

しょうがいしゃ (じ) かぞく
障害者(児)・家族
ぼうさい
防災のパンフレット

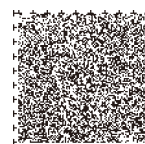


こがねいしちいきじりつしえんきょうぎかい へん
小金井市地域自立支援協議会 編

れいわ ねん がつ
令和2年3月

おんせい
音声コードについて

このコードを専用の機械で読み取ると、音声^{おんせい}が聞こえ、
目^めの不自由^{ふじゆう}なひと^{ほん}も本^{ほん}の内容^{ないよう}を知^しることができます。



はじめに

近年、温暖化の影響が異常気象による「想定外」規模の災害が毎年のように起こっています。その度に鉄道や交通・電気・ガス・水道などの生活に不可欠なライフラインの寸断が、長期にわたって起きています。

小金井市でも「小金井市防災マップ」(主に地震・水害を中心に)を全家庭に配布し災害に備えるよう呼びかけています。

まず、ご自分のお住まい周辺は、どのような危険が想定されているのかを確認して、日頃から準備をしておきましょう。

このパンフレットは、災害時における障害のある方への支援・避難誘導や、各家庭での防災準備をどのようにしたら良いかを一緒に考えていただくために作成しました。

障害のある方ご本人とご家族は日頃から防災の準備を心がけましょう。いざという時に何を持ち出して避難すれば良いのか、それぞれのご家庭の状況に合わせた持ち物を準備するために家族や支援者の方たちと話し合しましょう。

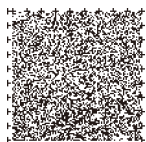
また地域の方々には、それぞれの障害の状況に応じて、配慮することや支援の方法が異なりますので、支援・援助をする際に参考になるよう障害の特性について大まかにまとめてあります。

身近な方たちの支援・援助について事前に話し合い、もしも避難生活を余儀なくされた場合に、一緒に協力して過ごせるよう活用してください。



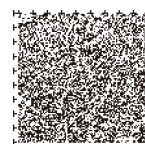
※小金井市防災マップについての問い合わせ先は

小金井市 総務部地域安全課 042-387-9807



もく じ 目 次

1	さいがい し 災害を知ろう	1
2	さいがい お 災害が起きたら	3
3	しょうがい おう たいおう 障害に応じた対応	5
	し かくしょうがい かた 視覚障害のある方	5
	ちょうかくしょうがい げん ご しょうがい かた 聴覚障害・言語障害のある方	6
	し たい しょうがい かた 肢体に障害のある方	7
	ない ぶ しょうがい なんびょう かた きょうつう じ こう 内部障害・難病のある方【共通事項】	8
	じんぞう しょうがい かた 腎臓に障害のある方	8
	ぼうこう ちよくちょう しょうがい かた ぼうこう・直腸に障害のある方	9
	しんぞう しょうがい かた 心臓に障害のある方	9
	こきゅう き しょうがい かた 呼吸器に障害のある方	10
	ち てきしょうがい かた 知的障害のある方	11
	こう じ のう き のうしょうがい かた 高次脳機能障害のある方	12
	はったつしょうがい かた 発達障害のある方	13
	せいしんしょうがい かた 精神障害のある方	15
4	ひ そな 日ごろの備え	17
●	じ ぶん 自分でつくるチェックシート	うらびょう し 裏表紙



■ ^じ ^{しん} **地震** ^{いえ} ^{あんぜんたいさく} **家の安全対策！**
^{はっせい} ^じ ^{あわ} ^{こうどう} **発生時に慌てない行動！**

^{じしん} ^お ^{はんしんあわ} ^じ ^{だいしん} **地震はいつ起こるかわかりません。阪神淡路大震**
^{さい} ^{ひがし} ^に ^{ほんだいしんさい} ^{でんき} ^{みず} **災・東日本大震災では、電気や水・ガスなどのライ**
^{フライン} ^{おお} ^{ひがい} ^お ^{かさい} ^{がけくず} **フラインに大きな被害が起こりました。火災や崖崩**
^れ ^に ^じ ^{ひがい} ^{よそう} **れなどの二次被害も予想されます。**



■ ^か ^{さい} **火災** ^よ ^{ぼうだい} ^{いち} **予防第一！** ^ひ ^{かくにん} **火もと確認！！**

^{かさい} ^ひ ^び ^よ ^{ぼう} ^{だい} ^{いち} **火災は日々の予防が第一です。コンロやストーブ、**
^{さん} ^そ ^い ^{りょう} ^き ^き ^{とりあつか} ^{ちゅう} ^い **酸素医療機器などの取扱いに注意しましょう。コン**
^{セント} ^{ほこり} ^{たま} ^だ ^い ^{どころ} ^{かん} ^き ^{せん} **セントに埃が溜っていませんか？ 台所の換気扇も**
^{あぶら} ^{たま} ^{かさい} ^{げんいん} ^{そう} ^じ ^こ ^{ころ} **油などが溜ると火災の原因になります。掃除を心が**
^け ^ま ^し ^よ ^う [！] ^{また} ^{かさい} ^お ^{とき} ^{しよ} ^き ^{しよ} ^う ^か **けましょう！ また、火災が起きた時の初期消火も**
^ひ ^{じょう} ^{じゅう} ^{よう} ^し ^{ょう} ^か ^き ^そ ^な **非常に重要です。消火器などを備えておきましょう。**
^し ^{ょう} ^か ^ふ ^の ^う ^ば ^{あい} ^ち ^か ^ひ ^と ^た ^ず ^も ^と ^{はや} **消火不能の場合は、近くの人に助けを求め、早めの**
^ひ ^{なん} ^こ ^{ころ} **避難を心がけましょう。**

