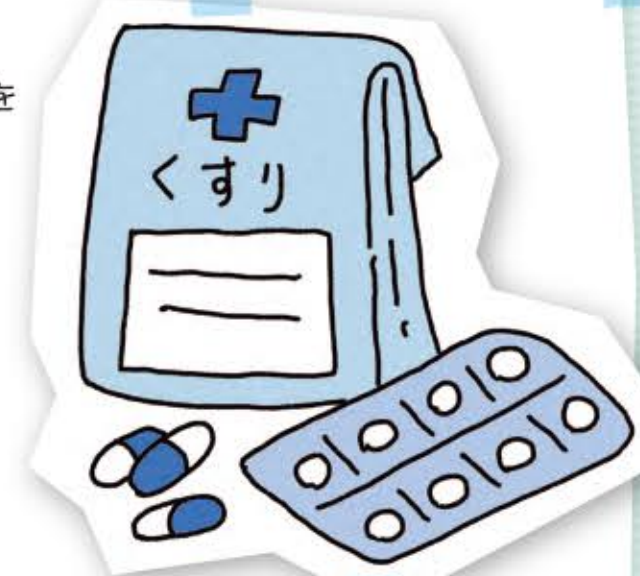
- ・相談窓口や医療救護所（災害時に治療や手当を行う場所）を設置し、薬を確保しましょう。

◆マンパワーの整備

- ・精神保健福祉士、保健師などの巡回指導、専門医の外來診察や往診訪問も必要です。

◆まわりの理解と協力

- ・薬の飲み忘れがないように見守りましょう。
- ・無理強いしないで本人の意思を尊重してください。
- ・避難所で一緒に生活をしている家族の方の心労や悩みを理解し、居場所を確保できるような配慮をしてください。



当事者からの声

- ◆避難所で、迅速な医療連携が取れるようにしてほしい。
- ◆避難所や慣れない場所では不安になることがあるため、家族や安心できる人に付き添ってもらいたい。
- ◆訪問看護や専門家に巡回してもらい、話をきいてもらいたい。



発達障がいのある方

発達障がいとは、生まれつき脳機能の発達がアンバランスなため社会生活に困難が生じる障がいのことです。
障がいが見た目からはわかりにくく、「わがまま」とか「変わり者」など人に誤解されたり、わかってもらえないことが多くあります。
中には、視覚過敏や聴覚過敏があり、耐えられない環境にいるのに気づいてもらえず、本人の頑張りの問題にされてしまうこともあります。
発達障がいはその特性をよく理解し、その人に合ったやり方で日常的な過ごし方ができれば、本人の本来の力がしっかり生かされるようになります。



当事者の備え

◆災害について家族で話し合っておきましょう

- ・災害発生時の身の守り方。
- ・避難の仕方。
- ・困ったとき、まわりの人に助けを求める方法。
- ・避難場所や避難所へも実際に行ってみましょう。
- ・地域の避難訓練などに参加しましょう。



◆非常用持ち出し品の用意

- ・「気持ちが落ち着くモノ」「一人で時間を過ごすためのモノ」なども用意しておきましょう。
- ・服薬している薬の処方せんや、お薬手帳・保険証や薬局からの投薬説明文をコピーして入れておきましょう。



◆災害が起きたら

- ・外にいて災害が起きた場合は、落ち着いてまわりの人と一緒に逃げましょう。
- ・ひとりで逃げてはいけません。
- ・どうしてもわからないときは、ヘルプカードを見せて、「助けてください」と言しましょう。

p52「ヘルプカード」のページ参照



支援するときの配慮

- ◆災害のような大きなストレスにさらされると、誰でも不安や抑うつ状態になったりします。
発達障がいのある場合、それが顕著に現れることがあります。
- ◆安定したリズムですこせるよう、一日のスケジュールなどに工夫をしましょう。
- ◆不安を少なくするために、保護者や知り合いにそばについていてもらいましょう。
- ◆動き回ったり、落ち着きがなく、周囲とトラブルになるかもしれません。
でも、大声で叱ったり、押さえつけたりしないでください。
家族の代わりに相手をし、興味のある遊びなどに誘ってみましょう。
- ◆環境の変化などで、話をしても耳に入っていないことがあり、必要な情報や物資を手に入れることができないことがあります。
文字や絵を使って伝えたり、実物を見せたりするなど、簡潔に具体的に情報を伝えてください。
- ◆けがをしても気づかなかったり、伝えられなかったりしますから、からだの状況を確認してください。
- ◆人の声や音に過敏になり、情報が多すぎてパニックを起こすことがあります。
耳をふさぐ、目を閉じているなど、刺激が多くて苦しそうなときは、部屋の角や別室、テントなど静かな空間を整えてください。



避難所での生活について

- ◆ストレスを感じたら家族や相談員などにすぐ相談しましょう。
- ◆食事はきちんととるようにしましょう。
食欲がなくても、できるだけ時間を決めて食べましょう。
- ◆適度な運動を心がけましょう。
毎日少しずつラジオ体操や散歩、軽いジョギングなどを行いましょう。
- ◆睡眠をしっかりとりましょう。
眠れない日が続くようであれば避難所の担当者や保健師などに相談しましょう。



当事者からの声

- ◆防災行政無線を聞いて避難所に行こうとしてタクシーを呼んだが、もう行けないと言われた。
- ◆消防に電話したら2階に上がってくださいと言われ、2階で一晩過ごしました。
- ◆水がひいてから、近所の人が食べ物を持ってきてくれました。

当事者の声



盲ろう者【目と耳の不自由な方】

ひとりでの避難が不可能で、情報の入手が困難なことから、孤立してしまいます。

盲ろう者は、全く見えず聞こえない方ばかりではなく、少し聞こえる、見える方もいるので障がいの状況によって使用するコミュニケーションの方法が異なります。

手話や点字を直接触れる方法や、手のひらに指で文字を書く「手のひら書き」が多く使われています。

災害時、移動するためには必ず支援が必要です。

大勢の人の中にいても、自分以外の人の存在を感じることができません。

「まっくらな宇宙にひとりきり」という感じで、孤立感からの恐怖や不安は想像を絶します。

これらを和らげるため、手をつなぐなど配慮をお願いします。



p21「目の不自由な方」のページ参照
p23「耳の不自由な方または話すことが不自由な方」のページ参照

当事者の備え

- ◆災害時常備品は、支援者からもわかる場所に保管しましょう。
 - ◆避難所・避難経路の確認をし、防災訓練へ積極的に参加しましょう。
 - ◆日頃近所の人と交流をはかり、障がいを知ってもらい支援者以外にも援助者を確保しましょう。
- 「災害が起きたら」**
- ◆室内で、靴をはいて防災頭巾などをかぶり、盲ろう者とわかるマークを着衣の見えやすいところにつけましょう。
 - ◆玄関は開けたままで、動き回らず支援者を待ちましょう。



支援するときの配慮

- ◆状況の把握が難しいため、的確な判断ができません。どのようにコミュニケーションを取るかがポイントです。伝えたい気持ちが大切になります。
 - ◆目の前で声をかけても反応がない場合、まず手を握ってから手のひらに文字を書いてみます。
 - ◆支援者がどこにいるかを知ってもらうため、常に相手の身体のどこかに触れているようにします。
 - ◆盲ろう者通訳介助員などの配置、移動時に支援できる人を避難所内でも確保します。
 - ◆照明が暗いと見えにくい場合が多いので、明るさを工夫します。
 - ◆情報からの孤立を防ぐため、本人にあったコミュニケーションの方法で情報を提供します。
- また、常に正しく伝わっているかどうかをお互いに確認します。
- 災害時の放送を拡大文字や点字ディスプレイ（画面の文字情報を点字に交換し、表示される機器）で受信できるように、準備をすすめます。



当事者からの声

- ◆家族と一緒に居たので良かったが、もし自分一人だったら何もできなかったと思う。



高齢者・認知症のある方

迅速な避難や情報の入手が困難なことから、孤立してしまうことが考えられます。

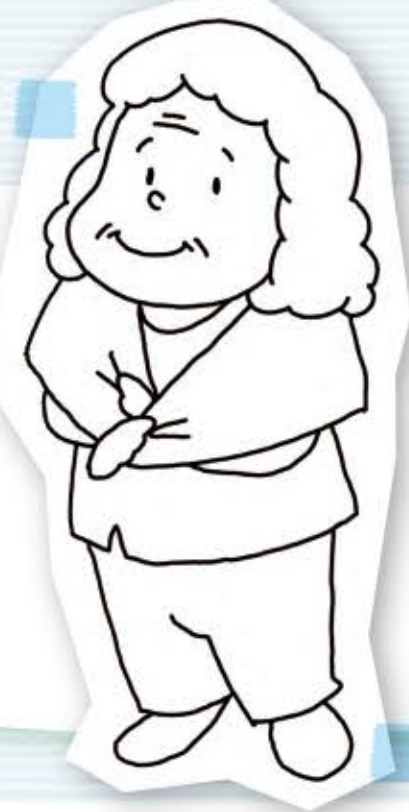
困っていても、言い出せない方も多くいます。

孤立感や不安感を感じないような配慮が必要になります。

身体的には、運動機能の低下により、歩行困難や転倒による骨折もしやすくなるので、早めの避難行動が大切になります。

排泄機能、体温調節機能の低下により災害時には体調を崩しやすいため、環境への細かな注意が必要です。

また感覚機能の低下（視覚、聴覚、嗅覚、触覚）で反応がととても鈍くなります。



当事者の備え

日頃から支援が必要な高齢者世帯であることを地域に伝えて、理解をしてもらいましょう。

避難に備えて、日用品の他に移動用具（杖、歩行器、車いす、担架など）を用意しておきましょう。

認知症の場合、災害時にはストレスによって症状が悪化することがあります。かかりつけ医と相談しておきましょう。

必要な医療品、医療器具、介護用品も準備しておき、避難時には運んでもらいましょう。

「災害が起きたら」

- ◆身の安全を確保し、周囲の方に存在を知らせるようにしましょう。
- ◆避難する場合は、地域の方などに介助を依頼しましょう。

支援するときの配慮

- ◆複雑な説明などは、理解が難しい場合があります。「逃げましょう」といった単純な言葉で情報を伝えてください。
- ◆高齢者のペースを理解して、無理のない移動に配慮してください。



