

じぶん おこな さいがい そな
自分で 行う 災害への 備え

しょう かがいがある方たちの
さいがい たいおう
災害対応
てび
の手引き

かぞく も およ
～ご家族もお読みください～

おぼまし
小浜市

はじめに

近年、わが国は地震や台風、豪雨、土砂災害など数多くの自然災害に見舞われております。

そこで、小浜市では、災害時に、主に在宅で生活されている障がいのある方々が大切な命を守ることができるよう、日ごろの備えや避難所での生活などについて、「障がいがある方たちの災害対応の手引き」としてまとめました。

障がいがある方々やご家族、支援者の皆様には、この手引きにより必要な災害への備えを整えていただきますようお願いいたします。

もくじ

1.	ひ ごころの備え	そな	1	
2.	さいがい 災害が起きたら	お （初期対応）	しょきたいおう	8
3.	ひなんじょ 避難所での対応	たいおう	10	
4.	しょう 障がいに応じた対応	おう たいおう	12	
	(1) しかくしょう 視覚障がいのある方	かた	13	
	(2) ちょうかくしょう 聴覚障がい・音声・言語障がいのある方	おんせい げんごしょう かた	14	
	(3) したいふじゆう 肢体不自由のある方	かた	15	
	(4) ないぶしょう 内部障がい・難病のある方	なんびょう かた	16	
	① じんぞう 心臓の障がいのある方	ぞう しょう かた	17	
	② しんぞう 心臓の障がいのある方	しょう かた	17	
	③ こきゅうき 呼吸器の障がいのある方	しょう かた	18	
	④ ぼうこう 直腸の障がいのある方	ちよくちょう しょう かた	19	
(5)	ちてきしょう 知的障がいのある方	かた	20	
(6)	はったつしょう 発達障がいのある方	かた	21	
(7)	せいしんしょう 精神障がいのある方	かた	22	
5.	ぼうさい 防災カードの作成	さくせい	23	

1. 日ごろの備え

家族みんなで防災について話し合しましょう。
近所の人や、日ごろの協力者、小浜市、相談支援事業所などに、積極的に相談しましょう。

① 予想される災害の想定

住んでいる地域で想定される災害を理解しておきましょう。

小浜市が作成している「防災マップ」や「ハザードマップ」などを確認してみましょう。

② 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・つり下げ照明器具の固定
- 通路（玄関・非常口がふさがれないように！）
- 火のまわりの片づけ、消火器・バケツの備え
- ガラスに飛散防止フィルム貼付 など

③ 備蓄品・非常用持出品

持ち出すものは！？ 蓄えは！？

- 蓄えは少なくとも3日分
- 持出品は必要最小限 → 2、3ページを確認！

確認しよう！

1. ひ そな 日ごろの備え

■ びちくひん 備蓄品

でん き 電気

- かいちゆうでんとう 懐中電灯
- ロウソク・マッチ・ライター
- よび でんち 予備の電池
- いりようきぐ でんどうくるま 医療器具・電動 車いすなどの予備バッテリー
- くるま じゆうでん できる機器 車から充電できる機器
- たいようこう かていようはつでん 太陽光などの家庭用発電
- はんしゃしきせきゆ 反射式石油ストーブ (電池式) などの暖房器具 など

みず 水

- ほぞん 保存ができるペットボトルの水など (1日分ひとり3リットル以上)
- お風呂に水をためておく
- けいたいよう トイレ 携帯用トイレ
- じぶん きゆうすいぼしよ い ばあい しえんしゃ かくほ 自分で給水場所に行けない場合の支援者の確保 など

とうゆ ガス・灯油

- こまめな 補充 小さな補充
- よび とうゆ 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
- アウトドア用コンロ など

ガソリン

- こまめな 給油 小さな給油
- ガソリン専用の予備携行缶など




1. ひ そな 日ごろの備え

ひじょうようもちだしひん ■非常用持出品

いつもも 持っているもの

- 中断できない薬の予備 (お薬手帳) 財布
- 携帯電話 笛・ブザー 障がい者手帳、免許証等
- 緊急連絡先や障がい名などを記録した防災カード

ぼうさい (防災カードとは・・・23ページを参照)  確認しよう!