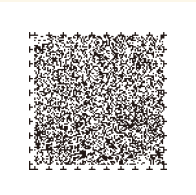


■ ^{ふう} ^{すい} ^{がい} **風水害** ^{はや} ^ひ ^{なん} ^{たい} ^{せつ} **早めの避難が大切です！！**

^{きんねん} ^{そう} ^{てい} ^こ ^き ^ぼ ^{たい} ^{ふう} ^{ぼう} ^{ふう} ^{おお} ^{あめ} ^{しゅう} **近年、想定を超える規模の台風（暴風）・大雨（集**
^{ちゅう} ^{ごう} ^う ^{とつ} ^{ふう} ^{たつ} ^{まき} ^ひ ^{がい} ^{ひん} ^{ばつ} **中豪雨）・突風や竜巻などによる被害が頻発してい**
^{ます} ^{たい} ^{ふう} ^{おお} ^{あめ} ^{とう} ^{えい} ^き ^{よう} ^{たい} ^{しよ} ^{こう} ^き ^{よう} ^{こう} **ます。台風や大雨等の影響に対処するため公共交**
^{つう} ^き ^{かん} ^{とう} ^{けい} ^{かく} ^{うん} ^{こう} ^そ ^ち ^ば ^{あい} **通機関等では、計画運行の措置がとられる場合もあ**
^り ^{ます} ^き ^し ^{ょう} ^じ ^{ょう} ^{ほう} ^ひ ^{なん} ^じ ^{ょう} ^{ほう} ^じ ^{ょう} ^{ほう} ^し ^{ゅう} ^し ^{ゅう} **ります。気象情報や避難情報などの情報を収集し、**
^{はや} ^{こう} ^{どう} **早めの行動をとりましょう！**



^{みず} ^み ^じ ^か ^じ ^{かん} ^お ^よ ^ひ ^{なん} ^じ ^{ゆん} ^び ^じ ^{ょう} ^{ほう} **※水は短い時間で押し寄せます！ 「避難準備情報・**
^ひ ^{なん} ^{かん} ^こ ^く ^で ^ひ ^{なん} ^{すい} ^{ちよく} ^ひ ^{なん} **避難勧告」が出たら、すぐ避難（垂直避難など）！**



■ **雪害** 普段から、
身近な協力者の確保！！

大雪の時などは、交通網や時には電気・水道・ガスなどのライフラインと言われるものが、止まることも考えられます。私たちの生活に大きな影響をおよぼします。孤立しないように、地域の協力者や隣近所の人たちと日頃から相談しておくとうり良いでしょう。



◎ **確認しておこう！**

自分の住む地域では、どのような災害が起こりうるか知っていますか？ お住まいの地域によっては、災害が起こりやすい場所があります。災害の危険個所などを各種のハザードマップを活用し、把握しておきましょう！



こがねい し ぼうさいじょうほう
小金井市防災情報
<https://www.city.koganei.lg.jp/kurashi/472/bosai/bosaiservice/bousaijoho.html>



とうきょうと ぼうさい
東京都防災ホームページ
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/index.html>



こくど こうつうしょう ぼうさいじょうほうていきょう
国土交通省・防災情報提供センター
<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/index.html>



◎ **「想定外」を想定しよう！ 近くの災害、遠くの災害**

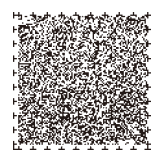
近年は毎年のように大きな災害が各地で起こり、公共交通機関が乱れ、電話が不通になるなど、日常生活に大きな支障を及ぼしています。また、遠方で起こる災害でも、放射線や火山による降灰など、さまざまな被害が及ぶ可能性もあります。



※防災ブック「東京防災」が平成27年度に各家庭に配布されています。

これらの情報も参照して、準備や対策をしましょう。

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/1006044.html>



^{じ しん}地震だ! ^{か じ}火事だ!

3 ^{びょう}秒

- ◎おちついて! ^み身を守れ!
- ◎たおれてくる^{もの}物に^{ちゅうい}注意!
- ・^{たな}棚・ガラス・テレビなど



3 ^{ぶん}分

^ゆ揺れがおさまってから

- ◎すばやく^ひ火の^{しまつ}始末
- (ガスの^{もとせん}元栓を^し閉める・^{でんき}電気のブレーカーを^き切る)
- ◎^に逃^{みち}げ道^{かくほ}を確保
- ・ラジオをつける。
- ・スリッパやくつなどで^{あし}足^{まも}を守る。
- ・^{きんじょ}近所^{たす}に助け^よを呼ぶ。



^ひ避難^{なんさき}先^{さき}では

- ・「ヘルプカード」で^{てだす}手助け^{ねが}をお願いする。
- ・^{じぶん}自分の^{あんび}安否^{かぞく}を^{しせつ}家族^{つた}や^{つた}施設^{つた}に伝える、伝えてもらう。

3 ^{じ かん}時間

^じ自^{たく}宅^{たく}で

- ・^{せいかつひん}生活品^びは^{ちく}備蓄^{ちく}でまかなう。
- ・^{よしん}余震^{ちゅうい}に注意^{むり}し、無理^{むり}はしない。
- ・^{ひとり}一人^{ひとり}にならない。



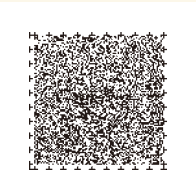
3 ^か日

^ひ避難^{なんじよ}所^{じよ}で

- ・「ヘルプカード」で^{てだす}手助け^{ねが}をお願いする。
- ・^{むり}無理^すなく^{ばしよ}過ごせる^{しせつ}場所^{しせつ}や^{かくにん}施設^{かくにん}が、ないか^{かくにん}確認^{かくにん}してもらう。

※^ひ避難^{なんじよ}所^{じよ}開^き設^{せつ}時^じ期^きは^{じょうきよう}状況^{じょうきよう}により^{こと}異^{こと}なります。

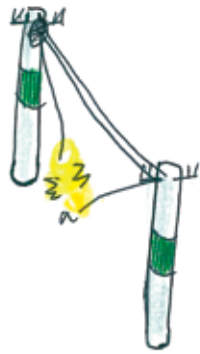
^{しゅうい}周^{あんぜん}圍^{あんぜん}が^{いえ}安全^{いえ}で、^が家^が無^が事^がであれば、^{じたく}自^{じたく}宅^{じたく}にと^{じたく}ど^{じたく}ま^{じたく}る^{じたく}よう^{じたく}に^{じたく}し^{じたく}ま^{じたく}し^{じたく}よ^{じたく}う。