避難所での生活について

- ◆高齢者の特徴に配慮した居住スペースを確保してもらいましょう。
 - ・段差、トイレの場所、案内が見やすく聞きやすい場所。
 - ・認知症の方は人の出入りや、話し声がストレスになるため落ち着かなくなります。
 - ・顔見知りの方と同じ場所にしてもらうなど、可能な限り落ち着けるように相談しましょう。
 - ・周囲の方にさりげない見守りをお願いし、状況の変化があった場合には、わかりやすく、情報を話してもらいましょう。
- ◆手助けが必要な場合は、遠慮や無理をせずスタッフに相談しましょう（周囲の方も困った様子があれば、声をかけて確認しましょう）。
- ◆慣れない生活で症状が悪化しやすいため、常用薬は必ず服用し、体調不良時は医療救護所に相談しましょう。必要場合は専門医を紹介してもらいましょう。



当事者からの声

- ◆独居で近くに家族もいないため、移動手段がなく困った（支援物資を取りに行けないなど）。



妊婦や子どものいる方

小さな子どもを連れて移動するには時間がかかりますし、急に体調が変化することもあります。様々な不安が重なり、いざという時に、すぐに避難行動に移れない場合があります。

当事者の備え

日頃から家の中の安全性を確保

寝室や、お昼寝の場所は、落下物や倒れてくる家具などが無いところにしましょう。
頭部を守る物（ヘルメット・防災すきん）を手の届く所に置いておきましょう。
家の中に物が散乱した場合に備えて寝室に靴を用意しておきましょう（抱っこして避難する場合でも靴を履かせましょう）。

非常用持出品の用意

災害時の持ち出し品は家族構成や子供の年齢によって大きく異なるため、各家庭に合った持ち出し品を用意しましょう。 ※下記参考例参照

避難する場所の検討

慣れない場所に避難することは子どもにとっても負担が大きくなります。
地域の避難所（特にトイレ）を確認したり、実際に歩いてみたりしましょう。
親戚宅や知人宅に避難しようと考えている場合は、事前に遊びに行っておきましょう。

持ち物参考例	乳幼児持ち物参考例
・抱っこ紐	・下着
・生理用品	・紙おむつ
・母乳パッド	・着替え
・母子健康手帳	・タオル
・薬やお薬手帳	・バスタオル
	・離乳食
	・哺乳瓶
	・お菓子・飴
	・ビニール袋
	・臭わないポリ袋
	・おもちゃ・絵本



支援するときの配慮

小さな乳幼児でも普段とは違うことを感じ取ります。
笑えなくなったり、かんしゃくを起したり、眠れなくなったり、お母さん以外の人に抱かれたいと感じたり、いろいろな方法で感情を表わします。

また、お母さんやお父さんも避難所で他の避難者に迷惑を掛けないようにと気を配るなど、極度の緊張状態が続きます。親の負担や、環境が変わることでの子供のストレスを減らすためにも、託児スペースを設けたり、周りにいる人が子どもの相手になるなど、配慮しましょう。

- ・ハイハイができる衛生的で安全な部屋が必要です（土足厳禁、清掃、消毒などで衛生管理され、物が落ちていない部屋）。
- ・小さな子供がいても周囲に迷惑をかけることのない空間を作りましょう（子どもが大声を出したり、走り回ってもよい部屋があると逃げ場が作れます）。
- ・授乳や着替え、オムツ替えスペースを作りましょう（授乳や着替え専用の部屋または場所を用意）。
- ・支援物資の配布場所にも配慮しましょう（女性用品は人目につかない場所で配布。オムツや衣類などはサイズ別に配置）。
- ・地区の人と過ごせる場所、子連れ同士で過ごせる場所の両方があるとより安心です。

避難所での生活について

子育て世帯は、子どもがうるさくして周囲に迷惑をかけないか、衛生面で安心できるかなどの心配を抱えながら避難することになります。誰もが安心して避難できる避難所づくりに関わるのが大切です。



日本語でのコミュニケーションができない方

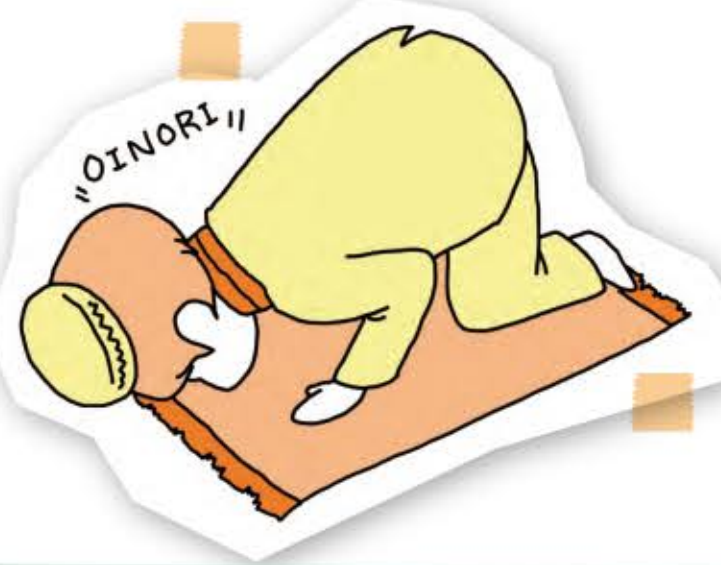
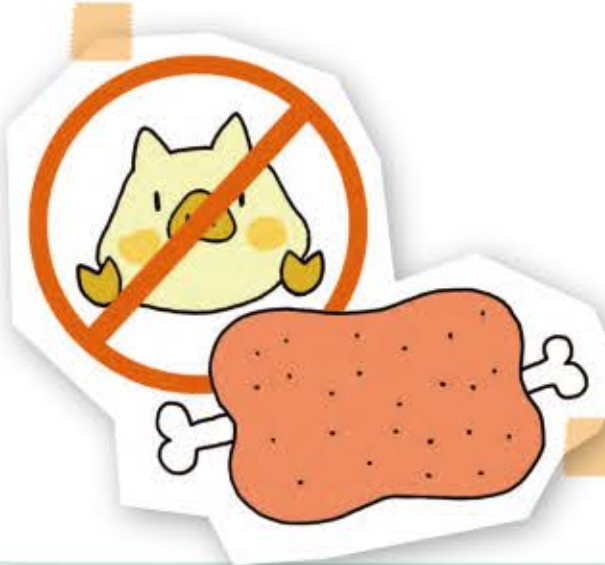
当事者の備え

- 地震、水害など災害と災害時に何を必要があるかを知っておきましょう。
- ◆日頃から近所の人とあいさつをして、顔見知りになっておきましょう。
 - ◆パスポートや大事なものを持ち出せるように用意しましょう。
 - ◆災害で家財や車を失った時のために保険に入っておきましょう。
 - ・加入している火災保険の内容を確認しないしていると災害時に何も受けられない可能性があります。
 - ・水害で車を失っても車の損害保険（車両保険）に入っていればお金がもらえます。



支援するときの配慮

- ◆地震や水害で避難する際、近所に外国人が住んでいたら声をかけましょう。
 - ・避難所の場所だけでなく、避難所自体を知らない方も多くいます。
- ◆言葉が通じないときは、「家、危ない」「逃げる」など簡単な言葉や、ジェスチャーを使って危険であることを伝えましょう。
- ◆避難所では、日本語や英語などがどれくらい話せるか確認し、コミュニケーションの方法を考えましょう。
 - ・英語やその人の母国語が話せる人を探せば通訳を頼めるかもしれません。
 - ・携帯の翻訳アプリを使ってコミュニケーションをすることもできます。
 - ・あらかじめ避難所に、多言語でのプリントを用意しておきましょう。
- ◆日本語が話せても、読み書きができない方には、ひらがなで書いて、わかりやすい表現を心がけましょう。
- ◆避難所に初めて来る人もいますので、避難所での生活のルールを伝えましょう。
 - ・食料や物資の受け取り方、食事や就寝の時間、夜は静かにすることなど具体的に伝えましょう。
- ◆宗教によって食べられないものがあるなど、文化の違いにも配慮が必要です。
 - ・イスラム教の方はお祈りが出来る場所を必要とします。
 - ・豚肉、動物の油を使った食材なども食べられません。
- ◆たすねるときは抽象的な聞き方ではなく具体的に聞きましょう。
 - ・「大丈夫ですか」ではなく「眠れましたか」「食べましたか」「寒いですか」などと聞いてみましょう。



避難行動要支援者支援制度について

災害時の逃げ遅れを防ぐため、
高齢者や重度の障がいがある人など、
自ら避難することが困難な「避難行動要支援者」を
守るための取組を進めています。



避難行動要支援者支援制度

自分ひとりで避難したり、情報を得たりすることが難しく、災害が起きたときに手助けが必要な方々（避難行動要支援者）を、地域住民などで避難の支援をするしくみです。災害時の逃げ遅れを防ぎ、多くの命を救うためには、支援が必要な方の情報を、あらかじめ把握しておくことが重要です。市では、避難行動要支援者の名簿を作成し、一人ひとりの避難を支援するための計画である個別避難計画の作成を推進しています。