しょく 食

- 飲料水 保存食
- レトルト、インスタント食品
- ラップ マグカップ、水筒

いるい 衣類

- 下着 防寒着
- 雨具
- スリッパ 軍手

えいせいようひん 衛生用品

- タオル マスク
- オムツ・生理用品 携帯用トイレ
- ティッシュ・ウェットティッシュ

いやくひん 医薬品

- ふだん飲んでいる薬
- 救急セット
- 常備薬 (風邪薬、胃腸薬など)

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 ゴミ袋
- カイロ 携帯電話などの充電器

きちょうひん 貴重品など

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

※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!

※盲導犬、介助犬などのパートナーに必要な物も忘れずに!

1. ひ 日ごろの 備え

④ ひなんばしょ ひなんじょ かくにん 避難場所・避難所の確認

ひなんじょ
あなたの避難所はどこですか!?

- ちいき ひなんじょ じっさい み い 地域の避難所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。
- わからないことはおぼまし せいかつあんぜんか と あ 小浜市の生活安全課に問い合わせましょう。

⑤ ひなんろ かくにん 避難路の確認

ひなんろ あんぜん
避難路は安全ですか!?

- ひなんばしょ ひなんじょ みち じっさい ある 避難場所や避難所までの道を実際に歩いてみましょう。
- ひなん にかかる じかん や、たお 倒れてき そうな 物が ないかなどを かくにん 確認しましょう。
- べつ ひなんろ も み 別の避難路も見つけておきましょう。

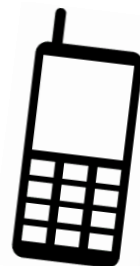
⑥ せいかく さいがいじょうほう え 正確な災害情報を得るために

ていでん そうてい
停電を想定する!

- ふくすう しゅだん かくほ ひつよう 複数の手段を確保する必要があります。
- おぼまし つぎ しゅだん じょうほう ほっしん 小浜市では、次のような手段で情報を発信しています。
じぶん つか しゅだん かくにん
自分が使える手段であるかを確認しましょう。

おぼまし 小浜市ホームページ ぼうさいぎょうせいむせん 防災行政無線

ぼうさい 防災メール きんきゅうそくほう 緊急速報メール ほか その他



1. ひ そな 日ごろの備え

⑦ ひなんこうどうようしえんしゃ しえんせいど 避難行動要支援者とその支援制度とは？

じょうほうていきょう ごきょうりょく
～情報提供に御協力ください！～

と あ まどぐち おばま しやくしよ こうれい しょう しゃげんき
お問い合わせや窓口は、小浜市役所の高齢・障がい者元氣

しえんか せっきょくてき そうだん
支援課です。積極的に相談するようにしましょう。

● ひなんこうどうようしえんしゃ さいがいほっせいじ ひなん むずか ひと
避難行動要支援者とは、災害発生時にひとりで避難することが難しい人、
ひなんせいかつ こんなん ひと
避難生活が困難な人のことです。

● じぜん しょうぼうきかん けいさつ じんせいいいん くちょうとう じょうほうていきょう どうい
事前に消防機関や警察、民生委員、区長等への情報提供に同意していただ
くことにより、さいがいじ しえん ひつよう ひとたち ちいき しえん きょうか
くことにより、災害時に支援を必要とする人達に地域での支援を強化すること
を目的としています。

⑧ ひなんじ きょうりょくしゃかくほ 避難時の協力者確保

さいがい とき きんじよ ひと
○災害の時は近所の方がたよりです。

● じぶん かぞく ひなん むずか そうてい ひなんじ か
自分や家族だけ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。

● ひがしにほんだいいんさい きゅうじよ かた わり きんじよ かた たす
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、
そうだん
相談してみましよう。

● ひるま やかん じかんたい おう きょうりょくしゃ き じゅうよう
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。