外出中はとにかく助けをもとめる！

路上では

- ・ 塀、自動販売機、垂れさがった電線などに注意！



運転中は

- ・ 車はゆっくり左にとめる
- ・ 避難は原則歩いて

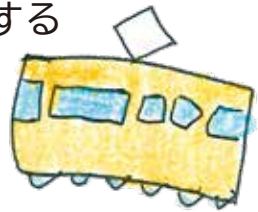


エレベーターでは

- ・ すべての階のボタンを押し、とまった階でおりる
- ・ 閉じ込められたら非常ボタンを押し、助けを待つ

電車・バスでは

- ・ 乗務員の指示に従う
- ・ 手助けをお願いする



かじ 火事だ！

つうほう 通報

- ・ 近所に知らせ助けを呼ぶ！
- ・ 小さな火でも119番通報



しょきしょうか 初期消火

- ・ 炎が目の高さより低ければ消火できるかもしれない！

ただし、無理は無理は禁物！！



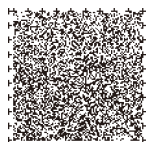
ひなん 避難

- ・ 天井に火がついていたら、迷わずに避難！



せつがい 雪害

- ・ スコップや融雪剤などを備える
- ・ 積雪による流通混乱に備え、食料・飲料水の備蓄を！



3 しょうがい おう たいおう 障害に応じた対応

しょうがい じゅん び さいがい お とき こうどう
障害に応じて準備をしておくものや、災害が起きた時の行動はさまざまです。
おも しょうがい たいおうれい
主な障害ごとに対応例をあげてみました。
ほか しょうがい さんこう じぶん あ たいおう かんが
他の障害のことも参考に自分に合った対応を考えてみましょう。

し かくしょうがい かた 視覚障害のある方

ひ じょうようもちだしひん び ちくひん [非常用持出品や備蓄品]

- めがね はくじょう 白杖（おりたたみ式など） とけい おんせい しょうくちしき
時計（音声、触知式など）
 きんきゅうじ れんらくさき てんじ けいたいようてんじき ようろくおんき
緊急時の連絡先の点字メモ 携帯用点字機 メモ用録音機
 けいたいしき しき くすり
携帯式ラジオ（カード式など） 薬 など



じ ぜん たいさく [事前の対策]

- ◎ いつでも じょうほう え じょうほう ぐ づね みじか ぼしょ お
情報^{じょうほう}が得られるように、ラジオや筆記用具^{ひっきようぐ}などは常に身近な場所^{つね みじか ぼしょ}に置
きましょう。
◎ はくじょう くらやみ けいこう は じしん ひがい う
白杖^{はくじょう}には、暗闇^{くらやみ}でもわかるように発光シール^{けいこう}などを貼り、地震^はなどで被害^{じしん ひがい}を受け
ないような場所に置きましょう。
◎ いえ もの はいち ひじょうようもちだしぶくろ はいち つね いってい
家の物^{いえ もの}の配置^{はいち}や、非常用持出袋^{ひじょうようもちだしぶくろ}などの配置^{はいち}を常に一定^{つね}にしておきましょう。
◎ とち そな あつぞこぐつ ようい
飛び散ったガラス^{とち}などに備え^{そな}、厚底靴^{あつぞこぐつ}などを用意^{ようい}しておきましょう。
◎ しゅうい ひと しえん もと さくせい も ある
周囲^{しゅうい}の人に支援^{ひと しえん}を求めるヘルプカード^{もと}などを作成^{さくせい}して持ち歩^{も ある}きましょう。

さいがい お [災害が起きたら]

- ◎ ラジオ、テレビや広報車^{こうほうしゃ}などの内容^{ないよう}に注意^{ちゅうい}し、情報収集^{じょうほうしゅうしゅう}に努めましょう。
◎ じしん ばあい かぞく きんじょ ひと か き みずまわ てんけん ねが
地震^{じしん}の場合^{ばあい}、家族^{かぞく}や近所^{きんじょ}の人に火気^{ひと か}や水回り^きの点検^{みずまわ てんけん}をお願い^{ねが}しましょう。
◎ ひとり ばあい おおごえ ふえ たす し かくしょうがい つ
一人^{ひとり}の場合は^{ばあい}大声^{おおごえ}や笛^{ふえ}、ブザー^{たす}などで助け^しをよび、視覚障害^{かくしょうがい}であることを告^つげ、
しゅうい ひと じょうきょう き あんぜん ぼしょ ゆうどう
周囲^{しゅうい}の人に状況^{ひと じょうきょう}を聞き、安全^きな場所^{あんぜん}に誘導^{ぼしょ ゆうどう}してもらうようにしましょう。

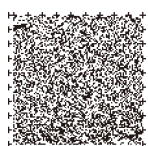
さんしやう
参照

とうきやう と しんしんしょうがいしゃふくし
東京都心身障害者福祉センターHP

ぼうさい かんが ぼうさい しょう どうじしゃ かた
防災のことを考えてみませんか ～防災マニュアル（障がい当事者の方へ）～

さいがい じめ ふ じゆう かた さいがい じしどうこうどう
災害時目の不自由な方のための災害時初動行動マニュアル

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shinsho/index.html>



聴覚障害・言語障害のある方

[非常用持出品や備蓄品]

- 予備の補聴器 携帯用会話補助装置 バッテリー（電池等）
- 防災バンダナ 筆談用具（ホワイトボードやメッセージカードなど）
- 助けを求めるための笛やブザー（常に携帯しましょう）
- 「緊急会話カード」（事前に作成しておきましょう） など



[事前の対策]

- ◎ 補聴器、携帯電話、文字情報が得られる携帯端末など（振動モード付）は、常に手元に置きましょう。
- ◎ インターネットや文字放送、手話放送設備の活用を考えてみましょう。
- ◎ 119番ファックス通報の準備をあらかじめしておきましょう。
- ◎ 介助者不在の場合、特に夜間の情報伝達をどうするかについて、家族や協力してくれる方とあらかじめ決めておきましょう。
- ◎ 周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。

[災害が起きたら]

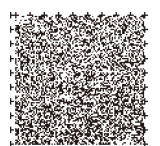
- ◎ テレビ、文字放送、携帯電話、周囲の人などから情報を収集するように努めましょう。
- ◎ 火災の時は助けを求め、119番通報をしてもらいましょう。
- ◎ 動けなくなった場合は、笛や携帯用ブザーなどで、居場所を知らせ助けを求めましょう。
- ◎ 近くの人に聴覚障害や言語障害があることを伝え、必要な手助けや避難誘導などをしてもらいましょう。

参照

全難聴事務局内 情報文化部

「難聴者・中途失聴者のための災害時・緊急時対応マニュアル」

Web <https://www.zennancho.or.jp/info/post>



したい しょうがい かた 肢体に障害のある方

ひ じょうようもちだしひん び ちくひん [非常用持出品や備蓄品]

- よ び くま ほこうほじょぐ
予備の車イスや歩行補助具
- よ び じゅうでんき
予備のバッテリーや充電器
- お ぶ い ひ も たん か もう ふ
おぶいひも、担架や毛布など
(個人でも備えておくと、避難支援が受けやすい)
- よ び ほそうぐ かる
予備の補装具 (古くなったものなど)
- と こ たいさく
床ずれ対策ができるもの
- けいたい じ ばん あ はいせつしりようぐ など
携帯トイレなど自分に合った排泄処理用具 など



