

要配慮者のための 防災行動マニュアル

羽咋市
令和5年4月策定

目 次

はじめに	・ ・ ・ ・ ・ 1
第1章 日ごろの備え	
1 家族などとの話し合い	・ ・ ・ ・ ・ 2
2 地域の方との交流	・ ・ ・ ・ ・ 2
3 防災訓練への参加	・ ・ ・ ・ ・ 3
4 非常用持ち出し袋と備蓄品の準備	・ ・ ・ ・ ・ 3
5 住まいの対策	・ ・ ・ ・ ・ 6
6 避難支援者の確保	・ ・ ・ ・ ・ 7
7 避難行動要支援者名簿への登録	・ ・ ・ ・ ・ 7
8 ヘルプカード	・ ・ ・ ・ ・ 7
第2章 災害が起きたら	
1 地震	・ ・ ・ ・ ・ 8
2 風水害	・ ・ ・ ・ ・ 11
第3章 要配慮者ごとの対応例	
要配慮者の方へ	・ ・ ・ ・ ・ 14
① 高齢の方	・ ・ ・ ・ ・ 15
② 介護が必要な方	・ ・ ・ ・ ・ 16
③ 認知症のある方	・ ・ ・ ・ ・ 17
④ 視覚障がいのある方	・ ・ ・ ・ ・ 18
⑤ 音声・言語機能や聴覚に障がいのある方	・ ・ ・ ・ ・ 20
⑥ 肢体に障がいのある方	・ ・ ・ ・ ・ 22
⑦ 内部障がい・難病のある方<共通事項>	・ ・ ・ ・ ・ 24
⑧ 心臓に障がいのある方	・ ・ ・ ・ ・ 26
⑨ 呼吸器に障がいのある方	・ ・ ・ ・ ・ 27
⑩ じん臓に障がいのある方	・ ・ ・ ・ ・ 28
⑪ ぼうこう・直腸に障がいのある方	・ ・ ・ ・ ・ 29
⑫ 高次脳機能に障がいのある方	・ ・ ・ ・ ・ 30
⑬ 知的障がいのある方	・ ・ ・ ・ ・ 32
⑭ 発達障がいのある方	・ ・ ・ ・ ・ 34
⑮ 精神障がいのある方	・ ・ ・ ・ ・ 36
⑯ 妊産婦の方	・ ・ ・ ・ ・ 38
⑰ 乳幼児及び保護者の方	・ ・ ・ ・ ・ 39
⑱ 外国人の方	・ ・ ・ ・ ・ 41
	・
第4章 災害時の家族などとの連絡方法	・ ・ ・ ・ ・ 43
第5章 市の要配慮者に関する取組みの例	・ ・ ・ ・ ・ 44
第6章 避難場所・避難所一覧	・ ・ ・ ・ ・ 46
資 料	・ ・ ・ ・ ・ 47

はじめに

阪神・淡路大震災や東日本大震災は、各地に甚大な被害をもたらしました。羽咋市においても、ひとたび地震が発生すると、大きな被害が生じることが想定されています。また、地震だけでなく、各地で集中豪雨や台風などの自然災害による被害が増加しており、今まで以上に災害に対する備えが必要となっています。

災害発生時には、高齢の方、障がいのある方などの多くは、正確な情報収集や、自力で避難することが困難なため、被害を受ける可能性が高くなることが想定されます。また、被災により負傷した方も要配慮者になり得るため、だれもが自らのこととして考えておいた方がよいでしょう。

いざというときに、自分の身を守り被害を最小限に抑えるためには、災害に関する知識を身につけて、とるべき行動を想像し、具体的な災害対策をとることが重要です。

「自らの命は自らが守る」という心構えと行動が大切です。

このマニュアルは、要配慮者とその家族の方々が、災害に備え、災害が発生したときに適切な避難行動をとることができるよう、日ごろからの備えと対応をまとめたものです。

また、地域の方に、要配慮者の特性を理解していただき、地域での支援にご活用いただくことを目的に作成しました。

いざというときに備え、このマニュアルをご活用いただけましたら幸いです。

「要配慮者」とは、発災前の備え、発災時の避難行動、避難後の生活などの各段階において特に配慮を要する人々(高齢者、障がい者、難病患者、妊産婦、乳幼児、外国人など)をいいます。

第1章 日ごろの備え

地震などの災害はいつ起こるかわかりません。特に、移動や意思の伝達が困難な方にとって、日ごろからの備えは、自らの命を守るためにとっても大切です。

自分の状況に応じた具体的な方法を考えて、必要な備えをしておきましょう。

1 家族などとの話し合い

家族や支援者などと防災について話し合いをしましょう

(1) 災害時の避難方法や複数の避難場所、家族の集合場所などを決めておきましょう。

避難経路が火災などで安全に通れない場合に備え、避難経路は複数決めておき、実際に歩くなどして、避難にかかる時間や段差、ブロック塀などの危険箇所、中継地点などを確認しておきましょう。地域の避難場所は「羽咋市防災マップ」や市のホームページなどに掲載されています。

(2) 非常時の役割分担を決めておきましょう。

災害発生時の初期消火や、非常用持ち出し袋の担当は誰かなど、避難するときの家族の役割を具体的に決めておきましょう。

(3) 災害時の家族などとの連絡方法として、災害用伝言ダイヤル「171」、災害用伝言板（web171）を使えるようにしておきましょう。

固定電話や携帯電話、スマートフォンには、伝言や安否確認ができる災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板（携帯電話）のサービスがあります。毎月、体験できる日がありますので、利用方法などを覚えておきましょう。

2 地域の方との交流

ご近所つきあいや、地域（ご近所や町会など）との交流が大切です

特に、発災時に一人でも多くの命を救うためには、発災直後のご近所同士の助け合いが大きな効果を発揮します。普段から、あいさつを交わす、地域活動に参加するなど、近所の方、町会などとの交流を持つように心がけましょう。避難の支援が必要な方は、可能な範囲で病気のことや支援の方法を知っておいてもらうことが大切です。

(1) 視覚障がいや聴覚障がいのある方などは、近所の特定の方を決めて、災害が発生したときに周りの情報を教えてもらうようお願いしておきましょう。

(2) 障がい者団体や患者の会、サークルなどに加わり、日ごろから情報交換に努めておくのもよいでしょう。

(3) コミュニケーションに不安のある方は、友人などと一緒に、地域のイベントや防災訓練に参加してみましょう。

3 防災訓練への参加

地域の防災訓練に積極的に参加しましょう

地域の防災訓練に参加し、避難場所を確認する、消火器の使い方を覚えるなど、災害が発生したときに必要な行動を実践しておきましょう。

訓練の機会を利用して、地域の方とコミュニケーションを深め、自分(家族)の状況を理解してもらい、どんな手助けが必要なのか話しておくことが、いざというときに役に立ちます。家族の方もできるだけ、要配慮者本人と一緒に参加しましょう。

地域の方も、町会などで行う防災訓練では、地域の要配慮者の方が参加しやすい内容にして、要配慮者の方にも参加してもらいましょう。

- (1) 事前に決めておいた避難経路に従って避難してみましよう。その際、途中の危険な場所などを点検しておきましょう。
- (2) 「ヘルプカード」を使い、お願いしたいことなどが伝わるか、実際に試してみましよう。

4 非常用持ち出し袋と備蓄品の準備

自宅には住むことができず、避難所暮らしになる場合に備えて、次のリストを参考に、非常用持ち出し袋や備蓄品を用意しておきましょう。

- (1) 避難するときに、最初に持ち出す最小限の必需品です。リュックサックなどに入れて、すぐに持ち出せるところに保管しましょう。
- (2) 自分の障がいや病気に関係する物も、必ず用意しておきましょう。
- (3) 定期的に賞味期限・使用期限(電池、薬、使い捨てカイロなど)の表示を確かめ、入れ替えましよう。
- (4) 夜間に地震が起きたときに備えて、懐中電灯、携帯ラジオ、靴などは、枕元に置いて寝るようにしましよう。

《 非常用持ち出し袋の例 》

<p>避難用品</p> <input type="checkbox"/> ヘルメット(防災ずきん) <input type="checkbox"/> 安全笛(ホイッスル) <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 防犯ブザー <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 火を通さずに食べられる物(乾パン・レトルトご飯・缶詰・非常食・養補助食品・あめ・チョコレート) <input type="checkbox"/> 飲料水(保存ができるペットボトルが便利)	<p>生活用品</p> <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> フォーク <input type="checkbox"/> コップ <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> 粉ミルク・ほ乳びん <input type="checkbox"/> 缶切 <input type="checkbox"/> ろうそく <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ
<p>医薬品</p> <input type="checkbox"/> ふだん飲んでいる薬 <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> 常備薬(風邪薬、胃腸薬など)	<p>感染症対策用品</p> <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 消毒用品(アルコール・ジェルなど)
<p>貴重品</p> <input type="checkbox"/> 現金(小銭も) <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 障害者手帳 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> その他手帳(ペースメーカー手帳など) <input type="checkbox"/> ヘルプカード	<p>衣類</p> <input type="checkbox"/> 下着類 <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 歯ブラシ
	<p>その他</p> <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 救急医療情報キット <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 充電器(携帯電話など) <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 避難者カード

※ 災害復旧までの数日間(最低でも3日間)を自足するために準備しておきましょう。

◀ 備蓄品の例 ▶

すぐに食べられる物・簡単に調理して食べられる物	
<input type="checkbox"/> 主食(レトルトご飯・乾麺・即席麺など)	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品
食料品	
<input type="checkbox"/> 主菜(缶詰・レトルト食品・冷凍食品)	
<input type="checkbox"/> 缶詰(果物・小豆・魚など)	<input type="checkbox"/> 野菜ジュース
飲料水	
<input type="checkbox"/> 調味料(しょうゆ・塩など)	<input type="checkbox"/> 菓子類(チョコレート・あめなど)
<input type="checkbox"/> 1人1日3リットル×3日分	
生活に合わせて必要な物	
<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> ろうそく
<input type="checkbox"/> 生活用水(給水用ポリタンクに水道水をためておく)	
<input type="checkbox"/> カセットコンロ ロカセットボンベ	<input type="checkbox"/> ライター
<input type="checkbox"/> 点火棒	<input type="checkbox"/> ランタン
<input type="checkbox"/> ティッシュ・ウエットティッシュ	
生活用品	
<input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ	<input type="checkbox"/> ゴミ袋
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 大型ビニール袋
<input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ラテックス手袋	<input type="checkbox"/> 割り箸
<input type="checkbox"/> 固形燃料	<input type="checkbox"/> 紙皿
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> 紙コップ
<input type="checkbox"/> 水がいないシャンプー	<input type="checkbox"/> 工具セット
<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ
<input type="checkbox"/> ほうき・ちりとり	<input type="checkbox"/> 手回し式・充電式などのラジオ
<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 医療器具・車いすなどの予備バッテリー	<input type="checkbox"/> 懐中電灯
救助用具	
<input type="checkbox"/> スコップ	<input type="checkbox"/> パール
<input type="checkbox"/> ノコギリ	

※「日常備蓄」のすすめ

日ごろから利用・活用している食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活の中での食事に使うことで、災害に備えることができます。なくなったら困る物を買置きして、古い物から順に使っていきます。

5 住まいの対策

地震による家の倒壊や家具の転倒を防ぐため、家の安全を確認し、家具類の転倒・落下・避難時の移動の妨げ防止対策をとりましょう。

阪神・淡路大震災では、負傷者の約5割は、家具の転倒・落下・移動が原因でした。とっさの行動を取りにくい方にとって、命を守る上で身の周りの整備は不可欠です。

(1) 住まいの耐震化

昭和56年5月31日の建築基準法施行令改正以前の耐震基準で建てられた住宅は、耐震性が不足している可能性があります。家屋の「耐震診断」を受け、必要な場合には、「耐震改修」を行いましょう。市では、木造住宅の耐震診断費用や改修費用を補助しています。