ひ しゃかいさんか さいがいじ いのち
○日ごろの社会参加が災害時に命をつなぐ

● ひがしにほんだいいんさい とき なん だんたい しよぞく かた きんじよ
東日本大震災などの時には、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、あんびかくにん おく じれい
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。

● ひ しゃかいさんか つと かぎ きんじよ かたがた みちか しえんしゃ かんけい
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
たも とも
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。

1. ひ そな 日ごろの備え

⑨ ちいき ぼうさいくんれん さんか 地域の防災訓練への参加

- ちいき ぼうさいくんれん せっきよくてき さんか じょうほう でんたつほうほう ぐたいてき ひなんほうほう じぶん 地域の防災訓練に積極的に参加し、情報の伝達方法や具体的な避難方法を自分で確認しましょう。
- しいんしゃ しゅうい ひと ぼうさい ひつよう しいんほうほう きろく つた 支援者や周囲の人には、防災カードに必要な支援方法などを記録し、伝えられるようにしましょう。

⑩ じぶん あんぴ つた 自分の安否を伝えるために

かぞく れんらくほうほう じぜん はな あ 家族との連絡方法を事前に話し合っておきましょう。

- ひ ごろ かよ 施設や職場や学校などと、さいがいじ ひなんばしょ きんきゅうれんらくほうほう 話を話し合っておきましょう。
- ひなん とき ひなんさき げんかんさき は じぶん あんぴ つた 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ようにしましょう。
- さいがいようでんごん さいがいようでんごんばん つか かた かくにん 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方を確認しましょう。

えぬていー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 (プッシュ式電話機の例)

さいがいようでんごん じぶん ぶ じ ろくおん かぞく 災害用伝言ダイヤルは、自分が無事であることなどを録音したり、家族のメッセージを聞いたりする電話のサービスです。(災害がない時には使えません)

ろくおん ぼあい はな き ぼあい 録音をする場合 (話す)

き ぼあい 聞く場合

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ① 「171」に電話をする | ① 「171」に電話をする |
| ② 「1」と家の番号(10桁)を押す | ② 「2」と家の番号(10桁)を押す |
| ③ 「1#」を押す | ③ 「1#」を押す |
| ④ 話す | ④ 聞く |
| ⑤ 「9#」を押す | ⑤ 「9#」を押す |

たいけんりよう ひ つうわりよう 体験利用ができる日があります。(通話料がかかります)

- ・ まいつつたち にち しょうがつさん にち がつついたち みっか 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 がつ にち にち 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 がつ にち がついつか 防災週間(8月30日～9月5日)

けいたいでんわ も じ でんごん とうろく かくにん 携帯電話やパソコンなどから、文字で伝言を登録・確認ができます。

さいがいようでんごんばん さいがいようでんごんばん うえぶ 災害用伝言板・災害用伝言板(web171)

りようほうほう けいたいでんわかくしゃ かくにん ※利用方法については、携帯電話各社のホームページなどで確認してください。

1. 日ごろの備え

⑪ 自分の情報を伝えるために

「防災カード」や「お薬手帳」の活用

※防災カードの作り方

・・・23ページから

- 災害時には、日ごろの支援者が支援をしてくれるとは限りません。初めて支援をしてくれる方や医療関係者などに、必要な支援内容を伝えるために、事前に「防災カード」を作成しましょう。
- 日ごろから携帯し、災害時にも持ち出せるようにしておきましょう。
- 災害時に協力してくれる方にも、「防災カード」を持っていることを事前に知らせておきましょう。
- 「防災カード」は相談して作成しましょう。
- お薬手帳には薬の効き目や服用してからの体調変化を記録しておきましょう。

確認しよう！

避難情報の種類とは？

※避難情報は、防災行政無線やケーブルテレビ、小浜市ホームページ等により呼びかけます。

高い
危険度

● 避難指示（緊急）

- ・まだ避難していない場合、直ちに避難しましょう。
- ・外出するとかえって危険が及ぶ場合は自宅内の安全な場所において身の安全を守る行動をとりましょう。

● 避難勧告

- ・避難場所、避難所へ避難しましょう。
- ・外出するとかえって危険が及ぶ場合は自宅内の安全な場所へ避難しましょう。

● 避難準備・高齢者等避難開始

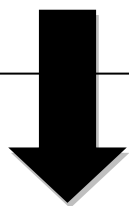
- ・いつでも避難できる準備をしましょう。
- ・避難に時間がかかる方などは、早めの避難など安全確保のための行動をとりましょう。