避難行動要支援者名簿掲載対象者

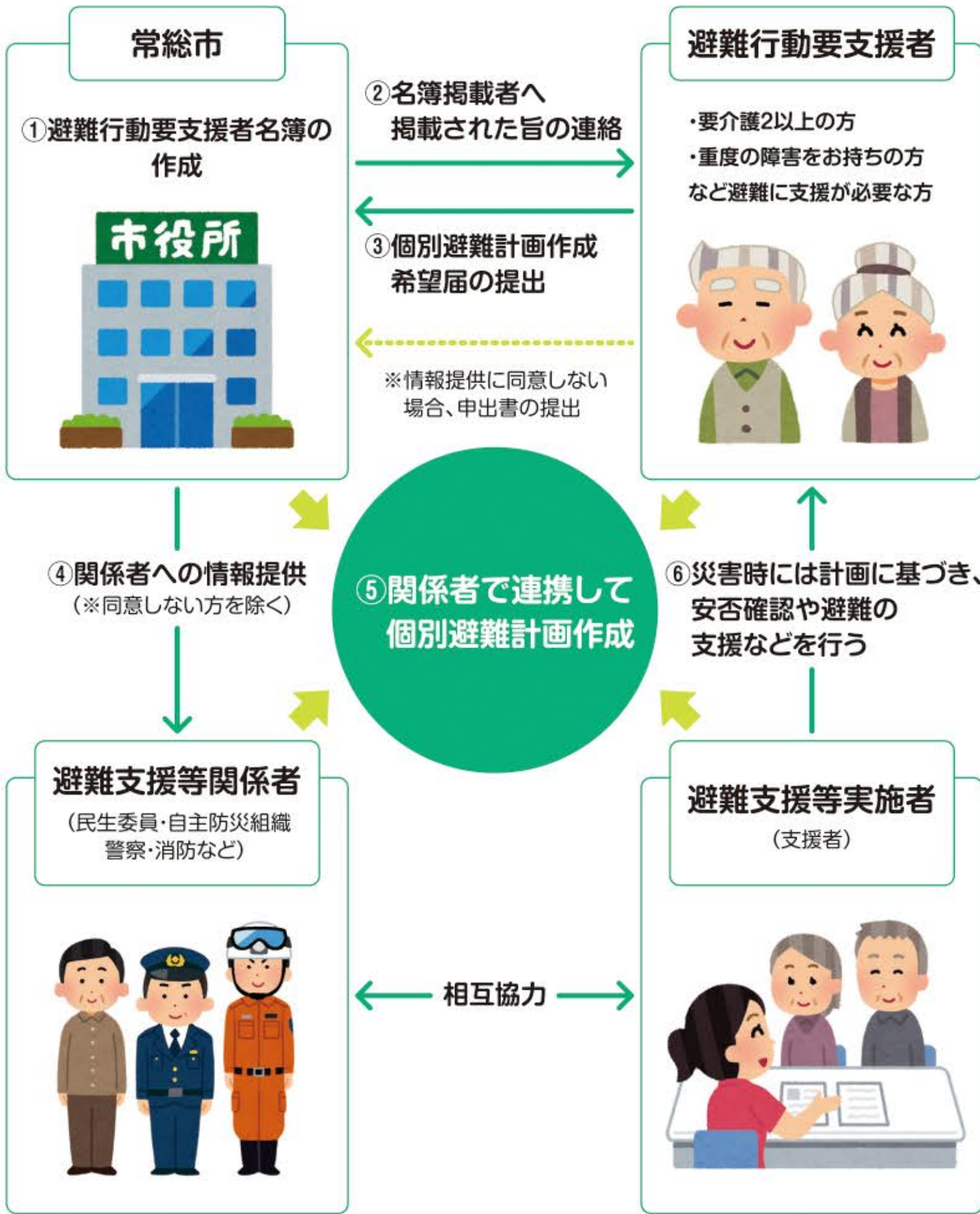
- ① 身体障害者手帳1級または2級をお持ちの方 ※（内部障害のみでの該当は除きます）
- ② 療育手帳AまたはA判定をお持ちの方
- ③ 精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方
- ④ 要介護認定2以上の方
- ⑤ その他、市長が特に支援が必要と認める方



平常時からの関係者への情報提供について

市では、災害時の避難支援等を円滑に行うことを目的に、令和5年9月に、「常総市防災基本条例」の一部を改正し、「避難行動要支援者名簿」や「個別避難計画」に記載されている情報について、平常時から警察や消防、自主防災組織等の関係者への情報提供を行っています。
（※情報提供に同意されない方を除く）

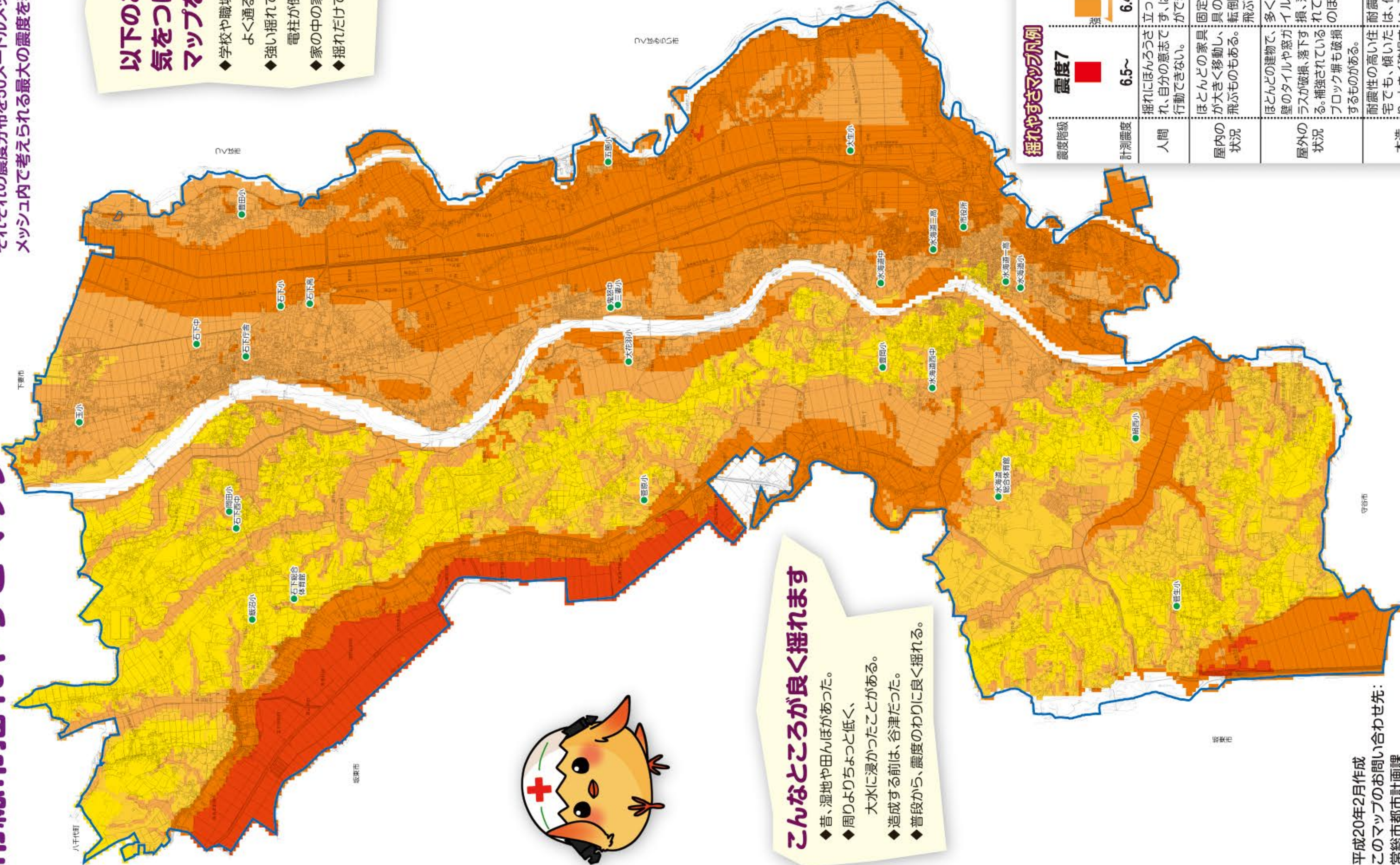
避難行動要支援者支援制度の流れ



支援は、避難支援等実施者の任意の協力によるものです。災害時は誰もが被災者となりえますので、要支援者の支援が困難になる場合もあるため、個別避難計画が作成されていても避難支援等が必ず保証されるものではありません。

常総市揺れやすさマップ

揺れやすさマップは、常総市域に影響のある地震について、それぞれの震度分布を50メートルメッシュごとに作成し、メッシュ内で考えられる最大の震度を表現したものです。



こんなところが良く揺れます

- ◆ 昔、湿地や田んぼがあった。
- ◆ 周りよりちょっと低く、大水に浸かったことがある。
- ◆ 造成する前は、谷津だった。
- ◆ 普段から、震度のわりに良く揺れる。

以下のことに 気をつけながら マップを見ましょう。

- ◆ 学校や職場、商店など、よく行くところ、よく通る道などの揺れやすさは？
- ◆ 強い揺れで、ブロック塀が壊れたり、電柱が倒れたりすることもあります。
- ◆ 家の中の家具や家電製品は倒れてこない？
- ◆ 揺れだけでなく、がけ崩れにも気をつけて！

出典) 気象庁震度階級関連解説表

地震の大きさ…震度とは？

地震が起こったとき、ある場所での揺れの程度を示すのが震度です。震度の決め方は国によって異なり、わが国では気象庁が定めた震度階級によって震度を表しています。震度は、身体に感じない地震の震度0から震度1、2、3、4、5弱、5強、6弱、6強、7の10階級に分けて発表します。