(2) 家の外の安全対策

① 屋根の点検

- ・不安定な瓦やアンテナは補強しておく。

② ベランダの点検

- ・植木鉢などは固定するか、外に落ちない場所に移動する。

③ ブロック塀などの

- ・ブロック塀は、土中に30センチ以上の基礎がない物、鉄筋が入っていない物は危険です。

(3) 外に置いてある物の固定

- ・プロパンガスのボンベ、エアコンの室外機などはしっかり固定する。

(4) 家の中の安全対策

① 安全なスペースがつかれない場合は、家具類の配置を工夫する。

- ・家具類は一つの部屋にまとめて置き、家の中に家具類を置かない

② 避難通路の確保

- ・安全なスペース(避難できる空間)をつくる。

③ なるべく寝室には家具を置かない。置く場合は低い家具を置く。

- ・家具の安全配置

(5) 火災などの二次被害の防止

① 火災の備え

- ・安全に避難できるように、通路や出入口には物を置かない。
- ・火元には消火器を設置する。
- ・ストーブは耐震消火機能付きの物に、カーテンは防災処理を施した物にする。
- ・消火器の準備や水のくみ置きをしておく。

(6) 転倒・落下防止対策

転倒・落下防止器具は、壁や天井などの材質の強度を確認してから取り付けましょう。

① 本棚・タンス

- ・L型金具やワイヤーなどで固定し、重い床側を床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定。
- ・本は下の段に収納し、本棚にはゴムバンドなどを付け、落下を防ぎましょう。
- ・二段重ねの家具は、つなぎ目を金具で固定しましょう。

②冷蔵庫

- ・滑り止めマットを敷きましょう。裏側を転倒防止用ベルトで固定しましょう。

③テレビ・窓ガラス・食器棚

- ・耐震粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、L型金具などで壁に固定しましょう。
- ・テレビの裏側をベルト式器具などで、壁やテレビボードに固定しましょう。
- ・強化ガラスに替える、又はガラス飛散防止フィルムを張りましょう。

開き戸には開かないように、留め金を付けましょう。

④電子レンジ

- ・電子レンジを置いている台を壁または床に固定しましょう。
- ・電子レンジと台をストラップなどで固定しましょう。

6 避難支援者の確保

災害のときは近所の方が頼りです

近所の方に、災害発生時の安否確認や避難支援の協力をお願いしておきましょう。また、必要な支援の内容や方法を理解してもらえるように、説明しておきましょう。

7 避難行動要支援者名簿への登録

市では、災害時などに支援を必要とする方の名簿を整備しています。この名簿は、災害が起きたときなどの警察や消防、町会などによる救助や支援に役立てられます。

住所や支援が必要な理由などを登録しておくことで、救助や支援がしやすくなります。災害時などに支援が必要な方は、支援が受けられるように避難行動要支援者名簿に登録しておきましょう。

ただし、避難行動要支援者名簿に登録したことにより、救助や支援が確約されるものではありません。

8 ヘルプカード

障がいのある方は、緊急時の連絡先や、支援してもらいたいことを記入した「ヘルプカード」を携帯しましょう。

ヘルプカードは、災害時以外でも周囲に支援を求めたいときに使えますので、カード入れや財布に入れて、いつも持ち歩きましょう。また、家族や緊急時の連絡先となる方などに、ヘルプカードを持っていることを知らせておきましょう。



※お問い合わせは 市役所健康福祉課援護係 0767-22-3939

第2章 災害が起きたら

1 地震

地震はいつ、どこで起こるかわかりません。火災などの二次被害も予想されます。地震が起きたら、落ち着いて身を守りましょう。

(1) 地震発生時の基本的な身の守り方

家の中にいた時

① 身の安全を守る

- ・揺れを感じる、緊急地震速報を受けたときは、たんす、本棚、冷蔵庫、電子レンジなど、転倒や落下しそうな物から離れ、クッション・座ぶとんなどで頭を保護します。また、ベッドや布団にいるときは、布団をかぶり枕で落下物から身を守りましょう。

② テーブルや机の下へ

- ・丈夫なテーブルなどの下へ身を隠し、落下してくる物から身を守るようにしましょう。このとき、頭をテーブルから離して、テーブルが動かないようにテーブルの脚をしっかりと押さえます。

③ 落ち着いて火の元確認 初期消火

- ・火を使っているときは、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をしましょう。揺れのはげしいときに、火の始末をするのは危険です。また、出火していたら、家族や近所の方に大声や物を叩いて知らせ、
- ・「119番」とするとともに、できる範囲で初期消火に努めましょう。なお、出火しているか確認できない方は、揺れがおさまってから、家族や近所の方に応援を求め、確認してもらいましょう。

④ あわてた行動はけがのもと

- ・床にガラスの破片や家具などの転倒や落下物があると危険なため、揺れがおさまっても、いつもと同じように歩くななどしないようにしましょう。

⑤ 窓やドアを開け、出口を確保

- ・火の確認をしたら、窓や玄関のドアを開けましょう。揺れにより建物が歪み、ドアが開かなくなってしまうことがあります。とくに、団地やマンションなどの中高層住宅では、逃げ道を失い危険です。
- ・あわてて外に出ると、瓦や看板などが落ちてくるので危険です。家の中が安全な場合は、自宅や地域に火災が起きていないかぎり、外に出るのは控えましょう。

⑥ 正しい情報を得る

- ・テレビやラジオ、市ホームページ、防災・防犯緊急メールマガジン、防災行政無線などにより、正しい情報を得るようにしましょう。また、近所の方に家にいることを伝えておき、情報や支援が受けられるようにしましょう。

⑦ わが家の安全と隣の安全

- ・自分と家族の安全を確認し、近所の方の安否を確認しましょう。余震のおそれがあるため、近所の方に家にいることを伝えておき、救助を得られるようにしておきましょう。

⑧ 危険が迫っていたら避難、危険がなければ自宅にとどまる

- ・避難するときは、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めて避難しましょう。

※ 万が一、閉じ込められた、動けなくなったとき

- ・建物や転倒した家具などに閉じ込められて動けなくなったときは、物を叩く、安全笛(ホイッスル)や防犯ブザーを鳴らすなど、大きな音を出して外に救助を求めましょう。

◀ 地震時の行動手順 ▶

① 地震だ! まず身の安全	
② 落ちついて 火の元確認 初期消火	
③ 窓や戸を開け 出口を確保	
④ 正しい情報 確かな行動	
○ 火災などで自宅では 身の安全が確保できない場合 避難場所へ避難	○ 自宅で身の安全が確保できる場合 自宅で待機(在宅避難)

屋外にいた時

(かばんなどの持ち物か、両手で落下物から頭を保護しましょう。)

① 住宅街では

- ・住宅街では、ブロック塀や門、電柱や自動販売機など倒壊するおそれのある物から早く離れましょう。

② 繁華街では

- ・商店のショーウィンドウなどガラスの飛び散りそうな物から離れましょう。
- ・ビルなどの建物の壁際からすぐに離れましょう。ガラスの破片、看板、タイルなどの危険物の落下に注意しましょう。
- ・建物からすばやく離れ、公園や空き地などの安全な場所へ避難しましょう。
- ・逃げる余裕がない場合は、耐震性の高い比較的新しい鉄筋コンクリートのビルの中に逃げ込みましょう。

③ デパート・スーパーの中では

- ・すぐに陳列棚から離れ、大きな柱のある場所や広い場所へ移動しましょう。
- ・係員の指示や誘導に従いましょう。
- ・脱出する人が殺到し危険ですので、階段や出入口に慌てて近寄らないようにし、危険を避けて様子を見ましょう。

④ エレベーターの中では

- ・ただちに各階のボタンをすべて押して、停止した階で降りましょう。
- ・停電などで閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続けて外部に助けを求めましょう。

⑤ 駅(電車の中)では

- ・電車は地震を感じると、緊急停車することがあるため、急ブレーキや脱線に備え、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。
- ・ホームにいたら、持ち物で頭を保護し、近くの柱や壁に身を寄せます。
- ・ホームから落ちた場合は、助けを求めて引き上げてもらうか、ホーム下の避難帯に避難しましょう。
- ・出入口に殺到する人に巻き込まれないように注意し、乗務員の指示に従って行動しましょう。

⑥ 車の運転中は

- ・ハザードランプを点灯し、ハンドルをしっかりと握って、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切ります。
- ・カーラジオやテレビで情報を入手しましょう。
- ・車を離れる場合は、ドアをロックせず、キーをつけたままにしましょう。

⑦ 地下街では

- ・地下街では、停電になると誘導灯がつくので、係員の指示に従って避難しましょう。
- ・煙が出たときは、できるだけ頭を低くして、煙を吸わないようにして脱出しましょう。
- ・あわてて、非常口や階段に走りだすと危険です。

(2) 避難するとき (いつ避難するか)

※在宅避難のすすめ

地震が発生しても、火災や家屋の倒壊などの危険がないかぎり、避難する必要はありません。在宅避難が難しい場合でも、親戚や友人・知人宅へ避難することも考えておきましょう。必要なときはいつでも避難できるように、早めに準備しておきましょう。※在宅避難のすすめ

《こんなときに避難します》

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">・市や防災関係機関などの避難情報があったとき・町会や自主防災組織などが判断したとき・初期消火に失敗し、火災が広がったとき・建物が倒壊、または倒壊する恐れがあるとき・周辺地域に火災が発生し、延焼の危険性があるとき |
|---|

2 風水害

風水害には、台風・集中豪雨・落雷・土砂災害などがあります。近年は、短時間に局地的な雨が降る集中豪雨が増えています。風水害は、地震などに比べ比較的災害に対する予測ができることから、最新の気象情報を早めに入手して、すばやく行動することが重要です。

(1) 日ごろの備え

- ① 浸水予想区域図などを確認し、危険度が高い場所を事前にチェックしておきましょう。
- ② 風水害による避難を想定して、避難場所や避難経路を確認しておきましょう。
- ③ 非常用持ち出し袋を点検しておきましょう。

(2) 情報の入手

- ① テレビやラジオ、インターネット、安全・安心メール、防災行政無線などの情報に注意し、ゆとりを持って早めに行動しましょう。

(3) 暴風への備え

- ① 屋根の点検をし、アンテナはしっかり固定しておきましょう。
- ② 物干し竿や観葉植物など、風で飛ばされやすい物は、屋内に入れるなどして片付けておきましょう。

(4) 大雨への備え

- ① 雨どいやベランダの排水口などに落ち葉や土砂が詰まっていないか確認しましょう。
- ② 道路沿いの側溝や雨水ますが詰まると、道路冠水や浸水が起こりやすくなります。常日ごろから、水があふれないよう掃除をしておきましょう。
- ③ 地下室などの低いところは、浸水の恐れがあるので注意しましょう。出入口に土のうなどを置いて、浸水を防ぎましょう。
- ④ 家電や畳など水に濡らしたくない物を上階へ移動しておきましょう。

(5) 大雪への備え

- ① 大雪は生活に大きな影響を及ぼす場合があります。気象情報に注意し、事前に雪かきや買い物などへの協力者を確保しておきましょう。

(6) 台風や大雨の危険が近づいてきたら（命を守るために）

- ① 気象情報に注意しましょう。テレビ、ラジオ、電話(177)、インターネットなどを利用して、気象庁から発表される警報、注意報などの情報を確認しましょう。
- ② 用水路などの危険な場所には近づかないようにしましょう。また、災害への備えをもう一度確認してください。
- ③ 雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら早めに避難しましょう。
- ④ 市から避難情報(防災行政無線、広報車など)が発せられた場合は、ただちに必要な避難行動をとってください。