2. さいがい お しょきたいおう 災害が起きたら（初期対応）

じしん つなみ 地震・津波

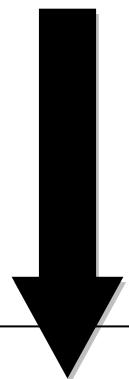
3 びょう 秒

- お っ ついて み まも
- 落ちて着いて!身を守れ!
- たお てる もの ちゅうい
- 倒れてくる物に注意!
- たな 棚 ・ ガラス ・ テレビ など



3 ぶん 分

- お っ ついて ひ しまつ
- 落ちて着いて火の始末
- に みち かくほ
- 逃げ道を確保
- つなみ に
- 津波から逃げろ!
- ラジオをつける
- スリッパ、くつで足を守る
- きんじょ たす
- 近所に助けをよぶ



3 じかん 時間

- ひなんさき
- 避難先では
- ぼうさい てだす
- 「防災カード」で手助けを
- ねが
- お願いする
- じぶん あんび かぞく しせつ
- 自分の安否を家族や施設に
- つた つた
- 伝える、伝えてもらう
- じたく
- 自宅で
- せいかつひん びちく
- 生活用品は備蓄でまかなう
- よしん ちゅうい ぶり
- 余震に注意し、無理はしない
- ひとりにはならない

～

み っ か

3 日

- ひなんじょ
- 避難所で
- ぼうさい しえん たの
- 「防災カード」で支援を頼む
- むり なく す ぼしよ しせつ
- 無理なく過ごせる場所や施設
- かくにん
- がないか確認してもらう

がいしゅつちゅう
外出中とはとにかく
たす もと
助けを求めろ!

ろじょう
路上

- へい じはんき た
- 塀、自販機、垂れさが
- でんせん ちゅうい
- った電線などに注意

うんでんちゅう
運転中

- くるま ひだり
- 車はゆっくり左にと
- める
- ひなん げんそくある
- 避難は原則歩いて

エレベーター

- すべての階のボタンを
- お かい
- 押し、とまった階でおりる
- と こ ひじょう
- 閉じ込められたら非常
- ボタンを押す

でんしゃ
電車・バス

- じょうむいん し じ したが
- 乗務員の指示に従う
- てだす ねが
- 手助けをお願いする

2. さいがい お 災害が起きたら (しょきたいおう 初期対応)

かじ 火事

つうほう 通報

- 近所に知らせ助

けをよぶ!

- 小さな火でも
119番通報

しょきしょうか 初期消火

- 無理はしない



ひなん 避難

- 天井に火がつ
いていたら、迷
わず避難!

ふうすいがい 風水害

みず みじか じかん お よ
水は短い時間で押し寄せる!

- 避難を想定し、協力者の確保を!
- 気象情報や避難情報を常に確認
- 『避難準備・高齢者等避難開始』情報が出たら、避難!

せつがい 雪害

- 社会福祉協議会や行政に雪おろし・除雪のボランティアなどを相談
- 自宅での生活が危険な場合は、早めの避難!

ほうしゃせん 放射線

- 行政などの正しい情報をもとに行動する
- 室内に外気を入れない

3. ひなんじょ たいおう 避難所での対応

ひなんじょ していひなんじょ 避難所（指定避難所）では

ひなんじょ 避難所はこんなところ

- 限られたスペースにたくさんの人が生活するので、自宅と同様の生活はできな
くなります。
- 物資や食料の配布、トイレの使用、起床・消灯時間など、生活上のきまり
が設けられます。