揺れやすさマップ凡例

震度階級	震度7	震度6強	震度6弱
計測震度	6.5~	6.46.36.26.16.0	5.9~5.5
人間の揺れにほんろさ	揺れにほんろさ	立っていることができ	立っていることが
屋内の状況	ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。	固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。戸が外れて飛ぶことがある。	固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。開かないドアが多い。
屋外の状況	ほとんどの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されているブロック塀も破損するものがある。	多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。	かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
木造建物	耐震性の高い住宅でも、傾いたり、大きく破損するものがある。	耐震性の低い住宅では、倒壊するものが多い。耐震性の高い住宅でも、壁や柱がかなり破損するものがある。	耐震性の低い住宅では、倒壊するものがある。耐震性の高い住宅でも、壁や柱が破損するものがある。

平成20年2月作成

このマップのお問い合わせ先:

常総市都市計画課

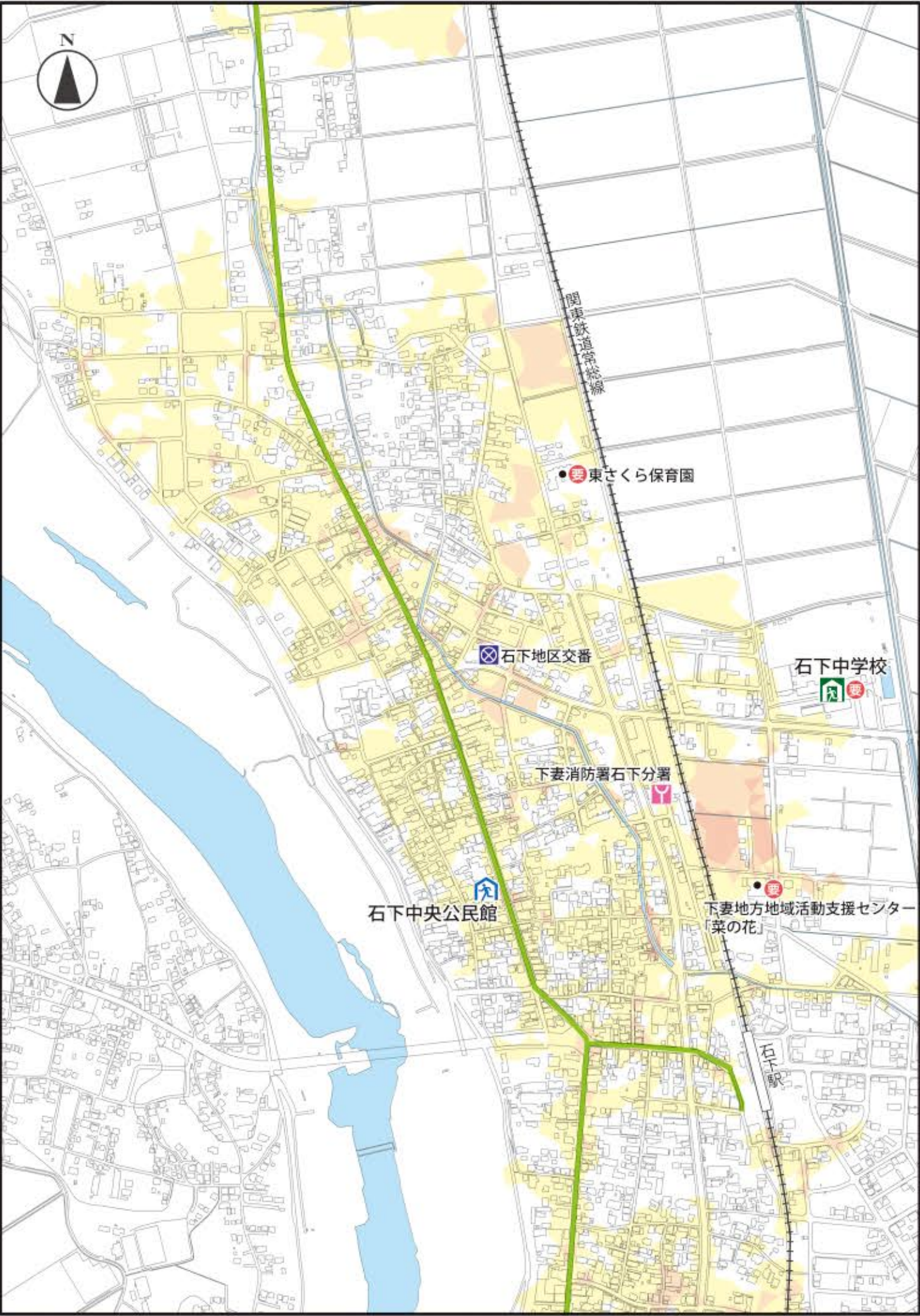
電話 0297-23-2111

このマップは内閣府「地震防災マップ作成技術資料」(平成17年3月発行)で示されている方法に従って作成しました。背景図には「常総市地形図(平成20年作成)」を使用しています。

常総市内水ハザードマップ

石下市街地 北部

このマップは想定最大規模降雨（1時間124mm）時の浸水状況をシミュレーションしたものです。



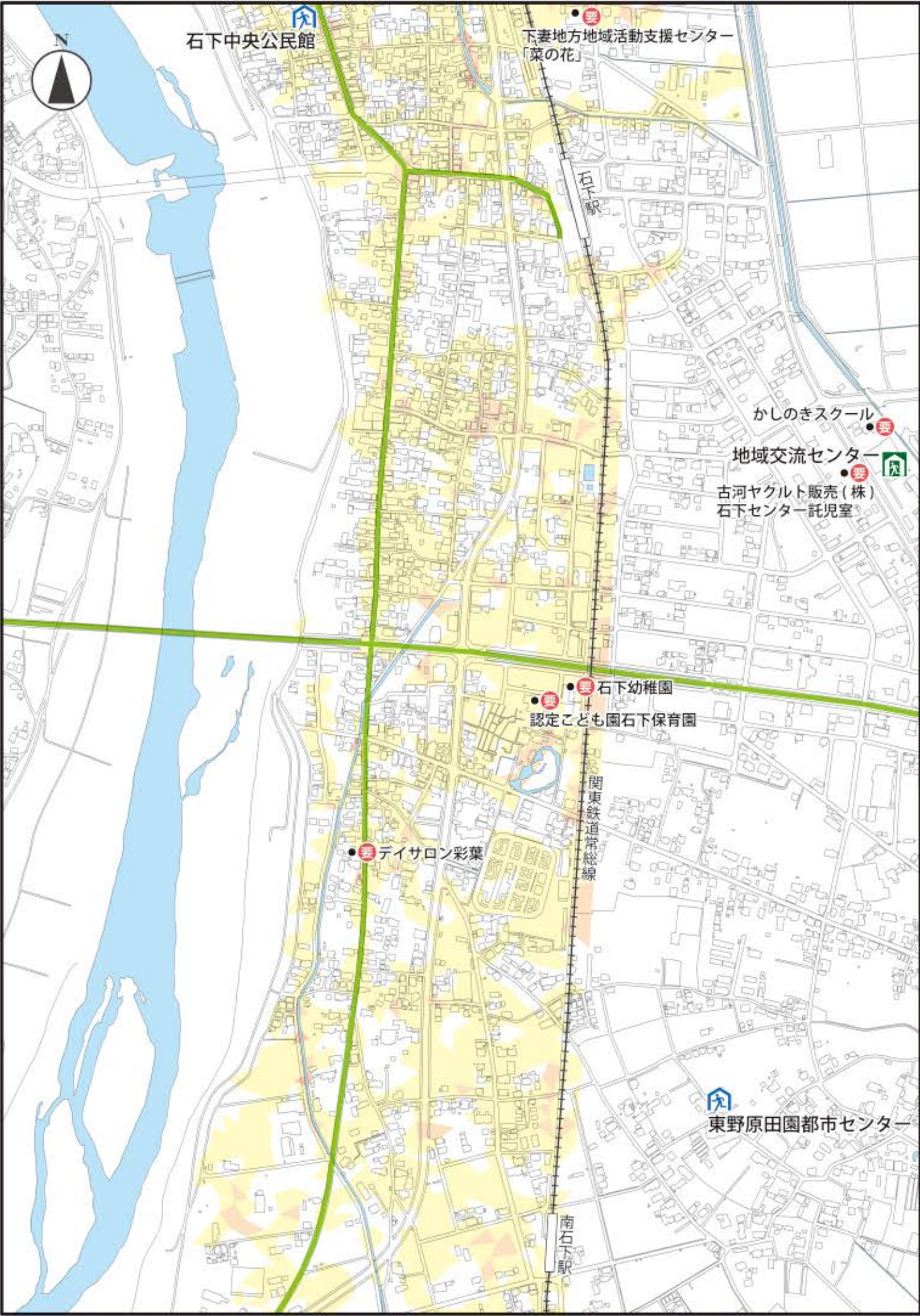
測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 6JHs 58

- | | | | | |
|--------|------------|------|-----------------|-------------|
| 指定避難所 | 警察 | 高速道路 | 内水浸水想定区域 | 土砂災害 |
| 二次避難所 | 主要要配慮者利用施設 | 国道 | 1.0 ~ 2.0m 未満 | 土砂災害特別警戒区域 |
| 主な医療機関 | 排水ポンプ場 | 県道 | 0.5 ~ 1.0m 未満 | 土砂災害警戒区域 |
| 市役所 | 水位観測所 | | 0.2 ~ 0.5m 未満 | |
| 消防 | | | 0.001 ~ 0.2m 未満 | |
- 0 200m 1:7,500