《 避難する時 》

- ◎ 動きやすい服装で
ヘルメットや防災ずきんなどで、風で飛ばされてくる物から頭を保護し、長袖、長ズボン、手袋を着用し、すべりにくい靴を履きましょう。
- ◎ 家族への連絡
外出中の家族には、避難先などを書いた連絡メモを残しましょう。
- ◎ 防災リュック
非常用持ち出し袋などの持ち物は、最小限にとどめ、両手がふさがらないようにしましょう。
- ◎ 情報収集
自宅で生活でき避難をしない場合、近所の方に、水や食糧、救援物資などの情報を知らせてもらえるようお願いしましょう。
- ◎ 一人で避難しない
避難は2人以上で、できれば家族や近所の方と近所の方と集団で避難しましょう。避難の前には、必ず火の始末をしましょう。
- ◎ 火の元等の確認
火の元を確かめ、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。電気・ガスの供給が回復したときの通電再開後の火災を防ぎます。
- ◎ 支援が必要な方
周囲の方に自分から声をかけるなどして支援を求めましょう。支援する方は、自らと家族の安全が確保できたら、支援が必要な方に声をかけて一緒に避難しましょう。その際、しっかり手を握るなどしましょう。
- ◎ 避難経路
狭い路地や切れて垂れ下がった電線など、危険な場所は避けて避難してください。閉じ込めの危険があるため、エレベーターを使わず階段を利用しましょう。道路の混雑の原因になるため、自動車や自転車を使用せず徒歩で避難します。
- ◎ 火災発生
常に風向きと火災に注意してください。周囲で火災が発生している場合は、ハンカチやタオルで口と鼻をおおい、煙を吸い込まないように姿勢を低くしながら避難しましょう。煙で前が見えない場合は、壁伝いに避難します。
- ◎ 介助者への配慮
介助者がいる場合は、介助者に過度の負担がかからないよう、介助者とともに要配慮者を支援しましょう。
- ◎ 足元に注意
雨で増水した用水路や側溝は、境界が見えにくく、転落事故が発生しやすいので、近寄らないようにしましょう。
- ◎ 水深に注意
水深50cmを上回る(ひざ上までの水)場所での歩行は危険です。また、20cm程度の冠水でも、水の流れが激しい場合は歩行できないことがあります。
- ◎ 冠水に注意
すでに冠水している道路は、マンホールや側溝のふたが外れて転落する可能性もあり危険です。水が押し寄せている場合は、近くの2階以上の建物へ垂直避難しましょう。

(7) 避難情報のレベルに応じて、避難を開始

警戒レベル	避難行動等	命の危険
警戒レベル5 緊急安全確保	直ちに安全確保!	既に災害が発生しています。 命を守るための最善の行動をしてください。
警戒レベル4 避難指示	危険な場所から全員避難	近隣の安全な場所への避難や、建物内のより安全な部屋への移動等の緊急の避難をしてください。
警戒レベル3 高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難	避難に時間のかかる高齢者等の要配慮者は避難を開始 高齢者等避難してください。その他の人は避難の準備をし、自発的に避難をしてください。
警戒レベル2	自らの避難行動を確認	避難場所や避難経路の再確認をするなど、避難に備え自らの避難行動を確認してください。
警戒レベル1	災害への心構えを高める	防災気象情報等の最新情報に注意するなど、災害への心構えを高めてください。

3 どこに避難するか

火災や自宅の被害状況、避難情報などを確認し判断します。

自宅の安全が確認できれば、自宅に留まりましょう。また、避難する際は、自宅に残す安否確認のメモや災害用伝言ダイヤルなどにより、家族と連絡がとれるようにしておきましょう。

なお、市内の避難所に向かうことができない場合は、羽咋市外の避難場所や、他の市町で開設している避難所に避難できます。

(1) 指定緊急避難場所（いっとき避難場所）

火災などの発生により、このままでは自分に危険が及ぶと判断した場合に、公的な避難指示、または救援・援助を受けるために、まず避難し状況を把握できる場所(市立小・中学校の校庭、近隣の公園、グラウンドなど)。

火災が拡大し、いっとき避難場所では危険であると判断される場合に、輻射熱や煙を回避し、安全を確保できる場所。

(2) 指定避難所

住居などを喪失するなど、引き続き救援・救助を必要とされる場合に、応急的な食料の配布などの支援を受けられる場所(市立小・中学校、公民館など)。

※ 被災の状況に応じて、市災害対策本部の判断により開設されます。

(3) 福祉避難所

要配慮者(高齢者、障がい者、難病患者、妊産婦、乳幼児など)の方々が、状況に応じた医療や介護などの必要な支援を受けられる場所。

※ 要配慮者：一般の避難所で生活することが、疲労やストレス、持病の悪化などの恐れがあり困難な人。

※ 避難の状況に応じて、市災害対策本部の判断により開設されます。

第3章 要配慮者ごとの対応例

〈要配慮者の方へ〉

- ・日ごろから、日常生活に必要なものを備えておく。
- ・災害が起きたときの行動は、病状や障がいの状態などによって、一人ひとり異なります。
- ・要配慮者ごとの対応例を参考に、ご自身の状況から、具体的な対応方法を考えましょう。

〈支援してくださる方へ〉

- ・不安な気持ちを抱えている要配慮者の立場に立ち、支援する心構えを持ちましょう。
- ・笑顔は安心につながり、不安な気持ちを取り除きます。
- ・笑顔で温かい思いやりの心で接しましょう。
- ・要配慮者が、何に困っているのか、どうしてほしいのかを確かめる。
- ・支援者も被災者です。無理のない範囲で支援をお願いします。

要配慮者への対応

- ① 高齢の方など
- ② 介護が必要な方
- ③ 認知症のある方
- ④ 視覚障がいのある方
- ⑤ 音声・言語機能や聴覚に障がいのある方
- ⑥ 肢体に障がいのある方
- ⑦ 内部障がい・難病のある方
- ⑧ 心臓に障がいのある方
- ⑨ 呼吸器に障がいのある方
- ⑩ じん臓に障がいのある方
- ⑪ ぼうこう・直腸に障がいのある方
- ⑫ 高次脳機能に障がいのある方
- ⑬ 知的障がいのある方
- ⑭ 発達障がいのある方
- ⑮ 精神障がいのある方
- ⑯ 妊産婦の方
- ⑰ 乳幼児及び保護者の方
- ⑱ 外国人の方

1 高齢の方など

(1) 高齢の方

避難に対する、日ごろの備え

- ① ご近所で災害時に安否確認や一緒に避難してくれる方を確保しておきましょう。
- ② かかりつけ医に、緊急時の対応について相談しておきましょう。
- ③ 夜間の避難に備えて、補聴器、入れ歯、杖など、同じ場所に置いておきましょう。
- ④ 助けを呼ぶための安全笛(ホイッスル)や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》 以下、共通で備えておく物

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 入れ歯、洗剤 | <input type="checkbox"/> 老眼鏡 |
| <input type="checkbox"/> おかゆなどのレトルト食品 | <input type="checkbox"/> 補聴器用電池(予備) |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> ビニールシート(おむつ交換や着替え時に必要) など | |

災害が起きたら

《避難行動》

- ① 身の安全を確保し、近所の方に声をかけましょう。
- ② 避難する場合は、近所の方と一緒に避難しましょう。
- ③ 手助けが必要な方は自分から支援をお願いしましょう。

《避難誘導するとき》

- ① 加齢により、耳が遠くなっていることがあります。
- ② 災害状況や避難場所などを大きな声でゆっくり説明しましょう。
- ③ どのような支援が必要か聞きましょう。
- ④ その方の体力をみながらゆっくり誘導しましょう。

《避難所での対応》

- ① 食事や水分をきちんと摂取し、トイレは我慢しないようにしましょう。
- ② 長時間同じ姿勢でいると血液の流れが悪くなるため、可能な限り身体を動かしましょう。
- ③ 本人の意向を確認の上、出口やトイレに近い場所を確保しましょう。
- ④ 移動が少なく済むよう配慮しましょう。また、温度管理にも気をつけましょう。
- ⑤ 体力が低下しないよう、食事をとれているか、トイレに行っているか、運動不足になっていないかなど、声かけをして確認しましょう。

2 介護が必要な方

(1) 介護が必要な方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 近所や地域の方に、避難支援が必要なことを知ってもらい、
- ② 支援してくれる方を確保しておきましょう。
- ③ 事前に介助方法を話し合っておきましょう。
- ④ 薬などの備えや救急時の対応について、かかりつけ医に相談しておきましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 入れ歯、洗剤 | <input type="checkbox"/> 老眼鏡 |
| <input type="checkbox"/> おかゆなどのレトルト食品 | <input type="checkbox"/> 補聴器用電池(予備) |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> ビニールシート(おむつ交換や着替え時に必要) | |
| <input type="checkbox"/> 車いす、担架、おんぶひも(巾の広い物) など | |

災害が起きたら

《介護が必要な方》

- ① ケアマネージャーと、事前に相談しておきましょう。

《避難行動》

- ① 車いすやベッドから降りられない方などは、少しでも安全な場所で助けを待ちましょう。
- ② あらかじめ支援をお願いしていた方、または周囲の方に支援をお願いしましょう。
- ③ 車いすを押す、担架で運ぶ、背負うなどの介助により避難しましょう。

《避難誘導するとき》

- ① 災害時には車いすや杖が使えないことが想定されます。
- ② 担架が用意できない場合は、背負う、複数人で抱える、毛布やシーツに乗せて移動するなどの避難支援が必要です。
- ③ 一人で助けられない場合は、周囲の方に声をかけて複数の人で支援をしましょう。

《避難所での対応》

- ① 移動が不自由な場合には、手すりやつかまる物がある、トイレに近い場所に配慮する。
- ② おむつ替えが必要な方は、プライバシーを確保できる場所に配慮する。
- ③ 入院などの医療が必要な場合は病院への搬送をかかりつけ医と相談しておく。
- ④ 医療的ケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送を相談しましょう。
- ⑤ 長時間同じ姿勢でいると血液の流れが悪くなるため、可能な限り身体を動かしましょう。
- ⑥ 体温調整機能の低下から温度の変化などへの抵抗力が弱いため、温度管理に配慮する。

3 認知症のある方

(1) 認知症のある方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 衣類に住所・氏名・連絡先を記入しておきましょう。
- ② 自宅住所や連絡先を記入したメモを携帯しましょう。
- ③ 環境の変化などによる症状の悪化時の対応について、事前にかかりつけ医と相談しておく。
- ④ 近所や地域の方に、認知症のある方がいることを知ってもらっておく。
- ⑤ 避難誘導してくれる方を確保しておきましょう。
- ⑥ 災害時に混乱し、恐怖にとらわれて思いもよらない行動をとりがちです。

※事前に災害時要援護者名簿に登録をしておきましょう

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 入れ歯、洗剤 | <input type="checkbox"/> 老眼鏡 |
| <input type="checkbox"/> おかゆなどのレトルト食品 | <input type="checkbox"/> 補聴器用電池(予備) |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> ビニールシート(おむつ交換や着替え時に必要)など | |

災害が起きたら

《避難行動》

- ① 自分で危険を判断し行動することが難しくなっているため
- ② わかりやすい言葉で避難を促しましょう。
- ③ 近所や地域の方に協力を求め、一緒に避難しましょう。
- ④ なるべく本人の慣れた場所で、家族と一緒にいるようにしましょう。

《避難誘導するとき》

- ① 混乱し大声を出す、恐怖にとらわれて予期しない行動をとる場合があるので気を付ける。
- ② 気持ちを落ち着かせるように、簡単な分かりやすい言葉で避難を促しましょう。

《避難所での対応》

- ① 移動が不自由な場合には、手すりやつかまる物がありトイレに近い場所に配慮する。
- ② おむつ替えが必要な場合には、プライバシーを確保できる場所に配慮する。
- ③ 医療的なケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送について相談しましょう。
- ④ 環境の変化により認知症の症状が強くあらわれる場合もあるので気を付けましょう。
- ⑤ 困ったときは医療救護所へ相談し、できるだけ落ち着かせるように声をかけましょう。
- ⑥ 環境の変化を理解できずに気持ちが混乱する、精神的に不安定になる場合があるため、家族や日常の支援者に配慮すべきことを聞きましょう。
- ⑦ 長時間同じ姿勢でいると血液の流れが悪くなるため、可能な限り身体を動かしましょう。