じ ぜん たいさく [事前の対策]

- ◎ ねる ばしょ きょゆうくうかん たお
寝る場所や居住空間は、倒れてくるものがないようにし、できるだけ避難しやすい1階を選ぶようにしましょう。
- ◎ くるま とお はば じゅうばん かく ほ
車イスが通れる幅を十分に確保しておきましょう。
- ◎ ほこうほじょぐ くるま あんぜん ばしょ お くらやみ はっこう
歩行補助具や車イスは、安全な場所に置き、暗闇でもわかるように発光シールなどを貼っておきましょう。
- ◎ くるま くうきあつ でんどうよう じゅうでん えきりよう つね
車イスの空気圧や電動用バッテリー (充電や液量) は常にチェックしておきましょう。
- ◎ しゅうい ひと し えん もと さくせい も ある
周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。

さいがい お [災害が起きたら]

- ◎ うご ばあい あんぜん しせい ほじょぐ ひじょうようもちだしぶくろじゅんび ひ
動ける場合は、はうなど安全な姿勢をとり、補助具や非常用持出袋を準備し、避難支援を頼みましょう。
- ◎ うご ばあい おおごえ ふえ おお おと た たす よ
動けない場合は、大声や笛、ブザーなどで大きな音を立て助けを呼びましょう。
- ◎ か さい と き だっしゅつ ゆうせん
火災の時は、脱出を優先しましょう。



内部障害（慢性疾患等）・難病のある方

[非常用持出品や備蓄品]

[共通事項]

- 中断できない薬や点滴などと、持ち出し可能な器具類
(医療ケア用品・酸素ボンベ等)
- 治療食や特別食



[事前の対策]

- ◎ 日ごろから、疾病に依じて、連絡会などの情報を集めておきましょう。
- ◎ 薬や治療食などの備えや、医療機器を使用している方は電源の確保（予備電源等）や備え、災害時の対応について、主治医に相談をしておきましょう。
- ◎ 「ヘルプカード」などにも治療方法や介助方法をわかりやすく記入しておきましょう。

[災害が起きたら]

- ◎ あわてて無理な行動をとると病状の悪化の恐れがあるため、TV・ラジオなどで状況を確認し、安全を確保しつつ、周囲に協力を求めるようにしましょう。
- ◎ 支援者や医療関係者に、自分の身体の状態や生活上の注意事項を伝えるようにしましょう。

腎臓に障害のある方

[非常用持出品や備蓄品]

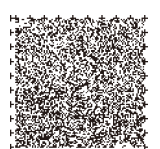
- 透析用の薬や用具
- 機材の予備電源 など

[事前の対策]

- ◎ 透析ができない場合の対策を、主治医などと話し合っておきましょう。
- ◎ 自分の透析条件を「ヘルプカード」などに記入しておきましょう。

[災害が起きたら]

- ◎ 薬や透析が継続できるように、避難所の係員などに移動手段や医療機関を確保してもらいましょう。



ぼうこう・直腸ちよくちよう しょうがいに障害かたのある方

ひ じょうようもちだしひん び ちくひん [非常用持出品や備蓄品]

- ストーマ装具そうぐ ipp げつぶんていど（一か月分程度） ウェットティッシュ
- ティッシュペーパー 剥離剤はくりざい 消臭スプレーしょうしゅう カット用ハサミよう
- 廃棄用ビニール袋はいきよう ぶくろ 導尿に必要な器具どうによう ひつよう きぐ（カテーテル） など

じ ぜん たいさく [事前の対策]

- ◎ 洗腸せんちようの方は、自然排便しぜんはいべんに慣れておきましょう。
- ◎ ストーマ装具そうぐのメーカーやサイズ、販売店はんばいてんの連絡先れんらくさきなどを「ヘルプカード」に記入き にゅうしておきましょう。
- ※ 日本オストミー協会三多摩支部にほん きょうかいさん た ま し ぶでは、災害時さいがいじにパウチなどがスムーズはいふに配布されるための緊急連絡カード「ストーマ・カード」を作成さくせいしています。

事前に相談じ ぜん そうだんしてみましよう。

【連絡先】電話 03-3205-0248 FAX 03-3205-0248

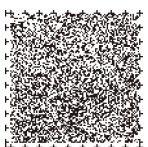
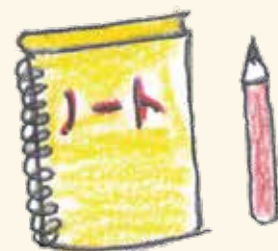
さいがい お [災害が起きたら]

- ◎ 避難所ひなんじょについたら「オストメイト」であることを係員かかりいんなどに伝え、支援つた しえんを求めましよう。
- ◎ 皮膚ひふのびらんなどの医療いりょう的な救護きゅうごを求めるときは「緊急医療救護所きんきゅう いりょうきゅうご じょ」へ行き、オストメイトであることを伝えつたましょう。
- ◎ 避難所ひなんじょの係員かかりいんなどに、早めはやにストーマ装具そうぐの販売店はんばいてんやオストミー協会きょうかいなどと連絡れんらくを取とってもらようようにしましょう。

しんぞう しょうがい 心臓かたに障害のある方

ひ じょうようもちだしひん び ちくひん [非常用持出品や備蓄品]

- ペースメーカーについて対応たいおうしてくれる医療機関いりょう きかんや業者ぎょうしゃの連絡先れんらくさきのメモ など



【事前の対策】

- ◎ 日ごろから主治医に薬の作用や作用時間の長さ、飲めなかったときの影響について確かめておきましょう。
- ◎ 周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。

【災害が起きたら】

- ◎ ストレスなどで血管の収縮や血圧の上昇が起こることがあるので、できるだけ落ち着いて行動し、早めに支援を求めるようにしましょう。

呼吸器に障害のある方

【非常用持出品や備蓄品】

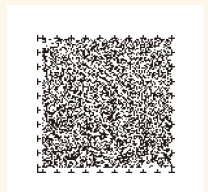
- アンビューバッグ ネブライザー 予備バッテリー
- 手動式吸引器 酸素濃縮器 液体酸素ボンベ
- 携帯用酸素ボトル など

【事前の対策】

- ◎ 救急対応について、家族や主治医、酸素供給業者などと話し合っておきましょう。
- ◎ 酸素チューブの配管は、非常事態の際に、からまないように工夫してもらいましょう。
- ◎ 酸素濃縮器や液体酸素ボンベは、火気から離れた場所に保管しておきましょう。
- ◎ 酸素療法が必要な方は、主治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きましょう。
- ◎ 周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。