常総市内水ハザードマップ

石下市街地 南部

このマップは想定最大規模降雨（1時間124mm）時の浸水状況をシミュレーションしたものです。



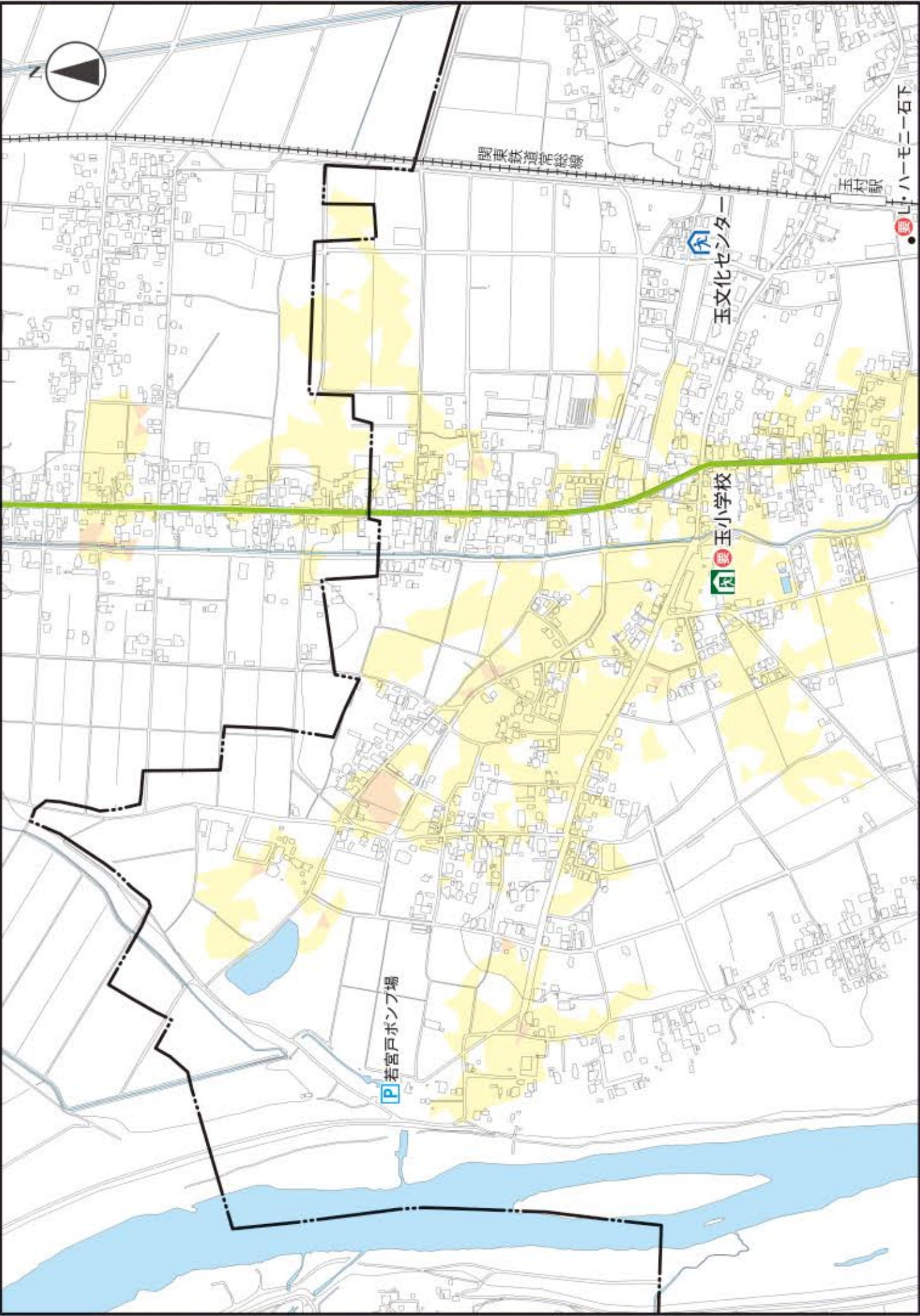
測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 6JHs 58

- | | | | | |
|--------|------------|------|-----------------|-------------|
| 指定避難所 | 警察 | 高速道路 | 内水浸水想定区域 | 土砂災害 |
| 二次避難所 | 主要要配慮者利用施設 | 国道 | 1.0 ~ 2.0m 未満 | 土砂災害特別警戒区域 |
| 主な医療機関 | 排水ポンプ場 | 県道 | 0.5 ~ 1.0m 未満 | 土砂災害警戒区域 |
| 市役所 | 水位観測所 | | 0.2 ~ 0.5m 未満 | |
| 消防 | | | 0.001 ~ 0.2m 未満 | |
- 0 200m 1:7,500

常総市内水ハザードマップ

若宮戸・原宿

このマップは想定最大規模降雨（1時間124mm）時の浸水状況をシミュレーションしたものです。



測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 6JHs 58

- | | | | | |
|--------|------------|------|-----------------|-------------|
| 指定避難所 | 警察 | 高速道路 | 内水浸水想定区域 | 土砂災害 |
| 二次避難所 | 主要要配慮者利用施設 | 国道 | 1.0～2.0m 未満 | 土砂災害特別警戒区域 |
| 主な医療機関 | 排水ポンプ場 | 県道 | 0.5～1.0m 未満 | 土砂災害警戒区域 |
| 市役所 | 水位観測所 | | 0.2～0.5m 未満 | |
| 消防 | | | 0.001～0.2m 未満 | |
- 0 200m 1:7,500

常総市内水ハザードマップ

三坂町 北部

このマップは想定最大規模降雨（1時間124mm）時の浸水状況をシミュレーションしたものです。



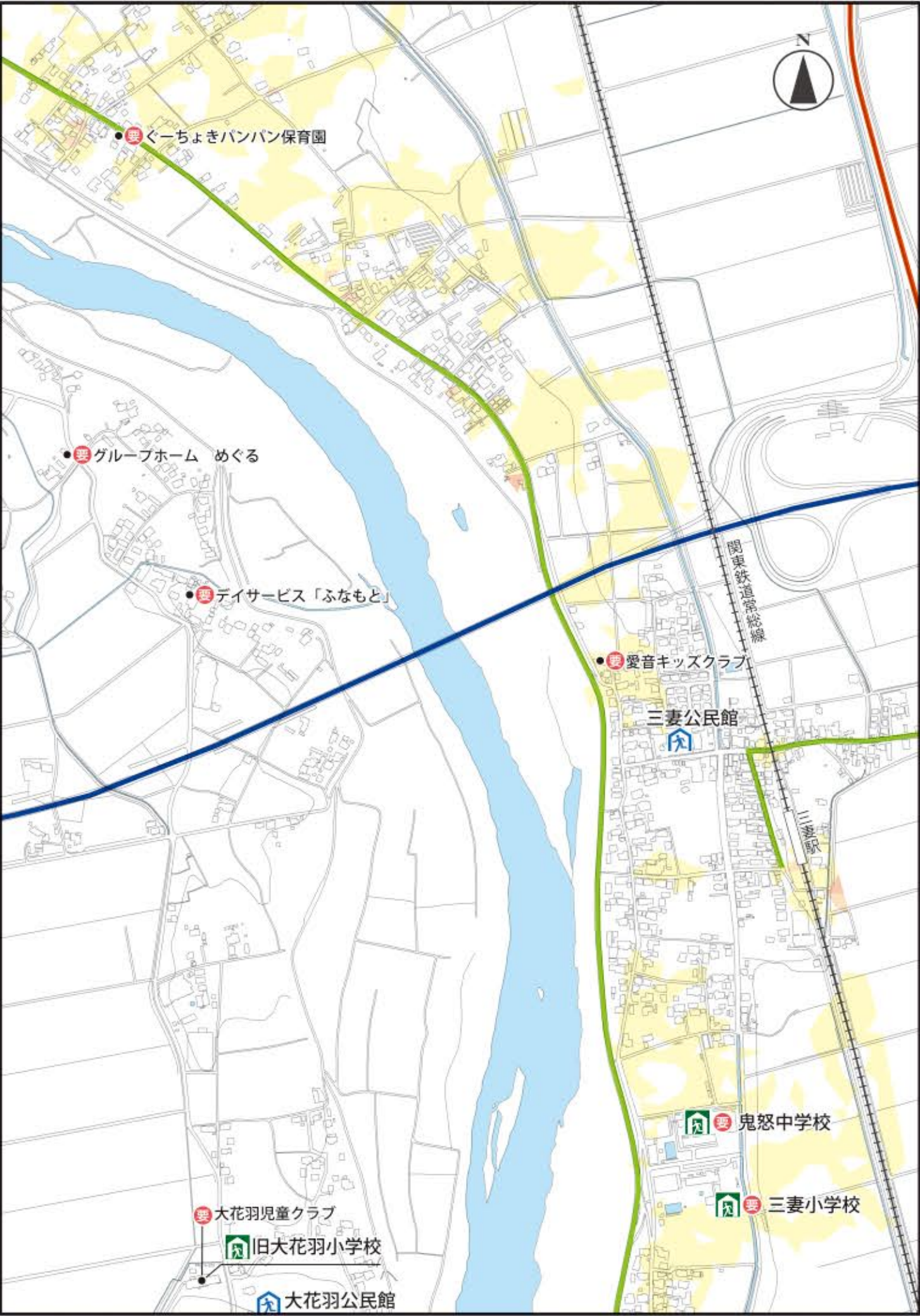
測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 6JHs 58

- | | | | | |
|--------|------------|------|-----------------|-------------|
| 指定避難所 | 警察 | 高速道路 | 内水浸水想定区域 | 土砂災害 |
| 二次避難所 | 主要要配慮者利用施設 | 国道 | 1.0～2.0m 未満 | 土砂災害特別警戒区域 |
| 主な医療機関 | 排水ポンプ場 | 県道 | 0.5～1.0m 未満 | 土砂災害警戒区域 |
| 市役所 | 水位観測所 | | 0.2～0.5m 未満 | |
| 消防 | | | 0.001～0.2m 未満 | |
- 0 200m 1:7,500