4 視覚障がいのある方

(1) 視覚障がいのある方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 地域の防災訓練に参加し、災害時の必要な支援について話し合っておきましょう。
(火気の確認や、災害情報を伝えてもらう、避難誘導など)
- ② 避難場所までの避難経路は、目の見える方と一緒に実際に歩いて決めておく。
- ③ 災害情報をすぐに入手するために、常にラジオを身近な場所に置いておきましょう。
- ④ 情報の入手や情報発信のために、携帯電話などを活用しましょう。
- ⑤ 家の物の配置や非常用持ち出し袋などの配置は、常に一定にしておきましょう。
- ⑥ 助けを呼ぶための安全笛(ホイッスル)や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。
- ⑦ 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。
- ⑧ 盲導犬は避難所へ同伴することができるが、飼料・水・医薬品などを準備しておく。
- ⑨ 家の中、外の避難路をあらかじめ決めておき、安全の確認をしましょう。
- ⑩ 白杖は、いつも身近な一定の場所に置くようにしましょう。
- ⑪ 避難時に、壊れた物を触る可能性があるので軍手を用意し、常に一組は携帯しましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

<input type="checkbox"/> 眼鏡	<input type="checkbox"/> 時計(音声、触読式など)
<input type="checkbox"/> 白杖(折りたたみ式など)	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> ラジオ等用電池(予備)	<input type="checkbox"/> メモ用録音機
<input type="checkbox"/> 点字器	<input type="checkbox"/> 点字の緊急連絡先メモ
<input type="checkbox"/> 軍手(手で触れて周囲の状況を知るとき、手を保護するため) など	

災害が起きたら

《視覚障がいのある方を支援するとき》

大規模な災害の後には、まちの様相が一変します。そのため、視覚に障がいのある方は、普段生活している場所でも自分で行動することが難しくなります。また、危険を回避することが困難となるため、周りの方の協力が必要です。周囲の状況を目で確認できないため、支援する方は情報を言葉で具体的に伝えてください。

《視覚障がいのある方の誘導の方法》

- ① 必ず声をかけて、どのように誘導すればよいか、本人に確認してください。
- ② 誘導するときは、自分が半歩前に出て、肩や肘などにつかまってもらい、足元に注意しつつ、相手の歩くスピードに合わせて歩きます。
- ③ 歩きながら周囲の状況を知らせ、路上の障害物は、どう避けるか具体的に伝えましょう。
- ④ 視覚障がいのある方の腕を引っ張る、背中を押す、白杖は持たないようにしてください。
- ⑤ 階段の誘導は、階段の直前で止まり、「階段の数」と「上りか下り」を説明します。その後、誘導する方が一段先を歩き、段が終わったら立ち止り、「段の終わり」を伝えます。
- ⑥ 盲導犬を伴っている方には、方向を説明してください。
- ⑦ 直接盲導犬を引いたり、触ったりしないでください。

《避難行動》

- ① ラジオ、防災行政無線などで、災害情報を収集しましょう。
- ② 地震の場合、室内の状況が普段とは異なります。あわてて行動しないようにしましょう。
- ③ 揺れが落ち着いたら、家族や近所の方に火気の点検をお願いしましょう。
- ④ 出火に気づいたときや、建物などに閉じ込められて動けなくなったときは、大声で叫ぶ、物を叩く、安全笛(ホイッスル)を鳴らすなどして周囲に知らせましょう。
- ⑤ 避難する場合は、地域の方や周囲の方に避難場所までの誘導をお願いしましょう。
- ⑥ 屋外で地震にあったら、自ら目が不自由であることを告げ、手助けをお願いします。
- ⑦ 周囲の状況を教えてもらい、近くの安全な場所まで誘導してもらいましょう。

《避難誘導するとき》

- ① 周囲の状況が見えず、わからないため、どのように行動すればよいか判断が困難です。
- ② 火事が起きているのか、道路の状況など、周りの状況を伝えてください。
- ③ どこに避難すればよいか説明し、避難場所まで誘導しましょう。

《避難所での対応》

- ① 視覚に障がいのある方すべてが、点字を読めるわけではありません。
- ② 情報は、指示語(これ・あれ・あちらなど)を使わず、できるだけ具体的な表現にします。
- ③ 周囲の状況が把握しやすい場所(入口やトイレの近く)で過ごせるように配慮しましょう。
- ④ 周囲の状況が変化したら、その都度説明しましょう。
- ⑤ トイレの誘導で初めて利用する場合には、トイレの入口ではなく個室まで案内する。
- ⑥ トイレの中(便器の向き、トイレットペーパーの位置、水の流し方など)を説明しましょう。
- ⑦ 掲示物は内容を読み上げてください。または、掲示物の場所を説明してあげましょう。
- ⑧ 必要な食料や救援物資などは、手渡しできるよう配慮しましょう。
- ⑨ 申請書などへの記入を頼まれたときは、必要に応じて代筆しましょう。
- ⑩ ガイドヘルパーなどの必要な支援を求めましょう。
- ⑪ 自分にあつた誘導方法を伝え、生活の場、出入口、景色なども含め案内してもらおう。
- ⑫ トイレのたびに支援者を呼ぶことは心理的負担が大きいため、壁伝いに行けるよう、トイレに一人で行くための方法を一緒に考えてもらいましょう。
- ⑬ お知らせなどは、口頭、録音した物などで、必要に応じ繰り返し提供してもらおう。

5 音声・言語機能や聴覚に障がいのある方

(1) 音声・言語機能や聴覚に障がいのある方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 地域の防災訓練に参加し、必要な支援について話し合っておきましょう。
(災害の状況や周囲の様子、災害情報を紙に書いて伝えてもらうなど。)
- ② 電話による連絡が困難な方の場合には、携帯電話などのメール機能などを利用しましょう。
- ③ 緊急地震速報の受信がわかるように、常に携帯電話を身につけておきましょう。
- ④ 聴覚障がいのある方向けの東京消防庁開設の「緊急メール通報」に登録しておきましょう。
- ⑤ 補聴器や携帯電話などは、枕元に置くなどして、すぐに持ち出せるようにしておく。
- ⑥ テレビの文字情報、インターネットなども活用しましょう。
- ⑦ 筆談のために必要な筆記用具とメモ用紙を携帯しましょう。
- ⑧ 助けを呼ぶための安全笛(ホイッスル)や防犯ブザーなど、音の出る物を携帯しましょう。
- ⑨ 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

<input type="checkbox"/> 補聴器(予備)	<input type="checkbox"/> 補聴器用電池(予備)
<input type="checkbox"/> 携帯用照明	<input type="checkbox"/> 災害時バンダナ
<input type="checkbox"/> トーキングエイド	<input type="checkbox"/> メッセージカード
<input type="checkbox"/> 筆談用具(ホワイトボード、筆記用具、メモ用紙)	
<input type="checkbox"/> 電話お願い手帳	<input type="checkbox"/> 安全笛(ホイッスル)や防犯ブザー など

災害が起きたら

《音声・言語機能や聴覚に障がいのある方を支援するとき》

耳が不自由ということは、音による情報のやりとりが難しいということです。災害時の情報の多くが「音声」によって伝達されるため、耳の不自由な方は、必要な情報の入手が困難になります。

障がいを有した時期や障がいの程度によってコミュニケーションの手段が異なり、すべての方が手話を使えるわけではありません。

また、発語が円滑にできないということは、意思や気持ちを口頭で伝えられない、又は口頭で伝えるには時間を要します。本人の受け答えの様子を見ながら、複数の方法を用いて情報を伝達してください。

《コミュニケーションの方法》

- ① どんな方法で会話をするときも、まず相手の視野に入り合図をします。
- ② 手話のほかに筆談や身振り、図、携帯電話などの画面など、様々な方法があります。
- ③ 筆談、難しい言葉は避け、箇条書きで要点をわかりやすく書くようにします。
- ④ 手話、手の動きだけでなく、身体や目、口の動き、顔の表情を使って話をします。
- ⑤ 口話(口の動きで伝える)は、相手の正面で唇をはっきり動かして、自然なリズムで話すことが大切です。

《避難行動》

- ① 携帯電話・スマートフォンからの確な情報を得ましょう。
- ② 火災のときは、近所の方に助けを求め、119番通報してもらいましょう。
- ③ 建物などに閉じ込められて身動きできないときは、物を叩く、安全笛(ホイッスル)を鳴らすなどして周囲に知らせましょう。
- ④ 外出しているときは、周囲の方に、ジェスチャーなどで、発語が円滑にできないことや、耳が聞こえないことを伝え、筆談などで災害の状況や帰宅経路に関する情報などを教えてもらいましょう。

《避難誘導するとき》

- ① 聴覚障がいのある方は、音声情報がわからないため、防災行政無線や広報車から聞こえてきた内容などを伝えてください。
- ② 筆談や身ぶり手ぶり、携帯電話の画面メモなどを使って災害情報を伝えましょう。
- ③ 身ぶり手ぶりは、大げさでもちょうどよいくらいです。
- ④ 対象者の家に援助に行ったときは、聞こえない方がいるかもしれないため、懐中電灯で照らすなど、見てわかる方法も加えてください。

《避難所での対応》

- ① 手話通訳、要約筆記などの必要な支援を求めましょう。
- ② 情報をどのように知らせてほしいか説明しておきましょう。
- ③ 避難所で手話の分かる仲間と会ったら、できるだけ手話で話しましょう。
- ④ 聴覚障がい者同士で集まっていると、お互いに助け合えることがあります。
- ⑤ 手話の分かる方も手助けを申し出てくれるでしょう。
- ⑥ 音声で連絡する内容は、必ず掲示板などに書き、日時を入れ分かりやすい言葉を使います。
- ⑦ 電話の代理を依頼された場合は、必ず内容を筆記して渡すようにしましょう。
- ⑧ 周囲とのコミュニケーションがとれず孤立しないよう、時々様子をうかがいましょう。

6 肢体に障がいのある方

(1) 肢体に障がいのある方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 居住スペースは、できるだけ避難のしやすい位置を選び
- ② なるべく家具の少ない安全な空間を確保しましょう。
- ③ 倒壊した家具の下敷きにならないよう
- ④ 車いすや杖などは常に安全な一定の場所に置き、
- ⑤ 停電になってもわかるようにしておきましょう。
- ⑥ 助けを呼ぶための安全笛(ホイッスル)や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。
- ⑦ 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。
- ⑧ 吸引などの医療的ケアが必要な方は、医療機関との連絡方法を決めておきましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> おんぶひも、担架や毛布(避難用) | <input type="checkbox"/> 電動車いす用バッテリーと充電器 |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 歩行器 |
| <input type="checkbox"/> 補装具 | |
| <input type="checkbox"/> ビニールシート(おむつ交換や着替え時に必要)など | |

災害が起きたら

《車いすを使用している方》

- ① 車いすが十分通れる幅を常に確保しておきましょう。
- ② 車いすのタイヤの空気圧を定期的に点検しましょう。
- ③ 雨天や寒冷時に備え、車いすでも使用可能なカッパ類を用意しましょう。
- ④ 実際に車いすで移動し、避難場所までの避難経路を確認してみましょう。

《電動いすを使用している方》

- ① 電動車いすは、使用后必ず充電しておきましょう。

《肢体に障がいのある方を支援するとき》

肢体不自由な方は、手や足、身体に障がいがあるため、行動に制限がある、言葉が聞き取りにくい場合があります。特に移動が困難な方は、災害時には普段より移動全般が困難になります。また、障がいの部位や程度によって支援の方法が異なります。どのようなことをしてほしいのか、本人の希望を聞いて支援をしてください。

《車いすの介助の方法》

- ① どのように介助したらよいか、必ず本人に確認しましょう。
- ② 動作ごとに、「車椅子を押します。」など、必ず本人に声を掛けてから介助しましょう。
- ③ 持ち上げて移動させる場合は、3~4人で運ぶのが安全です。
- ④ 会談などの段差を上がる時は車いすを前向きに、下りるときは車いすを後ろ向きにすると安全で恐怖感を与えません。
- ⑤ 車いすを停める場合は、いずれもブレーキをかけた上で行いましょう。