【災害が起きたら】

- ◎ 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ので、できるだけ落ち着いて行動しましょう。
- ◎ 避難所の係員などに、早めに医療機関と連絡を取ってもらうようにしましょう。



知的障害のある方

[避難する時に持っていくもの]

□リュック、非常用持ち出し袋など

中に入れる物

□薬 □お薬手帳などのコピー □タオル □水 □着替え

□安心するもの（お気に入りのぬいぐるみ・タオルなど）

□簡単に食べられるもの

（クッキー、おせんべい、火を使わないレトルト食品など）

□その他必要なもの（おむつ・尿取りパット・耳栓・イヤーマフなど）



[普段から気をつけておくこと]

◎通学、通所などふだん使うカバンにも薬を入れ、ヘルプカードを持ち歩く。

◎一週間分の予備の薬を用意し、薬の説明書も一緒にまとめておく。

◎ヘルプカードに、周囲に理解してもらえよう好きなものや嫌いなもの、苦手なものを記入しておく。

◎名前、電話番号、住所が書かれた名札（ヘルプカードなど）を衣服や荷物に取り付けておく。

◎家族と避難訓練をし、避難所まで実際に歩いてみる。避難時の連絡方法（手段）を決めておく。

◎家族や支援をしてくれる人たちと災害時について話し合い、避難所までの道のりを周りの人にことわってから写真に撮っておくとよい。

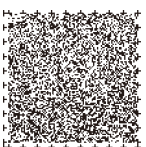
◎学校や職場、通っている施設などの行き帰りに災害が起きたらどうするか、決まりを覚えてもらい避難の練習をしておく。

◎近所の方と顔見知りになっておく。

[地震や火事や風水害などの災害が起きたら]

◎あわてて外に出ない！

◎家族や近所の人に助けを求めよう。



こうじのうきのうしょうがい かた 高次脳機能障害のある方

ひなん とき も [避難する時に持っていくもの]

じぶん いのち まも
自分の命を守るためのもの

しょうがいしゃ てちょう けんこう ほけんしょう くすり てちょう
(障害者手帳、健康保険証、ヘルプカードなど。お薬手帳また
げんざい しょほうせん くすり よび かぶん
は現在の処方箋のコピー。薬の予備 (できるだけ7日分))



じぶん
自分のことをわかってもらうためのもの

きも つた きおく ひつよう けいたいでんわ
(気持ちを伝えたり、記憶するために必要なもの (ノート・携帯電話、
ICレコーダーなどの記録の補助ツールなど))

きも あんしん
気持ちを安心させるためのもの

みみせん しゅうい おと ひと き よう よかじかん す
(耳栓、アイマスク (周囲の音や人が気になるとき用)、余暇時間を過ごす
ためのグッズ)

ふだん き [普段から気をつけておくこと]

さいがい はっせい とうめん ひ う しえん げんてい
◎災害が発生してから当面は、日ごろ受けている支援やサービスが限定されること
が想定されます。ご自身の状況に合わせ、事前の準備を十分に行うことが大切です。

ひじょうも だ ひん ひつよう もの ようい
◎非常持ち出し品のチェックをし、必要な物を用意しましょう。

しゅうい ひと しえん もと も ある
◎周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。

ひなんさき ひなんけいろ かくにん
◎避難先と避難経路を確認しておきましょう。

かぞく れんらくほうほう しゅうごう ばしょ かくにん
◎家族との連絡方法や集合場所を確認しましょう。

じしん かじ ふうすいがい さいがい お [地震や火事や風水害などの災害が起きたら]

いどう うご しゅうい ひと しえん もと
◎移動するときにはあわてて動いたりせず、まずは周囲の人に支援を求めましょう。

ひなんじよ ていじ しえん かかりいん つた
◎避難所についたら、ヘルプカードなどを提示し、支援してほしいことを係員に伝
えましょう。

ちが かんきょう たいおう しんけいひろう お い
◎いつもと違う環境に対応するために、神経疲労を起こしやすくなっています。居
場所が確保できたら、まずは十分な休息をとりましょう。

たいちょう わる かかりいん そうだん
◎わからないことがあったり、体調が悪いときはがまんせずに係員に相談
しましょう。



発達障害のある方

[避難する時に持っていくもの]

□リュック、非常用持ち出し袋など

中に入れるもの

□気持ちを安心できるためのもの

(イヤーマフ、イヤホン、アイマスクやいつも使っている物、
図鑑やぬいぐるみ、肌触りの良いタオル、日常使用
しているもの)

□一人で時間を過ごすためのもの

(よくやるパズルやゲーム、紙と筆記用具など、
充電しなくても遊べるものがあると安心)

□自分のことをわかってもらうためのもの

(気持ちを伝えるのに必要なもの)

□人とのコミュニケーションを取るのに必要なもの

(自己紹介カード・コミュニケーションカードやノート・ペンなど、
普段から使ってみるとよいでしょう)

□サポートブックやヘルプカード (家族の連絡先などを書いておく)

□自分の命を守るためのもの

(薬 (いつも飲んでいる薬は、一週間分は持っておきましょう) など)

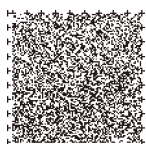
□お薬手帳などのコピー

□マスクやウェットティッシュ・タオル

□水 □着替え □懐中電灯 □電池 □ラジオ

□自分が食べられる非常食や食べ慣れているふりかけなど

□その他にあると良いもの (使い捨てカイロや懐中電灯、電池、下着など)

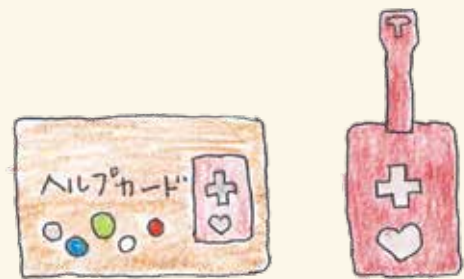


[普段から気をつけておくこと]