ひなんじょ こま 避難所で困らないために自分の情報を伝える！

- 「防災カード」などを使って、自分に必要な支援の内容を避難所の係員に
積極的に伝え、支援してもらいましょう。

ひなんじょ じょうほう つた 避難所の情報を伝えてもらう！

- 避難所のきまりや支援の情報は、日々追加されるので、情報を得づらい障
がいのある方は取り残されがちになります。
情報をしっかり届けてもらえるように訴えましょう。

もの しえん かんきょう ととの 物・支援・環境を整えてもらう！

- 必要な支援が受けられない時は、受けることができる避難所や施設に移ること
ができないかを相談してみましょう。

3. ひなんじょ たいおう 避難所での対応

ふくしひなんじょ 福祉避難所では

ふくしひなんじょ ひなんじょ 福祉避難所とはどういう避難所？

- 福祉避難所は、必要に応じて開設されます。
- 入所施設や病院などで、受け入れが可能な場合があります。
- ※ 福祉避難所は災害時すぐに開設されるのではなく、指定避難所での避難者の状況を踏まえ、市が必要と判断した場合に開設されます。
- 福祉避難所とは、小浜市が設置する、高齢者や障がい者など、特に配慮を要する人（要配慮者）のために特別な配慮がなされた二次的な避難所のことです。障がい福祉サービス事業所などに開設されます。
- 高齢の方や障がいのある方などは、一般の避難所の生活では、疲労やストレス、持病の悪化などの恐れがあるため、専門職員などの配置や、要配慮者に配慮した設備や物品などが配置されています。
- 家族が一緒に過ごすことが可能な場合もあります。

ふくしひなんじょ こま 福祉避難所で困らないために

- 自分に合った専門的支援を受けられるように「防災カード」などで、支援者に必要な情報を伝えましょう。
- 必要な支援が受けられない時は、受けることができる避難所や施設に移ることができないかを相談してみましょう。

4. 障がいに応じた対応

障がい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。

主な障がいごとの対応例をあげました。また、避難所での生活についても記載しています。

他の障がいのことも参考に自分に合った対応を考えてみましょう。

4. 障がいに応じた対応

(1) 視覚障がいのある方

非常用持出品や備蓄品

- 眼鏡 ●白杖（折りたたみ式など）
- 時計（音声、触知式など）
- 緊急時の連絡先の点字メモ
- 点字板 ●メモ用録音機
- 携帯式ラジオ（カード式など）
- 薬 など

事前の対策

- いつでも情報が得られるように、ラジオや点字板などは常に身近な場所に置きましょう。
- 白杖には、暗闇でもわかるように発光シールなどを貼り、地震などで被害を受けないような場所に置きましょう。
- 家の物の配置や、非常用持出袋などの配置を常に一定にしておきましょう。
- 飛び散ったガラスなどに備え、厚底靴などを用意しておきましょう。

災害が起きたら

- ラジオ、テレビや広報車などの内容に注意し、情報収集に努めましょう。
- 地震の場合、家族や近所の人に火気や水回りの点検をお願いしましょう。
- ひとりの場合は大声や笛・ブザーなどで助けをよび、視覚障がいであることを告げ、周囲の人に状況を聞き、安全な場所に誘導してもらうようにしましょう。

4. 障がいに応じた対応

(2) 聴覚障がい・音声・言語障がいのある方

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 ● 電池類
 - 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
- ※NTTが発行している「電話お手帳」などもあります。
- 高齢・障がい者元気支援課の窓口にて備えてあります。（数に限りがあります）

【連絡先】NTT西日本 ☎ 06-4793-2141
FAX 06-4793-4852

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、手話放送設備を検討してみましょう。
- 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。
- 喉頭を摘出した方は、「防災カード」などにも、とくに必要と思われる対処法など、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

- 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。
- 近くの人に聴覚障がいや言語障がいがあることを伝え、必要な手助けや避難誘導などをしてもらいましょう。

4. しょう 障がいにおう たいおう 対応

したいふじゆう かねた (3) 肢体不自由のある方

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

- 予備の車いすや歩行補助具
- 予備のバッテリーや充電器
- おんぶひも、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)
- 予備の補装具や車いす (古くなったものなど)
- 褥瘡対策ができるもの
- 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