常総市内水ハザードマップ

三坂町 南部・中妻町 北部

このマップは想定最大規模降雨（1時間124mm）時の浸水状況をシミュレーションしたものです。



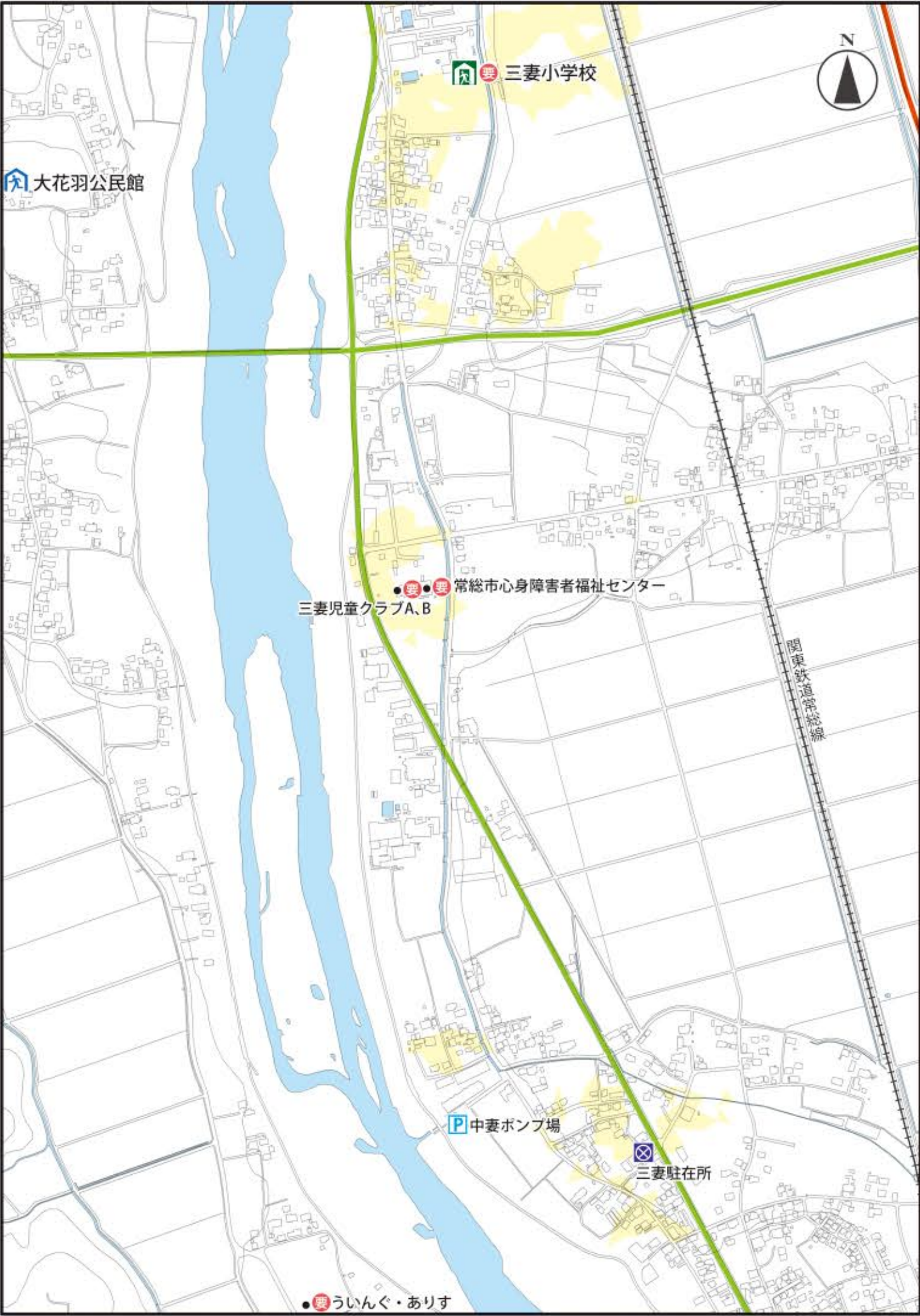
測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 6JHs 58

- | | | | | |
|--------|------------|------|-----------------|-------------|
| 指定避難所 | 警察 | 高速道路 | 内水浸水想定区域 | 土砂災害 |
| 二次避難所 | 主要要配慮者利用施設 | 国道 | 1.0 ~ 2.0m 未満 | 土砂災害特別警戒区域 |
| 主な医療機関 | 排水ポンプ場 | 県道 | 0.5 ~ 1.0m 未満 | 土砂災害警戒区域 |
| 市役所 | 水位観測所 | | 0.2 ~ 0.5m 未満 | |
| 消防 | | | 0.001 ~ 0.2m 未満 | |
- 0 200m 1:7,500

常総市内水ハザードマップ

中妻町 中央部

このマップは想定最大規模降雨（1時間124mm）時の浸水状況をシミュレーションしたものです。



測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 6JHs 58

- | | | | | |
|--------|------------|------|-----------------|-------------|
| 指定避難所 | 警察 | 高速道路 | 内水浸水想定区域 | 土砂災害 |
| 二次避難所 | 主要要配慮者利用施設 | 国道 | 1.0 ~ 2.0m 未満 | 土砂災害特別警戒区域 |
| 主な医療機関 | 排水ポンプ場 | 県道 | 0.5 ~ 1.0m 未満 | 土砂災害警戒区域 |
| 市役所 | 水位観測所 | | 0.2 ~ 0.5m 未満 | |
| 消防 | | | 0.001 ~ 0.2m 未満 | |
- 0 200m 1:7,500

常総市内水ハザードマップ

水海道市街地 北部

このマップは想定最大規模降雨(1時間124mm)時の浸水状況をシミュレーションしたものです。



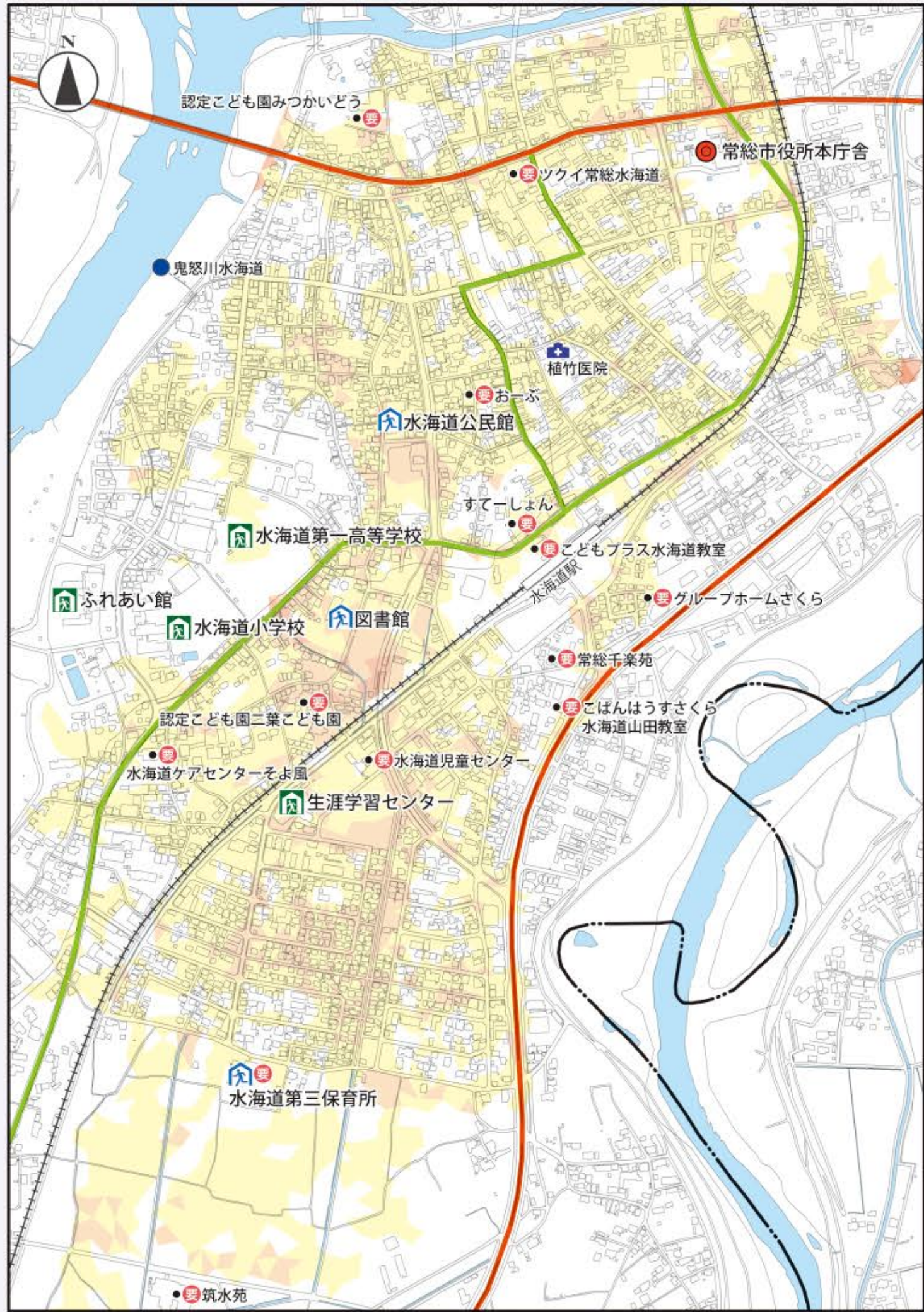
測量法に基づく国土地理院長承認(使用) R 6JHs 58

- | | | | | |
|--------|------------|------|-----------------|------------|
| 指定避難所 | 警察 | 高速道路 | 内水浸水想定区域 | 土砂災害 |
| 二次避難所 | 主要要配慮者利用施設 | 国道 | 1.0 ~ 2.0m 未満 | 土砂災害特別警戒区域 |
| 主要医療機関 | 排水ポンプ場 | 県道 | 0.5 ~ 1.0m 未満 | 土砂災害警戒区域 |
| 市役所 | 水位観測所 | | 0.2 ~ 0.5m 未満 | |
| 消防 | | | 0.001 ~ 0.2m 未満 | |
- 0 200m 1:7,500