- ◎非常持ち出し品をチェックし用意しておく。
- ◎災害時にすぐに必要となるものは、ふだん使うリュックなどにも入れておく。
- ◎一週間分の薬と説明書はすぐに持ち出せるようにしておく。
- ◎家族、学校、施設、職場の人たちと連絡を取る方法を相談して決めておく。
- ◎家族と避難訓練をし、避難所まで実際に歩いてみる。途中の危険なものを確認しておく。
- ◎避難所までの道のりを周りの人にことわってから写真に撮っておくとよい。
- ◎支援を受けるときに配慮してほしいことをヘルプカードに記入し持ち歩く。また実際にカードを見せ、手伝ってほしいことを人に伝えるようにする。
- ◎日ごろから地域の方と知り合いになっておく。近所の人たちと知り合いになることで、非常時にも助け合える関係になる。

[地震や火事や風水害などの災害が起きたら]

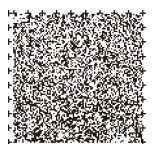
- ◎混乱してどうしたらよいかわからない場合は、ヘルプカードなどを見せて近くにいる人に支援を求めましょう。
- ◎災害時は、動揺やストレスから精神的に落ち込んだり、イライラが強くなる場合があります。不安を感じる時、体調が悪い時はがまんせず、身近な人や知り合いにすぐ相談しましょう。
- ◎不安の増長やフラッシュバックの原因になるので、災害時のニュースやラジオ放送を繰り返し視聴することは避けましょう。



※自閉症スペクトラム障害のある方へ参考資料

自閉症協会の「防災・支援ハンドブック」・「助けてカード」

<http://www.autism.or.jp/bousai/>



せいしんしょうがい かた 精神障害のある方

ひなん とき も [避難する時に持っていくもの]

じぶん いのち まも
自分の命を守るためのもの

(いつも飲んでる薬を一週間分、常に持っておき
ましょう。薬の処方箋やお薬手帳、説明文の写しを
くすり しょうせん くすり てちょう せつめいばん うつ
一緒に持っておきましょう。懐中電灯、ラジオ、
いっしょ も かいちゅうでんとう
電池、自分の好きな飲み物、お菓子など)

じぶん
自分のことをわかってもらうためのもの

(気持ちを伝えるのに必要なもの)

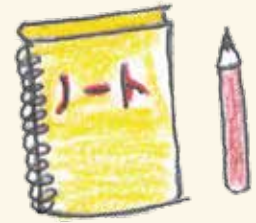
ひと と ひつよう
人とのコミュニケーションを取るのに必要なもの

(ノート・ペン・カードなど)

かぞく れんらくさき か
サポートブックやヘルプカード (家族の連絡先などを書いておく)

きも あんしん
気持ちを安心させるためのもの

(スケッチブックやノート、ペン、本、
けいたいおんがく ほん
携帯音楽プレイヤー、ゲーム、電池など)



ふだん き [普段から気をつけておくこと]

◎ ひじょうも だ ひん ようい
非常持ち出し品のチェックをし、本当に必要なものを用意しておきましょう。

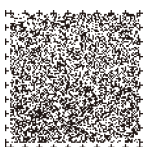
◎ ふだんも ある
普段持ち歩くリュックなどに、災害時にすぐ必要なものを入れておく。

◎ いっしゅうかんぶん くすり せつめいしょ も だ
一週間分の薬と説明書をすぐに持ち出せるようにしておく。

◎ かぞく がっこう しせつ びょういん しょくば ひと れんらく と ほうほう そうだん
家族、学校、施設・病院、職場などの人たちとの連絡を取る方法を相談しておき
ましょう。

◎ れんらくさき かぞく じょうほう まい かみ きにゆう み
連絡先と家族の情報を1枚の紙に記入し、見やすいと
ころに貼っておきましょう。(家族のデータ、かかりつ
けの病院、親戚や知人、緊急連絡先、役所、公共機関)

◎ かかりつけ 医師や家族などと、対処法などを相談して
おきましょう。



◎日頃通っている施設や職場、学校などと災害時の避難所や緊急連絡方法を話し合っておきましょう。

◎小金井市防災マップを見て、一時避難場所・広域避難場所や自分の避難経路について確認しておきましょう。

◎支援を受けるときに配慮してほしいことをヘルプカードに記入して持ち歩きましょう。

◎「ヘルプカード」「ヘルプ手帳」に支援してほしいことを記入し、見やすいところに置いておき、外出時は持ち歩きましょう。



[地震や火事や風水害などの災害が起きたら]

◎気持ちを落ち着かせて行動するようにしましょう。

◎混乱して自分で決められない時は、近くの人に支援を頼みましょう。また、医療が必要と感じた場合は近くの人に伝えて医療機関などに連絡してもらいましょう。

◎ご家族や支援者の方は、やさしく声をかけ、不安や恐怖感を和らげるよう努めましょう。

◎避難先では休息を十分とり、体調が悪い時は支援者に伝えましょう。

◎避難先でヘルプカードなどを提示し、薬の処方等必要な支援を求めましょう。

災害への備え（障がいをお持ちの方へ）

ねん
2015年に
こがねいしちいき
小金井市地域
じりつしえんきょうぎ
自立支援協議
かい
会で、災害の
そな
備えを作成し
ました

災害への備え 4か条

1 備蓄・非常持ち出し品のチェック

●被災直後は誰かが混乱しています。避難所で障がいの者の支援体制が整うまで、飲料水・食料の備蓄は最低でも3日分を用意しておきましょう。

2 家具の転倒防止、ヘルプカード・救急キットの準備

●家具の転倒防止、ヘルプカードや救急医療災害支援情報キットを準備し、災害時に適切な支援が得られるよう日頃から備えておきましょう。

3 地域の人々の障がい理解

●「避難行動要支援者支援事業」を活用し、地域の防災訓練などに積極的に参加して、支援者や地域の人々に障がいがあることを理解してもらいましょう。

4 災害発生時の対応の確認

●家族や職場、支援の人などと、災害発生時の連絡方法や避難方法・避難場所を決めて、確認しておきます。災害時支援の医療機関も把握し、リスト化しておきましょう。

自分に必要なものを準備する

○ 視覚障がいの方へ

●手袋、眼鏡、白杖、時計（音声式・接触式等）、点字盤、特殊レンズや特殊コンタクトレンズのスペア、盲導犬用のペットフード、常備薬など

○ 聴覚障がい・音声言語機能障がいの方へ

●補聴器（予備の電池）、メモ用紙、筆記具（筆談用）、笛、警報ブザー、文字放送付携帯ラジオ、常備薬など

○ 車椅子ユーザー、肢体不自由の方へ

●クラッチ（杖）、車いすのメンテナンスキット（空気入れ、パンク修理材、工具）、おぶいひも、電動車いす用バッテリー（充電器）、常備薬など

○ 内部障がい（難病・特定疾患）の方へ

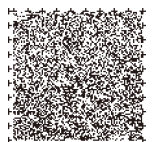
●医療機材、治療食、検査データのコピー、ストマ用器具、洗濯セット（水・ウエットティッシュ・ビニール袋・給湯機・はさみ）、常備薬など