- 寝る場所や居住空間は、倒れてくる物がないようにしておきましょう。
- 車いすが通れる幅を十分に確保しておきましょう。
- 歩行補助具や車いすは、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。
- 車いす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。

さいがい お 災害が起きたら

- 動ける場合は、這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。
- 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。
- 火災の時は、脱出を優先しましょう。

4. 障がいに応じた対応

(4)内部障がい・難病のある方

【共通事項】

非常用持出品や備蓄品

- 中断できない薬や点滴などとその用具
- 治療食や特別食 など

事前の対策

- 薬や治療食などの備えや、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。
- 「防災カード」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、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、自分の身体の状況や生活上の注意事項を伝えるようにしましょう。

4. 障がいに応じた対応

① じん臓の障がいのある方

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「防災カード」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の確認や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。

② 心臓の障がいのある方

非常用持出品や備蓄品

- ペースメーカーについて対応してくれる、医療機関や業者の連絡先、薬（内服・舌下）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、飲めなかった時の影響について確かめておきましょう。

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。

4. 障がいに応じた対応

③呼吸器の障がいのある方

非常用持出品や備蓄品

- アンビューバック
- ネブライザー
- 予備バッテリー
- 吸引器（充電式、手動式）
- 酸素濃縮器
- 液体酸素ボンベ
- 携帯用酸素ボトル
- 人工呼吸器
- 人工呼吸器用の物品 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・人工呼吸器取扱業者などと話し合っておきましょう。
- 酸素チューブ等の配管は、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。
- 人工呼吸器を使用している方は、緊急時の対応について、主治医や支援者と相談しておきましょう。

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。
- 大声で助けを呼ぶことができないため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。

4. 障がいに応じた対応

④ぼうこう・直腸の障がいのある方

非常用持出品や備蓄品

- ストーマ装具、装具交換時に必要な用品（2週間～1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 ● 消臭スプレー
- カット用ハサミ ● 廃棄用ビニール袋
- 導尿に必要な器具（カテーテル） など

事前の対策

- 洗腸の方は、自然排便に慣れておきましょう。
 - ストーマ装具のメーカーやサイズ、販売店の連絡先などを「防災カード」に記入しておきましょう。
- ※日本オストミー協会福井県支部では、災害時にパウチなどがスムーズに配布されるための緊急連絡カード「ストーマ・カード」を作成しています。事前に相談してみましよう。

【連絡先】 ☎ 090-3128-1123

災害が起きたら

- 避難所についたら「オストメイト」であることを係員などに伝え、装具の入手、皮膚のびらんなどの医療的な救護を求めるときは、医療機関と連絡を取ってもらい必要な支援を求めましよう。

4. 障がいに応じた対応

(5) 知的障がいのある方

避難する時に持っていくもの

- 続けて飲まなければならない薬や、その薬のことがわかるお薬手帳や説明が書いてある紙
- いつも使っているもの（おもちゃ、本、音楽、時計など）など

普段から気をつけておくこと

- 飲んでいる薬や、飲み方、ほかの人に手伝ってほしいことなどを、家族やいつも支援をしてくれる人たちと相談して「防災カード」に書き、いつも身につけたり、非常用持出袋に入れておくようにしましょう。
- 名前や電話番号、住所がわかる名札を身につけたり、服にぬいつけたりしておくようにしましょう。
- 家族やいつも支援してくれる人などと、災害が起きた時のことを話し合っておきましょう。
- 学校や職場、通っている施設などの行き帰りに災害があったらどうするか、きまりを教えてもらい避難などの練習をしておきましょう。
- 自分の好きなものや食べ物、苦手なものや生活のしかたなどを、普段からまわりの人にわかってもらうようにしましょう。

地震や火事などの災害が起きたら

- あわてて、急に外に飛び出したりしないようにしましょう。
- まわりの人に助けてもらいましょう。
- 家族など前もって決めたことを守るようにし、わからなくなったら、まわりの人に教えてもらいましょう。