常総市内水ハザードマップ

水海道市街地 南部

このマップは想定最大規模降雨(1時間124mm)時の浸水状況をシミュレーションしたものです。



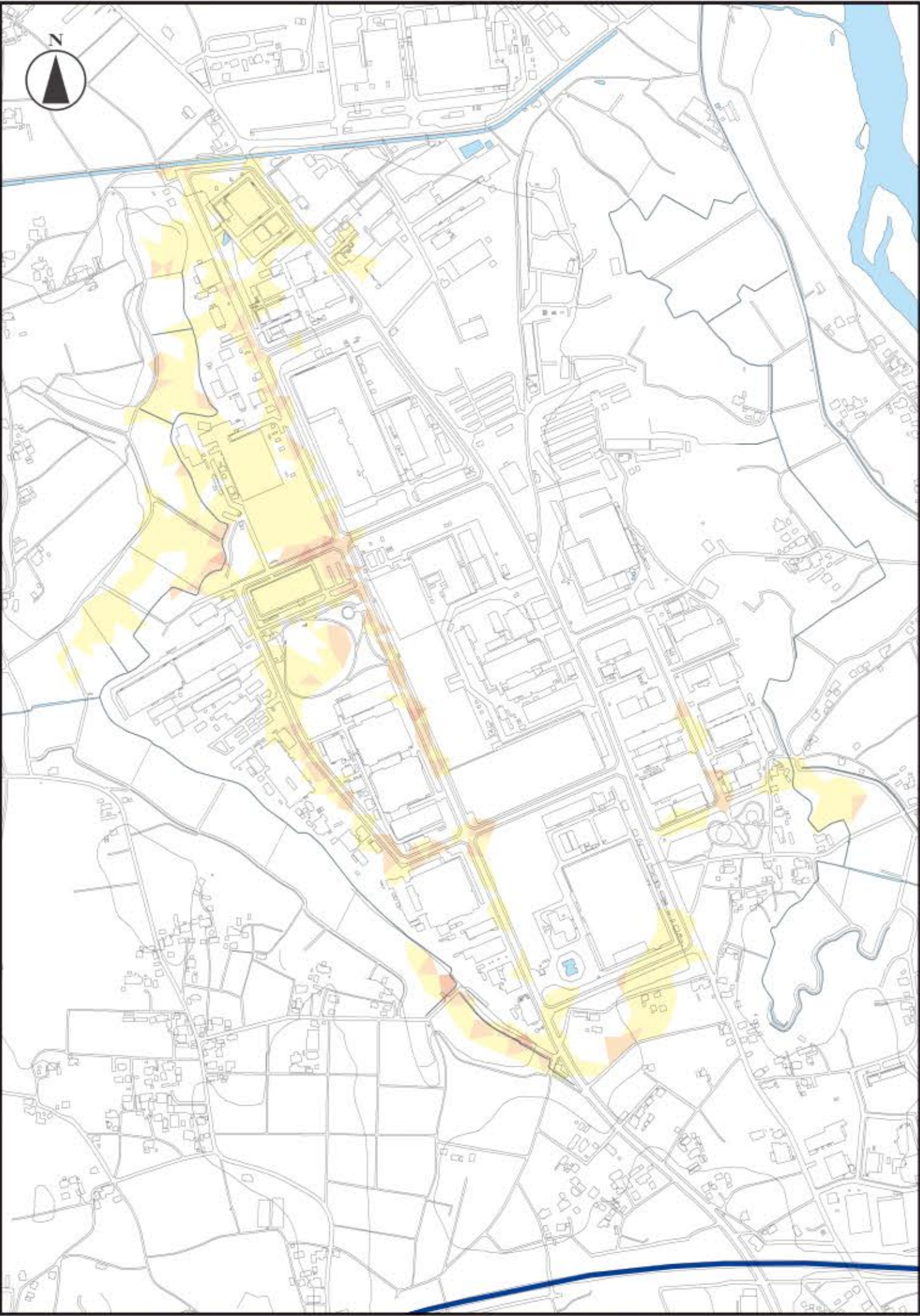
測量法に基づく国土地理院長承認(使用) R 6JHs 58

- | | | | | |
|--------|------------|------|-----------------|------------|
| 指定避難所 | 警察 | 高速道路 | 内水浸水想定区域 | 土砂災害 |
| 二次避難所 | 主要要配慮者利用施設 | 国道 | 1.0 ~ 2.0m 未満 | 土砂災害特別警戒区域 |
| 主要医療機関 | 排水ポンプ場 | 県道 | 0.5 ~ 1.0m 未満 | 土砂災害警戒区域 |
| 市役所 | 水位観測所 | | 0.2 ~ 0.5m 未満 | |
| 消防 | | | 0.001 ~ 0.2m 未満 | |
- 0 200m 1:7,500