○ 知的障がい・発達障がい・精神障がいの方へ

●本人がこだわりを持っている品、本人が食べられる食材、絵カード（ボード）、イヤーマフ・ヘッドホン、常備薬など



https://www.city.koganei.lg.jp/kenkofukuhsi/shogaihafukushi/kaigiroku_shougai/kyougikai26_files/4kajyou.A4.pdf



4 ひ 日ごろの備え

家族みんなで防災について話し合ひましょう。
近所の人や、日ごろの協力者、市（自立生活支援課）、相談支援事業所などに、積極的に相談しましょう。

① 建物・家の中の安全対策

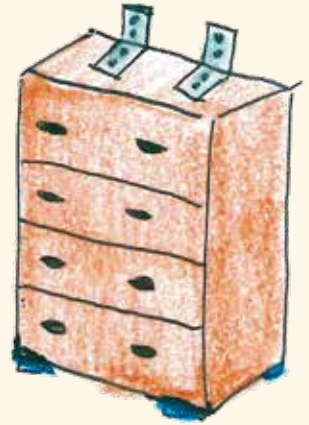
建物や家具などは安全ですか！？

◎耐震耐火

◎家具の転倒・落下・移動防止

◎通路（玄関・非常口がふさがれないように！）

◎ガラスに飛散防止フィルム など



② 非常用持出品と備蓄品

持ち出すものは！？ たくわえは！？

◎持出品は必要最小限

◎備蓄品は少なくとも1週間分は準備しましょう



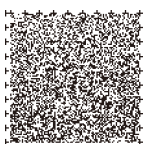
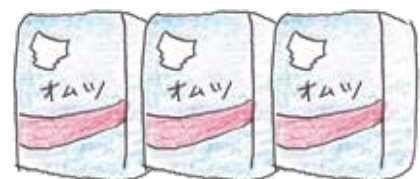
◎ もし一週間分の水を用意すると・・・

一人一日3リットルを目安にすると、一週間分では21リットル必要になります！
2リットルのペットボトルで11本分です。



◎ トイレ対策も大事！

紙パンツ（おむつと尿取りパット）が必要です。
20枚入り前後の紙パンツ（おむつと尿取りパット）を3～4袋は準備すると良いでしょう



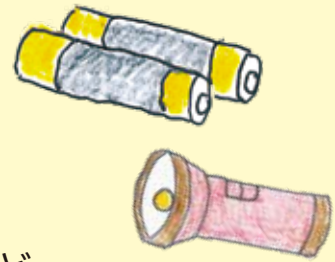
18～19ページのチェックシートで、備えの確認をしてみましょう♪

じぶん そな 自分でできる備え チェックシート その1

じゅんび 準備ができたなら していきましょう。

電 気

- 懐中電灯 口ウソク・マッチ・ライター
- 予備の電池
- 医療器具・車イスなどの予備バッテリー
- 車から充電できる機器
- 凍結時期に備え、給湯器などの水抜き方法 など



みず 水

- いつもお風呂に水をためておく
- 保存できるペットボトルの水 など
(ひとり3日分で9リットル以上)
- 携帯用トイレ
- 自分で給水場所に行けない場合の支援者の確保 など



ガソリン

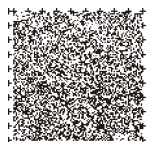
- こまめな給油
- ガソリン専用の携行缶 など

ガス・灯油

- こまめな補充
- 予備の灯油タンク
- ガス・灯油業者の連絡先の確認
- カセットコンロ・ボンベ など

※1週間分の備えをしておきましょう。

つぎ 次のページ その2へつづく



じぶん そな 自分でできる備え チェックシート その2

も いつも持っているもの

- 中断できない薬の予備 携帯電話（充電器）
 ヘルプカード 笛・ブザー 貴重品 など



ひ じょうようもちだしひん 非常用持出品

しょく りょう 食料

- 飲料水 保存食
 特別食 マグカップ
 ラップ



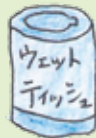
せいかつようひん 生活用品

- 懐中電灯 携帯ラジオ
 予備の電池 カイロ
 携帯電話などの充電器



えいせいようひん 衛生用品

- スリッパ タオル
 マスク
 ティッシュ・
 ウエットタオル
 携帯用トイレ
 オムツ・生理用品



いやくひん 医薬品

- ふだんのんでいる薬
 常備薬（風邪薬、胃腸薬など）
 救急セット



きちょうひん 貴重品など

- 現金（特に小銭） 預金通帳
 印鑑 免許証
 保険証（コピー）
 お薬手帳 障害者手帳



い るい 衣類

- 下着 防寒着
 雨具 軍手



※その他にも、自分に必要なものがないかを、確認しましょう！

※使用期限のあるものは、定期的に確認しましょう！

※介助犬、盲導犬などのパートナーに必要な物も忘れずに！



③ 避難場所・避難所の確認 自分でまもる

近くの避難先はどこですか！？

- ◎地域の避難先を、実際に見に行きましょう。
- ◎トイレや段差などの設備も確認しておきましょう。
- ◎わからないことは、市役所・地域安全課に問い合わせましょう。
- ◎福祉避難所（二次避難所）については、災害発生後すぐには、開設できません。



④ 避難路の確認 避難路は安全ですか！？

- ◎避難場所や避難所までの道を実際に歩いてみましょう。
- ◎避難にかかる時間や、たおれてきそうな物がないかなど、確認しましょう。
- ◎別の避難路も見つけておきましょう。

⑤ 正確な災害情報の収集 停電を想定する！

- ◎複数の手段を確保する必要があります。
- ◎市は、次のような取組をしています。自分が使える手段か、確認しましょう。

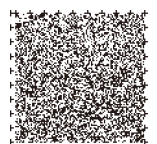


小金井市の防災情報一覧

- ◎市のホームページ <https://www.city.koganei.lg.jp/>
- ◎安全安心メール（防災情報メール）
- ◎防災行政無線（まちかどのスピーカーからの放送）



※事前登録し、災害に備えましょう！



⑥ 避難行動要支援者とその支援制度とは？

市では、災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に自力で避難することが困難で、家族等の支援を受けられない高齢者や障がいのある方等を「避難行動要支援者」として、避難行動要支援者名簿（以下「名簿」といいます。）を作成しています。