《避難行動》

- ① 座ぶとんやタオル、両手で頭を保護しながら、転倒しないように、座る、うずくまるなどの姿勢をとりましょう。
- ② 車いすに乗っている方は、ブレーキをかけ、頭を保護しましょう。
- ③ 自力で避難できない、又は出火した場合、大声や、安全笛(ホイッスル)、防犯ブザーなどで大きな音を立て、助けを呼びましょう。
- ④ 煙にまかれないように、できるだけ低い姿勢で避難します。
- ⑤ 避難する場合は、地域の方に避難場所までの誘導をお願いしましょう。

《避難誘導するとき》

- ① 車いすの方の誘導は、ガレキなどにより身動きできなくなることも想定されます。
- ② 背負う、複数人で抱えて移動するなどの方法も想定する。
- ③ 杖などを使用する、歩行が困難な方の誘導は、段差や凸凹の少ない場所を選びましょう。

《避難所での対応》

- ① 車いすが十分通れる幅の通路を確保しましょう。
- ② 車いす対応が可能な洋式トイレを案内する。
- ③ 本人の意向確認の上、トイレに近い場所（入口やトイレの近く）で移動が少ないよう配慮しましょう。
- ④ 肢体不自由な方には、発声に関わる器官のまひや失語症などにより、コミュニケーションをとることが困難な方がいます。
- ⑤ 相手の話していることが分かりにくい場合は、分かったふりをせず、確認しながら聞く、又は紙に筆記してもらおうなどしましょう。
- ⑥ 肢体不自由な方には、一定の体温を維持することが困難な方がいます。自分が適温だと思っても、「寒くないですか？」などと確認をするようにしましょう。
- ⑦ トイレが使用できるか確かめ、使用できない場合は避難所のスタッフに相談しましょう。
- ⑧ おむつ替えが必要な方は、プライバシーを確保できる場所に配慮する。
- ⑨ 入院などの医療が必要な場合は病院への搬送をかかりつけ医と相談しておく。
- ⑩ 医療的ケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送を相談しましょう。

7 内部障がい・難病のある方

(1) 内部障がい・難病のある方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 薬剤や装具、特殊食品など
障がいに応じて、かかりつけ医や看護師、訪問看護ステーションのスタッフ、薬局の薬剤師、装具・酸素などの供給業者と、具体的に話し合っておきましょう。
- ② 避難所の配給食など
食事の内容や食べ方、かかりつけ医での治療ができない場合の他の医療機関への移送について、かかりつけ医や看護師などと話し合っておきましょう。
- ③ 人工透析、糖尿病の自己注射など
特別な治療が必要な方は、災害発生後すぐに通院できない場合に備えて、対処の仕方や、自宅、避難所で気をつけることなどをかかりつけ医に聞いておきましょう。
- ④ 家族も緊急時の対応について、十分に知っておく必要があります。
- ⑤ ヘルプカードなどにも、必要な薬や処置などをわかりやすく記入しておきましょう。
- ⑥ お薬手帳、血糖測定の自己管理ノート、透析患者カードなどを携帯しましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 中断できない薬や点滴などとその用具 |
| <input type="checkbox"/> 治療食や特別食など |

災害が起きたら

《内部障がい・難病のある方を支援するとき》

内部障がいとは、心臓、呼吸器、じん臓、ぼうこう、直腸、小腸、免疫機能、肝臓などの機能の障がいです。外見だけでは障がいがあるかどうかわかりにくく、自力歩行や素早い避難行動が困難な場合があります。

病気の程度や障がいの状態によって、必要な支援が大きく異なるため、一人ひとりの状況の把握が必要です。

災害発生時に医療が受けられないと、命にかかわる方もいます。

- ① どのような支援・配慮が必要か、本人(家族)に確認しましょう。
- ② 必要に応じて、医療機関への連絡、必要な医薬品、装具などの確認をしましょう。

《避難行動》

- ① 外見からは障がいのあることがわかりにくい方が多い
- ② 自分から進んで周囲の方に支援を依頼しましょう。
- ③ あわてた無理な行動は、心肺への負担が大きく、病状の悪化などの恐れがあります。
- ④ 体力の消耗を少しでも防ぐために、ゆっくりと呼吸しながら支援を待ちましょう。
- ⑤ 支援者に障がい者であることを告げ、近くの避難場所や医療機関に誘導してもらう。

《避難誘導するとき》

- ① どのような支援が必要か、本人に確認してください。
- ② 移動に車いすなどが必要になる場合があります。
- ③ 一人で支援できないときは、周囲の方に声をかけて複数による支援をしましょう。
- ④ 必要な医薬品などを持ち出しているか、確認しましょう。
- ⑤ 長距離を歩くことで、低血糖に陥り、こん睡、死に至ることもあるので、注意が必要です。

《避難所での対応》

- ① 医薬品や必要な医療器具が持ち出せなかった場合の対応を相談しておく。
- ② 人工透析やインスリン注射など特別な治療が必要な方は、早めに医療救護所などの医師や看護師に相談しましょう。
- ③ 入院する必要はなくても、医療的ケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送を相談しましょう。
- ④ 人工呼吸器は、電気の停止が生命に直結することから、最優先の支援が必要になります。
- ⑤ オストメイトの方(人工肛門、人工膀胱造設者)は、トイレ設備について配慮をしましょう。
- ⑥ 医療機関の協力を得て、巡回診察について配慮するよう努めましょう。

8 心臓に障がいのある方

(1) 心臓に障がいのある方

避難に対する、日ごろの備え

- ① ペースメーカーを埋め込んでいる方は、異常が発生したときの対応や連絡方法などをおかかりつけ医や機器メーカーと相談しておきましょう。
- ② 主治医に薬の作用や作用時間の長さ、服用できない場合の影響について確かめておく。
- ③ 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

ペースメーカーに対応する医療機関や業者の連絡先のメモなど

災害が起きたら

《避難行動》

- ① 一定以上の身体活動や心的ストレスで血管の収縮や血圧の上昇が起こることがあるため、できるだけ落ち着いて行動しましょう。

《避難所での対応》

- ① 災害時には、心身のショックや環境の変化によって病状の悪化が予想されます。
- ② ふだんから自らの病状をよく把握しておく。
- ③ いつもと違う症状が出たときには、医療救護所に相談するなど、早めに対応しましょう。
- ④ 心身の安静が保てるような場所を確保し、医療救護所に必要な支援を求めましょう。

9 呼吸器に障がいのある方

(1) 呼吸器に障がいのある方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 人工呼吸器を装着している方は、ライフラインや酸素吸入が中断された場合に備え、事前に対策を、家族や関係者と具体的に話し合っておきましょう。
- ② 在宅酸素療法をしている方は、あらかじめ、かかりつけ医に酸素を使用しなくても大丈夫な日数などを確認しておくとう安心です。
- ③ 酸素の避難所への供給について、酸素供給業者と話し合っておきましょう。
- ④ 酸素濃縮器や液体酸素ボンベは、火気から離れた場所に置いておきましょう。
- ⑤ 液体酸素ボンベは、倒れないように家族などにしっかりと固定してもらいましょう。
- ⑥ 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。
- ⑦ 電源を必要としない足踏み式や手動式の吸引器を準備しておきましょう。
- ⑧ 吸引チューブや人工鼻、予備の回路などの医療用品を7日間分程、備蓄しておきましょう。
- ⑨ 酸素ボンベの予備を準備しておき、酸素ボンベへの切り替えの練習をしておきましょう。
(災害時など極度の不安時は呼吸数が増え、酸素消費量が増えることがあります。)
- ⑩ 酸素キャリアの準備をしておきましょう。
- ⑪ 酸素を使用中は、周りの火気には細心の注意を払いましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> バッテリー | <input type="checkbox"/> 非常用外部バッテリー |
| <input type="checkbox"/> ネブライザー(吸入器) | <input type="checkbox"/> 発電機 |
| <input type="checkbox"/> 酸素濃縮器 | <input type="checkbox"/> 手動式吸引器 |
| <input type="checkbox"/> 液体酸素 | <input type="checkbox"/> 酸素吸入用カニューレ |
| <input type="checkbox"/> アンビューバッグ(蘇生バッグ=手動式人工呼吸器) など | |

災害が起きたら

《避難行動》

- ① ベッドの周囲に転倒・落下してくる物がないか確認し、ある場合は別の場所に置く。
- ② 人工呼吸器の作動状況を確認します。
- ③ 正常に作動していない場合は、蘇生バッグに切り替え、主治医や人工呼吸器取扱業者に連絡しましょう。
- ④ 災害時に、極度の不安や恐怖からパニック状態になると、酸素消費量が増えてしまうため、できるだけ落ち着いて行動するようにしましょう。
- ⑤ 火災が発生している場合には、人工呼吸器の酸素に引火の危険がありますので、すみやかに安全な場所に移りましょう。

《避難所での対応》

- ① 病状によっては、医療機関や福祉避難所などへの移送の支援を求めましょう。
- ② 感染症、心不全症状や合併症の悪化などが見られるときには、早急に医療機関に移送してもらいましょう。
- ③ 医療救護所の定期的な診療を受けて重度化を回避するなど、自らも自己管理に留意しましょう。

10 じん臓に障がいのある方

(1) じん臓に障がいのある方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 人工透析中に災害が起こった場合の対応や避難方法などについて、かかりつけ医や看護師などと話し合っておきましょう。
- ② 人工透析の中断に備え、透析患者カードの記入や他の医療機関への移送について確かめておきましょう。
- ③ 災害時に人工透析が受けられない場合の、代替の医療機関を確認しておきましょう。
- ④ 腹膜透析をしている人は、かかりつけ医や訪問看護師などに災害時の救急対応について確かめ、家族にも分かるように、手順・方法などを記録に残しておきましょう。
- ⑤ 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 人工透析を受けている方(透析施設リスト・透析検査データのコピー) |
| <input type="checkbox"/> 透析患者カード など |

災害が起きたら

《避難行動》

- ① 人工透析が中断した後の処置については、医療スタッフの指示に従いましょう。
- ② 在宅で腹膜透析中の場合、周囲の被害状況から継続できないときは、緊急度に応じて接続チューブで離断するか、又は通常の終了操作を行いましょう。

《避難所での対応》

- ① 医療救護所へ自らの心身状況について相談しましょう。
- ② 避難所のスタッフに相談し、安静が保てる環境を整えてもらいましょう。
- ③ 透析が必要な場合には、医療機関の確保と移送の手配をしてもらいましょう。
- ④ 透析まで時間的に余裕があるが病状が悪化している場合には、医療機関の確保と移送の手配をしてもらいましょう。
- ⑤ 次回の透析までに1～2日余裕があって、病状も落ち着いている場合には、
- ⑥ 安静が保てるように、福祉避難所などへ移送してもらいましょう。
- ⑦ 腹膜透析をしている方は、透析を行うための清潔で安静が保てるエリアを用意してもらいましょう。8時間以上貯留させないように交換しましょう。
- ⑧ 食事管理(カリウム制限など)をしている人の場合には、医療救護所へ申し出て、相談しましょう。

11 ぼうこう・直腸に障がいのある方

(1) ぼうこう・直腸に障がいのある方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 避難生活時のストマケアや洗腸、健康管理(特に排便コントロール)などについて、かかりつけ医や看護師などに確認しておきましょう。
- ② 外出時は、ストマ用品を持っていますよう。
- ③ ストマ装具のメーカーやサイズ、販売店の連絡先などをメモしておきましょう。
- ④ 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

<input type="checkbox"/> ストマ装具	<input type="checkbox"/> ストマケア用品
<input type="checkbox"/> 導尿用品	<input type="checkbox"/> 消臭スプレー
<input type="checkbox"/> ビニール袋 など	