4. 障がいに応じた対応

(6) 発達障がいのある方

非常用持出品や備蓄品

- 緊急連絡先が書いてある紙（手帳）
- いつも飲んでいる薬 ● 薬の処方箋やお薬手帳
- 非常時にあると便利なものや必要なもの（こだわりがあるもの）
- その他（診断書の写しや障がい者手帳）

事前の対策

- 災害が発生したときには、動揺やストレスで症状が悪化する場合があります。かかりつけ医や家族などと対処方法について相談しておきましょう。
- 支援を受けるときに、対人関係で配慮が必要なことや支援してほしいことなどを表などにしてまとめておきましょう。
（手帳の活用や「防災カード」などを作成する）
- 災害の種類やそのときにいる場面（場所）ごとに、避難方法や避難場所を決めておきましょう。
【火事の場合】 家：家族の指示に従って
学校：先生の指示に従って
施設：職員の指示に従って
職場：上司の指示に従って
事前に決めておいた場所へ逃げる
- 家族をはじめ、日ごろ通っている学校や施設、職場などと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。
- 避難場所（施設）がどこにあるのかを事前に確かめておくといでしょう。

災害が起きたら

- あわてず、準備している非常用持出袋を持って逃げましょう。その際、家族など前もって決めたことを守って行動しましょう。
- 混乱したり、分からないことがあったりしたときは、まわりの人や係員に助けを求めたり、医療機関などに連絡してもらったりしましょう。

4. 障がいに応じた対応

(7) 精神障がいのある方

非常用持出品や備蓄品

- いつも飲んでいる薬
- 薬の処方箋やお薬手帳、説明文の写しなど

事前の対策

- 災害が発生した時には、動揺やストレスで症状が悪化する場合があります。かかりつけ医や家族などと、対処方法などを相談しておきましょう。
- 支援を受ける時に対人関係で配慮が必要なことや、支援をしてほしいことを「防災カード」に記入しておきましょう。
- 日ごろ通っている施設や職場、学校などと、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。

災害が起きたら

- 正しい情報を得るようにし、できるだけ落ち着い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。
- 落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などが出たときは、近くの人や係員に自分の心身の状況や生活上の注意事項を伝えて、医療機関などに連絡してもらおうようにしましょう。

5. 「防災カード」の作成

「防災カード」とはいざという時に、自分の情報や、手助けしてもらいたいことを伝えるためのカードです。

次のような時に、手助けしてくれる人にカードを見せて、自分の情報を伝えましょう。

- ① 災害の時（避難する時や、避難先など）
- ② 緊急の時（急な病気や発作で困った時など）
- ③ 普段の生活でも（外出中などに手助けがほしい時など）

「防災カード」を作りましょう

- ① カードに必要なことを書く
- ② 財布などに入れて、いつも持ち歩く
- ③ 非常用持出袋に入れておく
- ④ 家族や、緊急時に連絡先となる人、信頼できる身近な協力者などに、「防災カード」を持っていることを知らせておく。

※ 病院から指示されている薬や食事などについては、かかりつけの病院に相談して書きましょう。

※ 書いている内容が変わった場合は、すぐ書きかえるようにし、書きかえた日付けも入れましょう。

5. 「防災カード」の作成

「防災カード」の例

おもてめん
〈表面〉

ぼうさい きにゆうび ねん がつ にち 防災カード【記入日： 年 月 日】					
ふりがな なまえ 名前	せい べつ 性別	おとこ 男	けつえきがた 血液型	がた型	
	せいねんがっぴ 生年月日	たい・しょう・へい 大・昭・平 ねん がつ び 年 月 日			
じゅうしょ 住所	〒				
ほか 連絡先	めいしょう (名称)	〒			
	じゅうしょ (住所)	〒			
しょう びょうき てだす ★障がい・病気・手助けしてもらいたいこと					
わたし 私は _____ _____ _____ _____					