名簿は、災害に備えた地域の協力体制づくりのために必要な情報として、市の関係部署、消防署、警察署、民生委員・児童委員等関係機関と共有しています。

名簿登録対象者

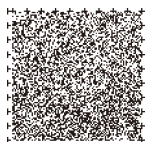
市内在住で施設に入所している方等を除く次のいずれかに該当する方

- ・ 75歳以上のひとり暮らしの方及び75歳以上の高齢者のみの世帯の方等で民生委員・児童委員が行う高齢者地域福祉ネットワークに登録している方
- ・ 要介護認定で要介護3から5の方
- ・ 身体障害者手帳1・2級の方
- ・ 愛の手帳1・2度の方
- ・ 精神障害者保健福祉手帳1・2級の方
- ・ 上記に準ずる状態の方で、市に申請を行った方



救急医療災害支援情報キットをご存じですか？

救急時や災害時に備えて、かかりつけ医、持病、服薬状況、緊急連絡先、障がいの程度、支援上の留意点などを記入した情報シートや保険証の写しなどを入れて保管しておく容器です。



【問い合わせ先】 小金井市 福祉保健部地域福祉課 042-387-9915

7 災害の時は近所の方がたよりです (協力者の確保)

- ◎自分や家族だけでの避難が難しいことを想定して、避難時に駆けつけてくれる協力者を複数お願いしておきましょう。
- ◎東日本大震災では、救助された方の7～8割が、近所の方に助けられたという報告があります。近所の方に必要な支援の内容を理解してもらえるように、相談してみましょう。
- ◎昼間や夜間など時間帯に応じて、協力者を決めることも重要です。日ごろの社会参加が、災害時に命をつなぎます。
- ◎東日本大震災の時には、何らかの団体に所属していない方や、近所づきあいをあまりしていない方などは、安否確認が遅れた事例もありました。
- ◎日ごろから、社会参加に努め、できる限り近所の方々や身近な支援者と関係を保つことで、いざという時も協力してもらえるようにしましょう。

8 自分の安否を伝えるために

- ◎家族との連絡方法を事前に話し合っておきましょう。
- ◎通信手段が限られ連絡がとりづらい状況を想定した連絡方法についてあらかじめ家族と話し合っておきましょう。
- ◎日ごろ通っている施設や職場、学校などにも災害時の避難場所や緊急連絡方法を話し合っておきましょう。
- ◎避難する時は、避難先などのメモを玄関先に貼るなどして自分の安否を伝える方法もあります。

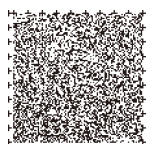


マイタイムラインシートを使って避難準備計画を立てよう！

各家庭で避難準備から避難所へ避難するまでのタイムラインを作ると落ち着いて避難行動が取れます。東京都では東京防災のHPでマイ・タイムラインシートの活用を進めています。ダウンロードして自分の避難準備に役立てましょう。

マイ・タイムラインの詳細情報は 東京防災HP「作ろう！マイ・タイムライン」

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/try/index.html>



さいがい よう でんごん
NTT 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方
しき でん わ き れい
(プッシュ式電話機の例)

さいがい よう でんごん
災害用伝言ダイヤルは、じぶん が じ 無事であることなどを ろくおん 録音したり、かぞく 家族のメッセージをき いたりする でん わ 電話サービスです。(たいけん り よう び 体験利用日を除き、さいがい 災害がない とき にはつか 使えません。)

ろくおん ば あい はな
録音する場合 (話す)

- ① 「171」に でん わ 電話をする
- ② 「1」と家の番号 (10桁) をお 押し
- ③ 「1#」をお 押し
- ④ はな 話す
- ⑤ 「9#」をお 押し

き ば あい
聞く場合

- ① 「171」に でん わ 電話をする
- ② 「2」と家の番号 (10桁) をお 押し
- ③ 「1#」をお 押し
- ④ き 聞く
- ⑤ 「9#」をお 押し

けいたい でん わ
携帯電話などから、も じ 文字にて でんごん 伝言の とうろく 登録・かくにん 確認ができます

さいがい よう でんごん ばん
災害用伝言板

けいたい でん わ
携帯電話・PHSのインターネット
せつぞく き のう ひ さい ち かた でん
ト接続機能で、被災地の方が伝
ごん も じ とうろく けいたい
言を文字によって登録し、携帯
でん わ ばんごう
電話・PHS番号をもとにして
ぜんこく でんごん かくにん
全国から伝言を確認できます。

さいがい よう でんごん ばん
災害用伝言板 (web171)

パソコンやスマートフォン等
こ て い でん わ ばんごう けいたい でん わ
から固定電話番号や携帯電話・
ばんごう に ゆう り よく あん び じょう ほう
PHS番号を入力して安否情報
でんごん とうろく かくにん おこな
伝言の登録、確認を行うことが
できます。

さいがい よう でんごん
災害用伝言ダイヤルについてはたいけん り よう ひ
体験利用できる日があります。(つう わ り よう
通話料がかかります)

まいつき しょうがつさん にち
毎月1日・15日・正月三が日 (1月1日～3日)

ぼうさい しゅうかん
防災とボランティア週間 (1月15日～21日)

ぼうさいしゅうかん
防災週間 (8月30日～9月5日)



※イラストについては協議会委員の作成した絵を使用しています。

※このパンフレットは、小金井市地域自立支援協議会・生活支援部会を中心に、各障害者団体等の意見を参考にしながら作成しました。

ご協力いただいた関係団体の皆様にこの場をお借りしてお礼申し上げます。



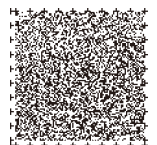
小金井市地域自立支援協議会

小金井市福祉保健部自立生活支援課

電話 042-387-9841・9842・9848(直通)

FAX 042-384-2524

E-mail s050299@koganei-shi.jp



● じぶん 自分でつくるチェックシート

1. かぞく たす 家族や助けてくれる人のひと れんらくさき 連絡先を書きかいておこう

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

わが家の避難場所

に避難します。

2. じぶん びちく ひじょうも だ 自分の備蓄・非常持ち出しリストをつくってみよう (わが家の備え)

チェック		しなもの 品物の名前 なまえ	チェック		しなもの 品物の名前 なまえ
	1			12	
	2			13	
	3			14	
	4			15	
	5			16	
	6			17	
	7			18	
	8			19	
	9			20	
	10			21	
	11			22	
				23	
				24	