災害が起きたら

《避難行動》

- ① 早めにストマ装具の販売店などと連絡をとりましょう。

《避難所での対応》

- ① 避難所に着いたら、「オストメイト」(人工肛門・人工膀胱造設者)であることを担当者などに伝え、配慮を求めましょう。
- ② ストマケアのための個室か、コーナーを用意してもらいましょう。
- ③ トイレの使用や入浴について相談しましょう。
- ④ 排泄管理、食事、水分管理などについて不安があれば、医療スタッフに相談しましょう。
- ⑤ 医療的ケアが必要な場合には、医療機関の確保と移送の手配をしてもらいましょう。
- ⑥ 病状が安定しており、ストマ管理を自分や家族でできる場合でも、環境に不安がある場合には、福祉避難所などへの移送について相談しましょう。

12 高次脳機能に障がいのある方

(1) 高次脳機能に障がいのある方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 記憶障がいのある方は、名前・住所・緊急連絡先・障がいの内容などを知らせることができるようにしておきましょう。
- ② 言葉で伝えることが難しい方は、いざというときに必要な支援をメモし、使う練習をしておきましょう。(例:「避難場所まで連れて行ってください。」)
- ③ ご家族や支援者とともに、実際に避難場所に行ってみましょう。
- ④ 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。
- ⑤ 防災訓練で、ヘルプカードなどを使う練習をしておきましょう。
- ⑥ 助けを呼ぶための安全笛(ホイッスル)や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> メモ用録音機 | <input type="checkbox"/> 筆記用具、メモ用紙 |
| <input type="checkbox"/> 耳栓、アイマスク(周囲の音などが気になり、落ち着かないときや休めないときに使用) | |
| <input type="checkbox"/> 家族の写真(家族とはぐれたときの確認用。裏に家族の名前と連絡先を記入) など | |

災害が起きたら

《高次脳機能に障がいのある方を支援するとき》

高次脳機能に障がいがある方とは、交通事故や脳卒中などの病気で脳が損傷を受けたため、言語や記憶、思考、注意、行為などの認知機能に一部障がい起きた状態の方を言います。

本人が気づきにくいこともあり、周囲の理解を得るのが難しいという特徴があります。症状は、人それぞれのため、その方にあった支援をする必要があります。

- ① どのように介助したらよいかを、必ず本人に確認しましょう。
- ② ポイントをしぼって、具体的に、ゆっくり、はっきり話をしましょう。
- ③ 絵や写真、図などを使って伝えると理解しやすくなります。
- ④ 大切な説明や予定は、メモに書いて渡しましょう。

《感情のコントロールがうまくできないとき》

- ① イライラしているときは、静かな場所で落ち着くまで待ち、話を聞きましょう。
- ② 自分から行動を起こしにくいことがあるので、声かけをしましょう。
- ③ 文字や表示、話の意味を十分に理解することが難しいことがあります。
- ④ 何度も同じことを聞くことがあります。
- ⑤ 必要な情報を見落とす、忘れてしまうことがあります。
- ⑥ 言いたいことをうまくまとめて話せない、言葉が出にくい方もいます。

《避難行動》

- ① 通所先や職場では、通所先の職員などの指示に従いましょう。
- ② 避難する場合は、家族や地域の方に避難場所までの誘導をお願いしましょう。

《避難誘導するとき》

- ① 道や建物の中、混雑している場所では迷うことがあります。
- ② 人や物にぶつかることがあるため、避難場所まで誘導しましょう。
- ③ 状況の把握や危険の予測、自分で判断して避難することが難しいです。
- ④ 避難場所や避難経路などは具体的に簡潔に伝え、一緒に避難しましょう。

《避難所での対応》

- ① 食料品の配給などの大事な予定や放送があるときは、声かけや説明をしましょう。
- ② 高次脳機能に障がいのある方は、自らの疲労に気づきにくいことがあります。本人の顔色や表情などをよく見て、こまめに休憩ができるようにしましょう。
- ③ 避難所での位置関係が理解できず、ひとりで避難所の外へ出ると戻れなくなることや、避難所の中でもトイレや自分の居場所がわからず迷うことがあるため、見守りが必要です。
- ④ 身体的な障がいがないため、周囲からは健常者と見られ、不必要なストレスにさらされることがあるため、この点に配慮が必要です。
- ⑤ てんかん発作のある方は、頻度や対応のしかたについて、避難所のスタッフに伝えておきましょう。また、服用中の薬は、飲み忘れないようにしましょう。
- ⑥ 避難所の中で、自分の居場所がわからなくなってしまう場合には、相談し、壁際などのわかりやすい位置にしてもらいましょう。
- ⑦ 周囲の音などが気になり、落ち着かない場合は耳栓やアイマスクを利用する、静かな場所に移動できるかなど、相談してみましょう。
- ⑧ 放送や掲示板の内容がわからないときは、周囲の人に内容をメモしてもらい、説明をお願いします。

13 知的障がいのある方

(1) 知的障がいのある方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 名前や電話番号、住所がわかる名札を身につけたり、服に縫いつけたりしておく。
- ② 自分で意思表示ができない方は、ヘルプカードなどを用意しておきましょう。
- ③ 助けを求めるための安全笛(ホイッスル)や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩く。
- ④ 身の周りの物や食べ物にこだわりを持っている場合は、そのことを周りの人たちに理解してもらおうようにしておきましょう。
- ⑤ 困ったことがあれば、周りの人に助けを求められるよう、日ごろから本人に意識づけておきましょう。
- ⑥ 一人で外出中(学校や職場、通所している施設の行き帰りなど)に災害が起きたときにどうするか、待ち合わせ場所(〇〇〇避難所など)や対処方法を決めておきましょう。
- ⑦ 防災訓練に参加することによって、ふだんから付き合いのない方との集団行動や、見知らぬ方からの声かけになれておきましょう。
- ⑧ 防災訓練などを利用して、揺れや煙の体験をして不安を和らげておきましょう。
- ⑨ 身を守ることを普段から教え、身に付けることが大切です。その際、本人が「どう理解できたか」が大切になります。
- ⑩ 何かにこだわって逃げ遅れることや、日常と異なる状況にパニックになってしまう場合もあります。
- ⑪ 緊急時には手を引いて安全な場所へ誘導しましょう。
- ⑫ 危険の察知や状況判断が苦手です。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> オブラート(服用時に使用している場合) | <input type="checkbox"/> 本人が食べられる食料品 |
| <input type="checkbox"/> いつも使っている物(おもちゃ、本など) | |
| <input type="checkbox"/> かかりつけ医療機関名や薬のメモ(薬の種類や飲み方) など | |

災害が起きたら

《知的障がいのある方を支援するとき》

知的障がいがある方とは、知的機能の障がいがあり、おおむね18歳までに現れ、日常生活に支障が生じているため、何らかの特別な援助を必要とする状態の方を言います。

難しい単語や複雑な話、抽象的なことは理解しにくく、十分会話ができない方、言葉が話せない方もいます。また、重度の障がいのため、常時介護を必要とする方もいます。

急激な環境変化に順応しにくいいため、災害発生時には精神的な動揺が見られる場合もあります。また、困っていても、言葉で伝えられない場合があります。

障がいの個人差が大きいため、家族や支援者に配慮すべきことを聞くのが望ましいです。

《コミュニケーションの方法》

- ① 落ち着いた口調でやさしく話しましょう。
- ② 知的障がいのある方自身が混乱していると、話が伝わりにくくなります。
- ③ 声かけは、ゆっくりと、具体的に、短い文にしましょう。
- ④ 「あれ」、「これ」、「それ」などの表現を避けてわかりやすい言葉で説明してください。
- ⑤ 言葉が理解できる方には、具体的な指示(例えば、「ここにいると怪我をするから、避難場所に一緒に行こう」など)を行ってください。
- ⑥ 言葉で通じない場合は、絵や文字で伝えるとわかる方もいます。

《避難行動》

- ① 人を押したり、走ったり、あわてて飛びださないようにしましょう。
- ② 家族などと前もって決めたことを守るように、訓練しましょう。
- ③ わからなくなったら、周りの方に教えてもらいましょう。
- ④ 誘導してくれる方の指示に従い、安全な場所まで避難しましょう。
- ⑤ 安全な場所に着いたら、家族や支援者に連絡をとってもらいましょう。

《避難誘導するとき》

- ① 「大丈夫ですよ」と、やさしい言葉と落ち着いた態度で声をかけ、安心させてください。
- ② 話し方については、わかりやすく簡単な言葉を使い、話は短く切って、一つずつ確認しながら話してください。
- ③ 言葉が出てこない方もいるため、表情や動作などを見ながら話してください。
- ④ 誘導するときなど体に触れるときは、先に声をかけます。
- ⑤ やさしく手を引くなどすると、心の準備ができて安心します。
- ⑥ 危険の察知ができず、状況判断ができないために、大声を出す、自傷行為などを起こすことも考えられます。
- ⑦ この場合、危険であることを本人に知らせてください。(例えば、両手で「○(まる)」や「×(ばつ)」を作る、避難する方向を指差すなど)
- ⑧ 落ち着いて避難場所まで行動をともにしましょう。

《避難所での対応》

- ① パーテーションの設置などで刺激を減らすように配慮しましょう。
- ② 顔見知りや仲間と同じエリアで生活できるように、避難所のスタッフに相談しましょう。
- ③ 避難所で適応できない状況であれば、福祉避難所などへの移送について相談しましょう。
- ④ 受付で手続きができない方には、持ち物の中に身分を証明する物やメッセージがないか、本人と一緒に確認してみてください。
- ⑤ 突然の状況変化に適応できない、大勢の知らない方と共同生活が難しい場合があります。
- ⑥ パニックを起こしたら、刺激せずに、まわりの危険物を片づけ、落ち着くまで静かに待ちましょう。
- ⑦ 言葉で理解できなくても、絵やメモなど視覚面を含めたコミュニケーションで伝わる方もいます。
- ⑧ 絵、図、文字(ふりがな併記)など、その方が理解できる方法で情報を伝えましょう。
- ⑨ パニックを起こした場合などは、家族や支援者に早めに相談しましょう。

14 発達障がいのある方

(1) 発達障がいのある方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 自宅、学校、職場、通所施設などにいるときの避難場所を確認しておきましょう。
- ② 基本的な防災用語を覚えて、地震が起きたときの動作を練習しておきましょう。
- ③ 近所や地域の方に発達障がいを理解してもらい、災害発生時の必要な支援をお願いしておきましょう。
- ④ 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。
- ⑤ ヘルプカードなどに支援を受けるときに配慮してほしいことなどを記入しておきましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

- 本人が食べられる食料品
- 本人が好きな物(安心できる物)
- コミュニケーションをとるために必要な物(絵カード、写真、メモなど)など

災害が起きたら

《発達障がいのある方を支援するとき》

発達障がいは、広汎性発達障がい(自閉症、アスペルガー症候群など)、学習障がい(LD)、注意欠陥多動性障がい(AD/HD)など、脳機能の発達に関する障がいです。

他人との関係づくりやコミュニケーションをとることなどが苦手です。また、知的障がいを併せ持つ方もいます。

障がいの個人差が大きいため、家族や支援者に配慮すべきことを聞くのが望ましいです。

《コミュニケーションの方法》

- ① コミュニケーションを取ることが苦手な場合があります。
- ② 話す内容の要点を絞って、ゆっくり、はっきり、具体的に話をします。
- ③ 図やメモ、写真などを添えて話すと理解しやすくなります。

《避難行動》

- ① 事前に依頼しておいた地域の方に、避難場所まで誘導してもらいましょう。

《避難誘導するとき》

- ① 道順がわかっても、混乱し迷ってしまうことがあります。
- ② 可能な限り、目的地まで誘導しましょう。
- ③ 誘導の際は混雑している場所では人や物にぶつかることがあるので、配慮してください。
- ④ たくさんのことを一度に話さず、ゆっくりと話してください。
- ⑤ 危険を察知しにくく、避難の必要性を理解できない場合があります。
- ⑥ 目で見てわかるように指差しや絵、文字などで説明するなど、わかりやすく伝えましょう。