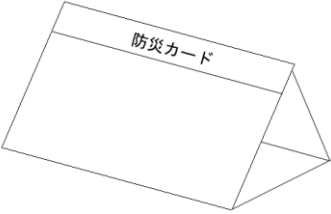
じぶん じょうほう
自分の情報

かぞく しんせきや
家族・親せきや
しせつ だんたい れんらくさき
施設・団体などの連絡先

しょう びょうき
障がいや病気
●みみ ふじゆう
耳が不自由です。
●あし ふじゆう
足が不自由です。

てだす
手助けしてもらいたい
ことなど
●しゅわ ひつだん
手話か筆談で
ねが
お願いします。
●わたし まえ よこ き
私の前か横に来て
はな
話してください。
●いどう とき
移動の時に
ゆうどう
誘導してください。
●まわ じょうきょう けいじ
周りの状況や掲示
せつめい
を説明してください。
●かんたん ことば
簡単な言葉で
せつめい
説明してください。
●からだ さわ
体に触られること
にがて
が苦手です。
●おお こえ
大きな声で
はな
話しかけられるのが
にがて
苦手です。

※3つ折り等に折りたたみ、コンパクトなサイズにして財布などに携帯しましょう。



5. 「防災カード」の作成

うらめん
〈裏面〉

ぼうさい きにゆうひ ねん がつ にち 防災カード【記入日： 年 月 日】	
☆かかわりのある人・施設・団体名	
じゅうしょ 住所	でんわ ふあつくす 電話/FAX
メールアドレス	
☆かかりつけ病院	
でんわ ふあつくす 電話/FAX	
メールアドレス	
☆いつも飲んでいる薬	
☆持病・アレルギー	
☆障がいの種類・手帳番号 (身体障がい者手帳) (療育手帳) (精神障がい者保健福祉手帳)	
☆補装具・日常生活用具など	
☆災害時に必要な手助け、理解してほしいことなど	

じぶん
自分のことを
よく知る人や
施設・団体

ちゅうだん
中断できない
薬、毎日飲んで
いる薬など

しょう いがい
障がい以外の
病気や
アレルギー

つか
使っている
装具・器具と
メーカーなど

ひつだん きぼう
筆談を希望す
る、ダンボール
ベッドを用意す
る、など

付録. 「防災カード」を作成しよう

おもてめん
〈表面〉

ぼうさい きにゆうび ねん がつ にち 防災カード 【記入日： 年 月 日】					
ふりがな なまえ 名前		せい べつ 性別	おとこ 男 おんな 女	けつえきがた 血液型	がた 型
		せいねんがっぴ 生年月日	たい しょう へい 大・昭・平 ねん がつ び 年 月 日		
じゅうしょ 住所	〒 でんわ 電話 ふあつくす FAX				
そのほか れんらくまき 連絡先	めいしょう (名称) じゅうしょ (住所) 〒 でんわ 電話 ふあつくす FAX				
しょう びょうき てだす ☆ 障がい・病気・手助けしてもらいたいこと わたし 私 は _____ _____ _____ _____					

付録. 「防災カード」を作成しよう

うらめん
〈裏面〉

ぼうさい ぼうさい さくせい 防災カード【記入日： 年 月 日】		
☆かかわりのある人・施設・団体名		
じゅうしょ 住所	でんわ ふあつくす 電話/FAX	
メールアドレス		
☆かかりつけ病院		
でんわ ふあつくす 電話/FAX		
メールアドレス		
☆いつも飲んでいる薬		
☆持病・アレルギー		
☆障がいの種類・手帳番号		
しんたいしょう しょう しゅるい てちょうばんごう (身体障がい者手帳)		
りょういくてちょう (療育手帳)		
せいしんしょう しゃほけん ふくしてちょう (精神障がい者保健福祉手帳)		
☆補装具・日常生活用具など		
さいがいじ ひつよう てだす りかい ☆災害時に必要な手助け、理解してほしいことなど		

【お問^といあ^あわせ先^{さき}】

おばましやくしよ 小浜市役所 高^{こう}齢^{れい}・障^{しょう}がい者^{しゃ}元^{げん}気^き支^し援^{えん}課^か

おばましおおてちょう
小浜市大手町 6-3

でんわばんごう
電話番号 0770-64-6012

ふあつくすばんごう
FAX番号 0770-53-1016