常総市内水ハザードマップ

大生郷工業団地

このマップは想定最大規模降雨（1時間124mm）時の浸水状況をシミュレーションしたものです。



測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 6JHs 58

指定避難所

二次避難所

主な医療機関

市役所

消防

警察

主要要配慮者利用施設

排水ポンプ場

水位観測所

高速道路

国道

県道

内水浸水想定区域
1.0～2.0m 未満

0.5～1.0m 未満

0.2～0.5m 未満

0.001～0.2m 未満

土砂災害
土砂災害特別警戒区域

土砂災害警戒区域

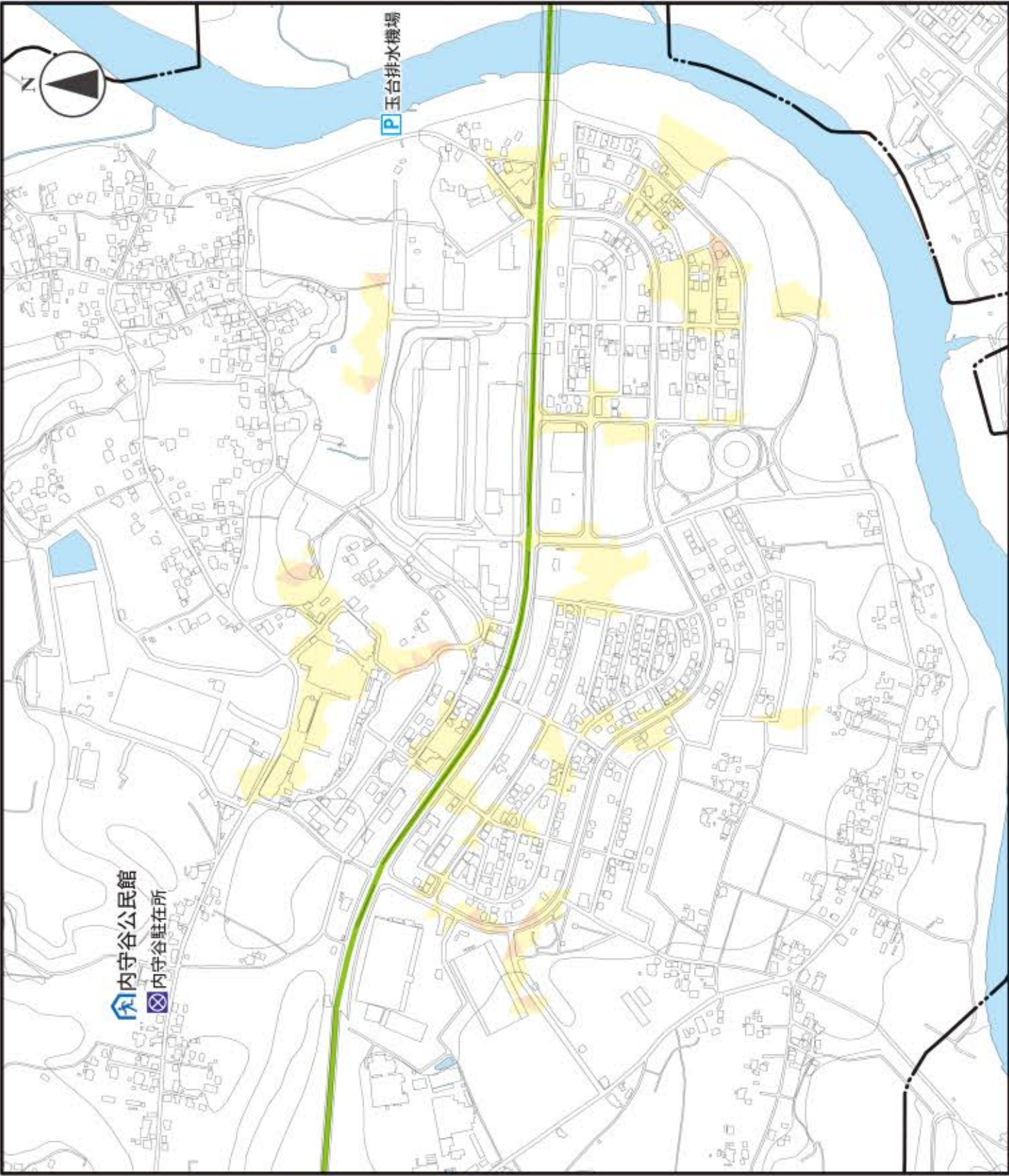
0 200m

1:7,500

常総市内水ハザードマップ

内守谷町きぬの里

このマップは想定最大規模降雨（1時間124mm）時の浸水状況をシミュレーションしたものです。



測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 6JHs 58

指定避難所

二次避難所

主な医療機関

市役所

消防

警察

主要要配慮者利用施設

排水ポンプ場

水位観測所

高速道路

国道

県道

内水浸水想定区域
1.0～2.0m 未満

0.5～1.0m 未満

0.2～0.5m 未満

0.001～0.2m 未満

土砂災害
土砂災害特別警戒区域

土砂災害警戒区域

0 200m

1:7,500

常総市に関する本書以外のハザードマップ

土砂災害警戒情報（重ねるハザードマップ）
重ねるハザードマップ（国土地理院）



避難所・福祉避難所一覧

『避難』とは難を避ける行動です。避難所以外の選択肢も検討しておきましょう。
参考:日本災害情報学会



指定避難所

計:29箇所

名称	所在地	電話	指定緊急避難場所	備考	名称	所在地	電話	指定緊急避難場所	備考
水海道小学校	水海道天満町2516-1	22-1155	○		水海道総合体育館	坂手町3552	27-1211		
生涯学習センター	水海道天満町4684	22-1111		水害時開設不可	菅生小学校	菅生町4711	27-0620	○	
ふれあい館	水海道天満町2472	23-2233		震災時開設不可	あすなろの里	大塚戸町310	27-3481		
水海道第一高等学校	水海道亀岡町2543	22-0029	○		石下中学校	本石下1000-1	42-2241	○	水害時開設不可
水海道第二高等学校	水海道橋本町3549-4	22-1330	○	水害時開設不可	石下小学校	新石下1907-1	42-2058	○	
豊岡小学校	豊岡町丙3362	24-0554	○		地域交流センター	新石下2010	42-0169		水害時開設不可
水海道西中学校	豊岡町乙1005-1	24-0548	○	水害時開設不可	石下総合福祉センター	新石下4365	30-8555	○	水害時開設不可
菅原小学校	大生郷町1615	24-7005	○		石下紫峰高等学校	新石下1192-3	42-3118	○	水害時開設不可
旧大花羽小学校	大輪町386-1	38-5808	○	水害時開設不可	豊田小学校	豊田2246	42-2439	○	
三妻小学校	中妻町4146	22-7527	○	水害時開設不可	玉小学校	若宮戸794	42-2412	○	水害時開設不可
鬼怒中学校	中妻町4180	22-7621	○	水害時開設不可	石下西中学校	杉山910-1	42-4788	○	水害時開設不可
五箇小学校	上蛇町1508	22-7540	○	水害時開設不可	岡田小学校	向石下1020	42-4789	○	水害時開設不可
水海道中学校	小山戸町61	22-0860	○	水害時開設不可	飯沼小学校	鴻野山859-1	43-7527	○	
大生小学校	平町415-1	22-0271	○	水害時開設不可	石下総合体育館	鴻野山1670	43-8311		
絹西小学校	坂手町7303-3	27-0649	○						

福祉避難所

*指定避難所では生活することが難しい、特に配慮を要する「要配慮者」を受入する避難所であり、災害発生時ただちに開設される避難所ではありません。
計:2箇所

名称	所在地	電話	備考	名称	所在地	電話	備考
あすなろの里	宿泊棟の一部	27-3481		石下総合体育館	柔剣道場	43-8311	

二次避難所

*指定避難所が使用不能、または収容限界となった際に、避難所として使用する施設
計:24箇所

名称	所在地	電話	備考	名称	所在地	電話	備考
水海道第三保育所	水海道高野町2081	22-2004	水害時開設不可	大生公民館	平町441	—	水害時開設不可
水海道公民館	水海道栄町2680-1	22-3490	水害時開設不可	坂手公民館	坂手町6219-1	—	
図書館	水海道天満町1606	23-5556	水害時開設不可	内守谷公民館	内守谷町2743-2	—	
豊岡公民館	豊岡町丙1587	—		菅生公民館	菅生町1187-10	—	
横曽根集会所	豊岡町乙1742	24-5498		石下中央公民館	本石下85	—	水害時開設不可
きぬふれあいセンター	豊岡町乙1522-1	24-0355		東野原田園都市センター	東野原92-3	42-0295	
菅原公民館	大生郷町1960-1	—		豊田文化センター	豊田1081-1	—	
大花羽公民館	大輪町464-5	—	水害時開設不可	玉文化センター	原宿1380	—	
三妻公民館	三坂町1544-3	—		岡田文化センター	杉山676	—	
中三坂集会所	三坂町684-1	—	水害時開設不可	にじいろ幼稚園	鴻野山157	44-5701	
五箇公民館	上蛇町1899-1	—	水害時開設不可	石下西公民館	鴻野山156	—	
水海道第六保育所	小山戸町186	23-3918	水害時開設不可	岡田田園都市センター	岡田584	—	

ヘルプカード

避難所で配慮が必要な方はこのカードを受付で提示して下さい。

切り取ってご使用下さい。

折り目

◆自由欄記入例

記入例1

全盲のため周りの状況が分かりません。知っている方でも、声だけではわからないことがあります。毎回名前を言ってから、情報を教えていただけるとありがたいです。

記入例2

慣れている場所では落ち着いて過ごせますが、避難所など初めての場所や予定の変更で不安になり、突然大きな声を出すことがあります。落ち着くまで、別の部屋に移動するなど、静かな環境で見守りをお願いします。

記入例3

本人が一人の時は連絡してください。
○○○○
Tel ××-××××
関係は親戚です。

大事に保管してね



ヘルプカード

障がい者の防災を考える連絡協議会

ふりがな
名 前
生年月日 年 月 日
住 所
電話番号

血液型 型 RH () 性別 男・女
禁 忌 (アレルギー等)

国 籍
自由欄 (お願いしたいこと)

ヘルプカード

障がい者の防災を考える連絡協議会

ふりがな
名 前
生年月日 年 月 日
住 所
電話番号

血液型 型 RH () 性別 男・女
禁 忌 (アレルギー等)

国 籍
自由欄 (お願いしたいこと)

ヘルプカード

障がい者の防災を考える連絡協議会

ふりがな
名 前
生年月日 年 月 日
住 所
電話番号

血液型 型 RH () 性別 男・女
禁 忌 (アレルギー等)

国 籍
自由欄 (お願いしたいこと)

ヘルプカード

障がい者の防災を考える連絡協議会

ふりがな
名 前
生年月日 年 月 日
住 所
電話番号

血液型 型 RH () 性別 男・女
禁 忌 (アレルギー等)

国 籍
自由欄 (お願いしたいこと)

ヘルプカード

障がい者の防災を考える連絡協議会

ふりがな
名 前
生年月日 年 月 日
住 所
電話番号

血液型 型 RH () 性別 男・女
禁 忌 (アレルギー等)

国 籍
自由欄 (お願いしたいこと)

ヘルプカード

障がい者の防災を考える連絡協議会

ふりがな
名 前
生年月日 年 月 日
住 所
電話番号

血液型 型 RH () 性別 男・女
禁 忌 (アレルギー等)

国 籍
自由欄 (お願いしたいこと)

折り目 切り取ってご使用下さい。

平等と公平

区分

- ☐ 身体障がい()級)
☐ 知的障がい(A・A・B・C)
☐ 精神障がい()級)
☐ 高齢者 要支援()要介護()
☐ 妊娠中
☐ 外国人(使用言語)
☐ その他

医療機器など

- ☐ 車いす ☐ 盲導犬
☐ 酸素療法 ☐ 人工透析
☐ ペースメーカー ☐ オストメイト
☐ 人工呼吸器 ☐ ミルク
☐ 子ども用紙オムツ
☐ 大人用紙パンツ
☐ その他

区分

- ☐ 身体障がい()級)
☐ 知的障がい(A・A・B・C)
☐ 精神障がい()級)
☐ 高齢者 要支援()要介護()
☐ 妊娠中
☐ 外国人(使用言語)
☐ その他

医療機器など

- ☐ 車いす ☐ 盲導犬
☐ 酸素療法 ☐ 人工透析
☐ ペースメーカー ☐ オストメイト
☐ 人工呼吸器 ☐ ミルク
☐ 子ども用紙オムツ
☐ 大人用紙パンツ
☐ その他

区分

- ☐ 身体障がい()級)
☐ 知的障がい(A・A・B・C)
☐ 精神障がい()級)
☐ 高齢者 要支援()要介護()
☐ 妊娠中
☐ 外国人(使用言語)
☐ その他

医療機器など

- ☐ 車いす ☐ 盲導犬
☐ 酸素療法 ☐ 人工透析
☐ ペースメーカー ☐ オストメイト
☐ 人工呼吸器 ☐ ミルク
☐ 子ども用紙オムツ
☐ 大人用紙パンツ
☐ その他

区分

- ☐ 身体障がい()級)
☐ 知的障がい(A・A・B・C)
☐ 精神障がい()級)
☐ 高齢者 要支援()要介護()
☐ 妊娠中
☐ 外国人(使用言語)
☐ その他

医療機器など

- ☐ 車いす ☐ 盲導犬
☐ 酸素療法 ☐ 人工透析
☐ ペースメーカー ☐ オストメイト
☐ 人工呼吸器 ☐ ミルク
☐ 子ども用紙オムツ
☐ 大人用紙パンツ
☐ その他

区分

- ☐ 身体障がい()級)
☐ 知的障がい(A・A・B・C)
☐ 精神障がい()級)
☐ 高齢者 要支援()要介護()
☐ 妊娠中
☐ 外国人(使用言語)
☐ その他

医療機器など

- ☐ 車いす ☐ 盲導犬
☐ 酸素療法 ☐ 人工透析
☐ ペースメーカー ☐ オストメイト
☐ 人工呼吸器 ☐ ミルク
☐ 子ども用紙オムツ
☐ 大人用紙パンツ
☐ その他

区分

- ☐ 身体障がい()級)
☐ 知的障がい(A・A・B・C)
☐ 精神障がい()級)
☐ 高齢者 要支援()要介護()
☐ 妊娠中
☐ 外国人(使用言語)
☐ その他

医療機器など

- ☐ 車いす ☐ 盲導犬
☐ 酸素療法 ☐ 人工透析
☐ ペースメーカー ☐ オストメイト
☐ 人工呼吸器 ☐ ミルク
☐ 子ども用紙オムツ
☐ 大人用紙パンツ
☐ その他



イラストレーター
横島 基尚