《避難所では》

- ① 見た目には障がいのあることがわかってもらえないかもしれません。
- ② 苦手なことや対応方法について周りの方に伝え、助けてもらいましょう。
- ③ 避難所では、慣れない空間から精神的な動揺がみられることもあります。
- ④ 可能な限り落ち着いた空間を確保してもらえよう、避難所スタッフに相談しましょう。
- ⑤ 環境の変化により落ち着かない状態が続くようであれば、福祉避難所などへの移動を相談しましょう。
- ⑥ 日常との違いに混乱し、不安定になることが考えられます。
- ⑦ できるだけ刺激の少ない落ち着ける環境をつくるよう配慮しましょう。
- ⑧ イライラしているとき、落ち着かないときは静かな場所へ誘導しましょう。
- ⑨ 落ち着くまで待ってから話を聞きます。
- ⑩ 自分から行動を起こしにくいときがあります。
- ⑪ 大切なことがあるときは、声かけをお願いします。

15 精神障がいのある方

(1) 精神障がいのある方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 災害が発生したときには、精神的な動揺やストレスで症状が悪化する場合があります。
- ② かかりつけ医や家族などと、対応方法などを相談しておきましょう。
- ③ 災害時には、かかりつけ医を受診できないことがあります。
- ④ 普段から薬が切れてしまわないように注意しましょう。
- ⑤ 服用薬について、本人が直接かかりつけ医に確かめにくい場合には、家族に頼むのも一つの方法です。
- ⑥ 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

普段服用している薬 かかりつけ医療機関名や薬のメモ(薬の種類や飲み方) など

災害が起きたら

《精神障がいのある方を支援するとき》

精神障がいのある方は、様々な精神疾患の症状をコントロールしながら生活しています。

中には、ストレスに弱い方や神経が過敏な方、コミュニケーションが苦手な方もいます。また、急な環境の変化に適応しにくいという特徴があります。

不安を和らげることを心がけてください。

- ① 動揺が激しい場合は、本人の了解を得て、緊急連絡先に連絡してあげましょう。
- ② 孤立しないよう、家族や知人、仲間と一緒に生活できるよう配慮しましょう。
- ③ 疲れや精神的な不安が強くなる時は、早めに救護所へ相談するよう声をかけましょう。
- ④ 医療機関の協力を得て、巡回診療について配慮するよう努めましょう。
- ⑤ 災害時には、かかりつけの医療機関に受診できないことがあります。いつも飲んでいる薬の名前や量、医療機関の連絡先をメモにするなどしておきましょう。また、普段から薬が切れてしまわないように注意しましょう。

《避難行動》

- ① 混乱して自分で決められないときは、近くの方に支援を頼みましょう。
- ② 普段服用している薬を必ず持ち出しましょう。

《避難誘導するとき》

- ① やさしく声をかけて、話を聞いてください。
- ② 落ち着いて行動するように声をかけましょう。
- ③ 簡潔に状況を説明し安心させるように心がけます。
- ④ 支援する方は、努めて冷静な態度で行動しましょう。
- ⑤ 周囲の心の動揺は思った以上に伝わります。

《避難所での対応》

- ① 慣れない避難生活では、身体ばかりでなく、精神の病状も悪化しやすくなります。
- ② 毎日服用している薬は忘れずに飲みましょう。
- ③ 食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにし、体を動かしましょう。
- ④ 薬を持ち出せない、かかりつけ医が利用できないときは、早めに医療救護所などの医師、看護師、保健師に相談しましょう。
- ⑤ 薬を飲んでも、落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などの精神症状がおさまらないときには、医療救護所に相談しましょう。

16 妊産婦の方

(1) 妊産婦の方

避難に対する、日ごろの備え

妊産婦の方

- ① 妊娠初期でもわかるように、日ごろから「マタニティマーク」を身に付けましょう。
- ② 母子健康手帳、健康保険証、診察券はいつも持ち歩くようにしましょう。
- ③ 自宅でもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- ④ 母子健康手帳には、分娩予定日、妊娠中の経過、家族の連絡先(昼・夜)、かかりつけ医の連絡先、急な分娩や体調変化の際の搬送予定病院の連絡先を記入しておきましょう。
- ⑤ 妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病など、治療や食事制限のある方は、かかりつけ医と災害時の対応についても、相談しておきましょう。
- ⑥ 日ごろから、家族や周りの方と妊娠中の避難方法や連絡方法など話し合っておきましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

- | | |
|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 |
| <input type="checkbox"/> 診察券 | <input type="checkbox"/> 出産準備品(妊娠後期) など |

災害が起きたら

《避難行動》

- ① おなかを守る際に、落下物などから頭部の安全の確保を図りましょう。
- ② 力を入れることが難しいので、柱などにつかまりましょう。
- ③ 妊娠後期には、足元が見えにくかったり、息があがりやすいので、気を付けましょう。
- ④ 避難するときは、あせらず転ばないように十分注意しましょう。

《避難所での対応》

- ① 周囲の方に妊娠中であることを伝え、具合の悪いときは早めに申し出て、配慮してもらいましょう。
- ② 体調の変化や避難生活において不安がある時は、早めに相談窓口にご相談しましょう。
- ③ 感染症などへの対応や心のケアなど、体調管理を徹底してあげましょう。
- ④ 十分な栄養がとれるよう、配慮しましょう。
- ⑤ 身体を冷やさないなど避難所の温度調整ができるよう、配慮しましょう。

《妊産婦の方を支援するとき》

- ① 落ち着いて行動するように、声をかけ付き添ってあげましょう。
- ② 妊産婦は動ける範囲やできることが制限されるため、荷物を持ってあげるなどの支援をしましょう。
- ③ 妊娠後期には足元が見えにくい、身体が思うように動かないといったことなどが考えられるため、段差が少なく、安全な避難経路を使用しましょう。

17 乳幼児及び保護者の方

(1) 乳幼児及び保護者の方

避難に対する、日ごろの備え

乳幼児及び保護者の方

- ① 子どもの頭を抱きかかえる、煙を避けて移動するなど、保護者1人で複数の子どもを連れて避難することも想定して、イメージトレーニングをしましょう。
- ② 子どもと一緒に避難場所まで歩いてみて、避難経路などを確認しておきましょう。
- ③ 非常用持ち出し袋をどの程度持つことができるか確認しておきます。
- ④ 日ごろから保育園などとの災害時の連絡体制や引き取り方法を把握しておきましょう。
- ⑤ 母子健康手帳、健康保険証、乳幼児医療証、診察券はすぐに持ち出せるようにしておく。
- ⑥ 母子健康手帳には、保護者の連絡先(昼・夜)、保護者以外の緊急連絡先、誕生日、写真、予防接種歴、健康診査歴、病歴(う歯なども)、アレルギーなどの有無、かかりつけ医の連絡先を記入しておきましょう。
- ⑦ 子どもに食物アレルギーや特別な食事の注意や服薬が必要な場合は、必要な食糧や薬などを7日間分準備しておきましょう。
- ⑧ 母乳育児であっても災害時に母乳が出なくなることがあります。
- ⑨ 粉ミルクとほ乳びんを1週間分程度備え、非常用持ち出し袋に入れておきましょう。

《非常用持ち出し袋や備蓄品》

<input type="checkbox"/> 母子健康手帳	<input type="checkbox"/> 健康保険証	<input type="checkbox"/> 乳幼児医療証
<input type="checkbox"/> 診察券	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> ほ乳びん消毒剤
<input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> おやつや飲み物	<input type="checkbox"/> 靴
<input type="checkbox"/> おしりふき	<input type="checkbox"/> 子ども用歯ブラシ	<input type="checkbox"/> 粉ミルクとほ乳びん
<input type="checkbox"/> バスタオル	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> 子ども用爪切
<input type="checkbox"/> おんぶひも	<input type="checkbox"/> お気に入りのおもちゃ・絵本	など

災害が起きたら

《乳幼児及び保護者の方を支援するとき》

- ① 災害の状況や避難場所などを、わかるように大きな声でゆっくり説明しましょう。
- ② 保護者がいても、複数の乳幼児を抱えている場合は、避難の支援をしましょう。

《避難行動》

- ① 子どもを助ける際に、頭部の保護など自分の身の安全も確保することを心がけましょう。
- ② 身の安全を確保し、近所の方に声をかけて、避難する場合は一緒に避難しましょう。

《避難所での対応》

- ① 授乳スペースやおむつを替えるスペースなどを相談しましょう。
- ② 授乳やおむつ交換などを行う部屋、場所を確保するなど、レイアウトに配慮しましょう。
- ③ 災害への恐怖から、子どもは不安になります。
- ④ 大人が不安な様子だと子どもの不安はより大きくなるので、落ち着いた口調で大丈夫であることを伝え、不安を和らげるようにしましょう。
- ⑤ 災害は、子どもにとってもストレスとなり、体調や行動に変化が起きやすくなります。
- ⑥ いつもと違う様子が見られた場合は、相談窓口などに早めに相談しましょう。
- ⑦ 乳幼児は泣く、大きな声を出すことが多いため、同じような家族同士が集まって生活できるよう検討しましょう。
- ⑧ 乳幼児は寒暖の差への適応力が低いので、なるべくトイレなどがしやすいなどの居場所を確保してあげましょう。
- ⑨ 体力が低下しないよう、食事がとれているか、トイレに行っているか、運動不足になっていないかなど、声をかけ確認しましょう。

18 外国人の方

(1) 外国人の方

避難に対する、日ごろの備え

- ① 羽咋市のホームページで、災害のお知らせを調べます（翻訳機能を利用）。
- ② 県国際交流協会では、外国人のための語学ボランティアの登録や防災訓練（逃げる練習をすること）などを行っています。
- ③ パスポートや在留カードなどは、わかるところに置き、災害のときもかならず持ちます。
- ④ 地震や台風のときは、電気やガスや水道を使うことができません。
- ⑤ 災害がおきると食べものや水などを買うことができません。
- ⑥ 自分で準備が必要です。食べもの、飲みもの、簡易トイレ（持ち運びができる小さいトイレのこと）、懐中電灯（ライト）、携帯電話やスマートフォンの充電器などを用意します。

《次のものをたくさん買っておきます》

- | | |
|---|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> レトルト食品（温めて食べるもの） | <input type="checkbox"/> 缶詰 |
| <input type="checkbox"/> 赤ちゃんがいるときは、オムツやミルク | <input type="checkbox"/> 水 |
| <input type="checkbox"/> 宗教やアレルギーなどで食べてはいけないものがあるときは、自分が食べることができるもの | |

《災害がおきたときに必要な日本語を覚えます》

- | |
|---|
| 「助けて」「火事だ」「ケガをしています」「避難所（みんなが逃げるところ）」
「班長（避難所のリーダー）」「避難者（避難する人）」 |
|---|

災害がおきたら

- ① 家族や友だちに大丈夫か聞きます。
- ② 大きい地震があったときや火事がおきたときは、みんなで助け合って、近くの小中学校など安全な場所へ逃げます。

《警戒レベル（いつ逃げるか）》

警戒レベル	今自分がすること、行動を考えます
レベル5 【緊急安全確保】	今災害が発生しています。命が危ないです。 建物の安全な場所や近くの安全な建物に今すぐ逃げます。
レベル4 【避難指示】	危ない場所からすぐに逃げます。 近くの安全な場所や建物の中の安全な部屋に逃げます。
レベル3 【高齢者等避難】	逃げるのに時間がかかる人は逃げます。 お年寄りや子どもなどは逃げます。その他の人は逃げる準備をします。
レベル2 【大雨・洪水注意報】	逃げる行動を考えます。 ハザードマップ（逃げる地図）で逃げる道と逃げる場所を確認します。
レベル1 【早期注意情報】	災害の情報を確認します。 必ずニュースや自分の住んでいる町、自分の国の大使館のホームページを見ます。

《避難所(みんながにげるところ)》

- ① 避難所は、地震で自分の家が壊れて、生活ができなくなったときに逃げる場所
- ② 大雨で家の中に水が入ってくる危険があるときに逃げる場所です。
- ③ 学校の体育館や公民館などが避難所になることが多いです。
- ④ 食べものや水、毛布などをもらうことができます。
- ⑤ たくさんの人といっしょに生活します。
- ⑥ 泊まることもできます。
- ⑦ わからないことは、班長(リーダーのこと)に聞きます。
- ⑧ 大きいな災害がおきたときに、避難所では、災害時外国人支援センターが設置されます。
- ⑨ 県国際交流協会から派遣された、外国語がわかる人がいます。

《外国人の方を支援するとき》

逃げることを知らせるとき

- ① 外国人は、地震の体験や知識のない人もいます。
- ② ゆっくりとわかりやすい日本語なら通じることもあります。
- ③ 短い文で伝えてください。
- ④ まず声をかけてみてください。
- ⑤ 言葉で伝えることができない場合は、手で体や手で伝えます。
- ⑥ 道順などは、方向を示してください。

避難所(みんなが逃げるところ)では

- ① できるだけ外国語で教えるなどの支援をしてください。
- ② 案内表示も含め、お知らせには漢字にはふりがなをふってください。
- ③ できるだけ「やさしい日本語」で書き、イラストなどを使ってください。
- ④ 宗教や文化の違いに気を付けてください。あたま(ご飯、頭を下げ拝む習わしなど)

避難所で使えるやさしい日本語

① 聞き取りをする場合

- ・名前を聞くとき ⇒ あなたの名前は?
- ・出身地を聞くとき ⇒ あなたの国は?
- ・水、食事などの確認をするとき ⇒ 水はありますか? 今日朝何を食べましたか?
- ・睡眠の確認をするとき ⇒ 昨日はよく寝ましたか?

② 避難所のルールを説明する場合

- ・洗面所、トイレ ⇒ ここで顔を洗います。ここがトイレです。
- ・食料支給、物資支給 ⇒ ここで食べ物をもらいます。
⇒ 物資は班ごとに配布します。
あなたは○班の班長から食べものをもらいます。
- ・医療室 ⇒ けがや病気のとくに行きます。
- ・避難者が外泊するとき ⇒ 外に行くとき、班長に言ってください。
- ・飲酒や喫煙 ⇒ お酒を飲むこと、たばこを吸うことは禁止です。
- ・水の運搬 ⇒ 避難者みんなが交代で水を運びます。
あなたは○日○曜日です。
- ・消灯などは○時で終了 ⇒ 電気(テレビやラジオ)は午後○時に消えます。

第4章 災害時の家族などとの連絡方法

地震などの大きな災害が発生すると、被災地への電話が殺到し、回線が大変混雑するためつながりにくくなります。災害時に家族などとの伝言や安否を確認する方法を覚えておきましょう。

1 災害用伝言ダイヤル「171」（NTT西日本のホームページ参照）

電話（音声）による「災害用伝言ダイヤル（171）（電話サービス）」に加え、「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生ができます。被災地の方は、自宅などの電話番号を市外局番からダイヤルします。被災地以外の方は、被災地の方の電話番号をダイヤルします。

2 災害用伝言板「web171」（NTT西日本のホームページ参照）

インターネットを利用した被災地の方々の安否情報を確認する手段として、「災害用ブロードバンド伝言板（web171）」を提供。スマートフォンへの対応や伝言登録の通知機能など、新たな機能を追加し、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話番号をもとに、全国から伝言を確認します。

※ <https://www.web171.jp/> 伝言登録の通知先の設定（登録・更新・削除）ができます

3 災害用伝言ダイヤル、伝言板体験利用日（NTT西日本のホームページ参照）

- ・ 毎月1日及び15日 00:00～24:00
- ・ 正月三が日（1月1日00:00～1月3日24:00）
- ・ 防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00）
- ・ 防災とボランティア週間（1月15日9:00～1月21日17:00）

 <p>～あなたの無事を伝えましょう！～</p> <p>電話を利用して被災地の方の安否情報を確認する「声の伝言板」です。</p>	<p>ご利用方法</p> <p>171にダイヤル</p> <p>↓</p> <p>音声ガイダンスによるご案内</p> <p>録音は1 再生は2</p> <p>↓</p> <p>音声ガイダンスによるご案内</p> <p>被災地の方はご自宅の電話番号を、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ダイヤルしてください。携帯電話等の電話番号でも登録可能です。</p> <p>市外局番 市内局番 お客様番号</p> <p>0</p> <p>↓</p> <p>音声ガイダンスによるご案内</p> <p>ガイダンスに従い、録音（再生）</p>	<p>災害用伝言ダイヤル(171) ご利用の注意</p> <p>!!</p> <p>ご利用できる電話</p> <p>加入電話、ISDN※、公衆電話、ひかり電話※、災害時特設公衆電話からご利用できます。携帯電話やPHSからもご利用いただけますが、詳しくは各通信事業者へお問い合わせください。※ダイヤル式電話機をお使いの場合、ご利用できません。</p> <p>¥</p> <p>ご利用料金</p> <p>伝言蓄積等のセンター利用料は無料です。NTT東日本またはNTT西日本の電話から伝言の録音・再生をする場合の通話料は無料です。他通信事業者の電話から発信する場合の通話料については各通信事業者にお問い合わせください。</p> <p>ご利用の詳細案内</p> <p>http://www.ntt-west.co.jp/dengon/</p>
 <p>～あなたの無事を伝えましょう！～</p> <p>インターネットを利用して被災地の方の安否情報を確認する「web伝言板」です。</p>	<p>ご利用方法</p> <p>https://www.web171.jp</p> <p>へアクセス 又は「web171」と検索</p> <p>↓</p> <p>伝言を登録する被災地の方などの 電話番号を入力</p> <p>被災地の電話番号を市外局番から入力 携帯電話等の電話番号でも登録可能です。</p> <p>↓</p> <p>説明に従い、 登録/確認</p> <p>※確認時に他社の伝言板に伝言がある場合はリンクが表示されます。</p>	<p>災害用伝言板(web171) ご利用の注意</p> <p>!!</p> <p>ご利用できる環境</p> <p>インターネット接続ができるパソコン、携帯電話、スマートフォン等をご利用できます。※一部の機種ではご利用できません。</p> <p>¥</p> <p>ご利用料金</p> <p>安否情報の登録、閲覧等に伴うサービス利用料は無料です。なお、インターネット接続費用やプロバイダー利用料および、ダイヤルアップ接続の場合は通話料等が別途必要となります。</p> <p>ご利用の詳細案内</p> <p>http://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/</p> <p>VOC FREE 100%</p> <p>このソフトは、環境に配慮した機能100%のVOCフリーソフトと再生紙を使用しています。</p>

第5章 市の要配慮者に関する取組みの例

ヘルプカード

障がいのある方が災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に自己の障がいへの理解や支援を求めるために携帯するカードです。

カードの中には、「何かあったときの連絡先」、「障がいの種類」、「飲んでいる薬の内容」、「緊急のときにどうしてほしいか」、などを書くところがあります。

必要な支援

- 例 1. ゆっくり話して下さい。
- 例 2. 耳が聞こえません。
- 例 3. 文字で伝えてください。 など



ヘルプカードについてのお問合せは、市役所健康福祉課援護係 0767-22-3939

羽咋市社会福祉協議会(羽咋市ボランティアセンター)

個別に地域防災に取り組んでいるが、要配慮者の課題などは1団体で解決する問題ではないため、市社会福祉協議会や市民活動支援センターが実践している

関係者同士の情報交換や、要配慮者の課題を広く市民に周知し、また障がい者への理解・啓発を目的として、市総合防災訓練へ参加するなどして活動している。

避難行動要支援者名簿

市では、災害時などに自力で避難することが困難な方の情報を名簿に登録し、避難支援に活用するため、避難行動要支援者名簿を整備しています。

いざというときに備えて、避難行動要支援者名簿への登録をご検討ください。

1 名簿の対象

① 自宅で生活されている、以下の要件に該当する方

- 介護保険制度の要介護3～5の認定を受けている
- 身体障害者手帳1級・2級の交付を受けている
- 愛の手帳1度・2度の交付を受けている
- 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている
- 支援が必要な、一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯、軽度の障がい者

② 自宅で生活されている75歳以上の高齢者で、以下の要件に該当する方

- 一人暮らし
- 世帯員全員が75歳以上
- 日中・夜間に独居になる

2 名簿の提供先

災害時や緊急時の対応に役立てるため、羽咋市の関係部署、羽咋市社会福祉協議会、町会、民生委員・児童委員、羽咋消防署、羽咋警察署、羽咋市地域包括支援センター、市と協定を締結したに提供しています。

※ 避難行動要支援者名簿についてのお問合せは、地域包括ケア推進室 0767-22-5314

第6章 避難場所・避難所一覧

1 避難場所

火災、大地震などの発生により、このままでは自分に危険が及ぶと判断した場合に、公的な避難指示、または救援・援助を受けるために、まず避難し、状況を把握できる場所
(羽咋市地域防災計画を参照)

2 避難所

住居などを喪失するなど、引き続き救援・救助を必要とされる場合に応急的な食料の配布などの保護を受けられる場所
火災が拡大し、いつき避難場所では危険であると判断される場合に、輻射熱や煙を回避し、安全を確保できる場所
(羽咋市地域防災計画を参照)

参考資料

非常用持出用品・備蓄品チェックリスト

飲料水・食料品・電池など保存期限、使用期限のあるものに注意し、時々点検しましょう。

◎医療食 ◎介護食			
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットルを目安に)		
<input type="checkbox"/> 食料 (ビスケット・缶詰・栄養補助食品、調理せず食べられるもの)			
<input type="checkbox"/> 食器	<input type="checkbox"/> 卓上カセットコンロ・固形燃料		
<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> はし		
<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	
生活用品			
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> ビニールシート	<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター	<input type="checkbox"/> ろうそく
<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> 除菌液	<input type="checkbox"/> ごみ袋
<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ
<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	
◎服用している薬・医療品			
<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> 三角巾	<input type="checkbox"/> 消毒薬	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 軟膏	<input type="checkbox"/> 絆創膏	<input type="checkbox"/> おくすり手帳
<input type="checkbox"/> 冷却シート	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()
◎介護用品			
<input type="checkbox"/> 医療用品	<input type="checkbox"/> 介護用品()	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> メガネ
<input type="checkbox"/> 入れ歯	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()
◎衛生用品			
<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋
<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 洗面用具(歯ブラシセット・石鹸)		<input type="checkbox"/> ビニール袋
<input type="checkbox"/> 冷却シート	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()
◎衣料品			
<input type="checkbox"/> 下着類	<input type="checkbox"/> 上着	<input type="checkbox"/> ジャンパー	<input type="checkbox"/> 防寒着
<input type="checkbox"/> 靴下	<input type="checkbox"/> 雨がっぱ	<input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ	
<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	
◎貴重品			
<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 預金通帳	<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 健康保険証
<input type="checkbox"/> 免許証など	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()
◎救助用具			
<input type="checkbox"/> スコップ	<input type="checkbox"/> バール	<input type="checkbox"/> のこぎり	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	
◎その他			
<input type="checkbox"/> ペット用品(ペットを飼っている場合)		<input type="checkbox"/> 除菌液	
<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	
防災用品			
<input type="checkbox"/> 防災手帳	<input type="checkbox"/> ヘルプカード	<input type="checkbox"/> 防災・救急医療情報キット(*)	
<input type="checkbox"/> 車いす	<input type="checkbox"/> 呼笛	<input type="checkbox"/> 杖・白杖	
<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> 携帯用ラジオ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	
<input type="checkbox"/> 予備電池	<input type="checkbox"/> ブルーシート	<input type="checkbox"/> 防災頭巾・ヘルメット	

周囲のものが倒れる、または停電になっても、取り出せる場所に置きましょう。

(*) 災害時や救急救命時に備え、専用ケースに医療情報や緊急連絡先などを記入し、冷蔵庫の中に保管。