

③ 日ごろの備え

家族や友人・知人と
防災について話し合しましょう。

近所の人や日ごろの支援者、市町、相談
支援事業所などに相談しましょう。



① 家の中の安全対策

- タンスや食器棚、冷蔵庫などの大きな家具が倒れないよう、固定金具などを使って、固定しましょう。
- 窓ガラスに飛散防止フィルムなどを貼りましょう。
- 連絡に必要な携帯電話やFAXなどの機器は、すぐ使える場所に置いておくようにしましょう。
- 玄関や非常口がふさがれないよう、通路に物を置かないなど、避難通路を確保しておきましょう。
- 避難通路は、外からも助けに入れるよう、家族や支援者と共有しておきましょう。
- 助けを呼ぶための携帯用ブザーや笛を携帯しておきましょう。
- 停電に備えて、枕元に懐中電灯や履物(室外兼用)を用意しておきましょう。



② 非常用持出品(災害が発生したら、すぐ持ち出すもの)

- 避難するとき持ち出すものをリュックなどに
入れて、決まった場所に保管しておきましょう。
- 非常用持出品が重いと避難が大変になるので、
最小限、必要な物を準備しましょう。
- 非常用持出品やその保管場所は、家族や支援者
と共有しておきましょう。(医療情報キットを
冷蔵庫に保管している場合もあります。)
- 車いすやストレッチャー、呼吸器、特殊な装具を持ち出す場合は、事前に
家族や支援者と相談しておきましょう。



チェックリスト ※使用期限のあるものは、定期的に確認しましょう。

いつも持っているもの	<input type="checkbox"/> 中断できない薬の予備 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> ヘルプカード <input type="checkbox"/> ヘルプマーク <input type="checkbox"/> 笛・ブザー <input type="checkbox"/> 貴重品など
食料	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 保存食 <input type="checkbox"/> 特別食 <input type="checkbox"/> マグカップ <input type="checkbox"/> ラップ
衣類	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> ヘルメット
衛生用品	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> おむつ・生理用品
医薬品	<input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬 <input type="checkbox"/> 常備薬(風邪薬、胃腸薬など) <input type="checkbox"/> 救急セット
生活用品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> 携帯電話などの充電器
貴重品など	<input type="checkbox"/> 現金(ATMカード) <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 運転免許証 <input type="checkbox"/> 保険証(コピー) <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 障がい者手帳 (身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳)
必要なもの	

③ 備蓄品(しばらくの間、自分で生活するため、準備しておくもの)

- 水や食料など最低3日分(できれば1週間分程度)は準備しておきましょう。
- 障がいの状態によって必要となる特別な装具や物は、多めに準備しておきましょう。
- 障がい者団体などと事前に連絡体制を構築しておく、調達がスムーズになる場合があります。(団体の名簿登録など)
- トイレの環境が悪くなると、水分を控えたり、トイレを我慢したりして、体調が悪くなったりするので、携帯トイレなどを準備しておきましょう。
- 備蓄品やその保管場所は、家族や支援者と共有しましょう。



チェックリスト ※使用期限のあるものは、定期的に確認しましょう。

電気	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ロウソク・マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> 医療器具・車いすなどの予備バッテリー <input type="checkbox"/> 太陽光などの家庭用発電 <input type="checkbox"/> ストーブ(電気を使わない)などの暖房器具
水	<input type="checkbox"/> いつもお風呂に水をためておく <input type="checkbox"/> ペットボトルの水(1日分ひとり3リットル以上) <input type="checkbox"/> ポリタンク
食料品	<input type="checkbox"/> 非常食
トイレ	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ(〇回(家族のトイレ回数/1日)×3~7日間) <input type="checkbox"/> トイレtpペーパー <input type="checkbox"/> バケツ <input type="checkbox"/> 石けん・消毒液 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨てマスク・手袋 <input type="checkbox"/> 照明 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 消臭剤 <input type="checkbox"/> 紙おむつ、おしりふき <input type="checkbox"/> 掃除道具
ガス・灯油	<input type="checkbox"/> こまめな補充 <input type="checkbox"/> 予備の灯油タンク <input type="checkbox"/> カセットコンロ
ガソリン	<input type="checkbox"/> こまめな給油 <input type="checkbox"/> ガソリン専用の予備携行缶
必要なもの	

4 緊急避難場所、避難所の確認

- 「緊急避難場所」は、地震や津波が起きた場合、自分の身を守るため、急いで避難する場所です。
- 「避難所」は、危険がなくなった後、家で生活ができなくなった場合、生活の場となる場所です。
- あなたの住んでいる地域の緊急避難場所と避難所や、その場所のトイレや段差、電源が確保できるかなど、あなたに必要な設備があるか事前に確認しておきましょう。
- 避難所には、一般避難所と福祉避難所があります。
→詳しくは19、20ページを確認



5 避難経路の確認

- 緊急避難場所や避難所までの道を、徒歩や車いすなどの実際の移動方法で行ってみましょう。
- 避難にかかる時間や避難の邪魔になる物、倒れてきそうな物がないか確認しましょう。
- 緊急避難場所や避難所への行き方は一通りではなく、何通りかの行き方を見つけておきましょう。



6 正確な災害情報の取得

- 災害時に正確な情報を得ることは、正しい行動をするために、とても大切なことです。
- 停電に備えて、テレビ以外にも、ラジオや携帯電話、近所の人に声をかけてもらうなど、いくつかの方法を考えておきましょう。
- 市町によっては、いろいろな方法で、災害情報を提供するサービスがありますので、確認してみましょう。



7 避難行動要支援者とその支援制度

● 避難行動要支援者とは、災害発生時や発生のおそれがある場合、自分だけでは避難することが難しく、誰かの支援を必要とする人のことです。

● 市町では、避難行動要支援者名簿を作成し、災害時に支援が必要な方を登録しています。

● 事前に市町や民生委員などに相談し、あなたの情報を提供することで、災害時に必要な支援を受けることができます。

● あなたの住んでいる市町に、積極的に相談してみましょう。



8 避難支援方法の確認、協力者の確保

● 災害時には、近所の人の方がたよりになります。無理のない範囲で、障がいがあることを知っておいてもらいましょう。

● 近所の人に、避難をするときに必要となる支援内容を理解してもらえよう、相談してみましょう。

● 自分や家族だけでは避難が難しいことを想定して、避難を助けてくれる協力者を、複数人お願いしておきましょう。

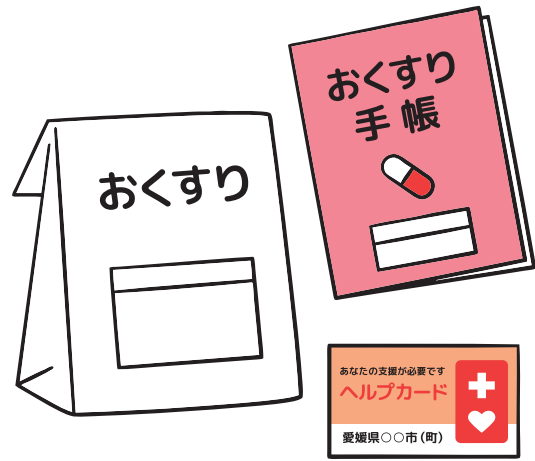
● 昼間や夜などの時間帯に応じて、避難を助けてくれる協力者を確認しましょう。

● 日ごろから地域の活動に参加し、近所の人や協力者と顔見知りになっておきましょう。



10 自分^{じぶん}のことを伝える^{つた}ための方法^{ほうほう}

- 外出^{がいしゅつじ}時^{とき}やいつもの支援^{しえん}者^{しゃ}がいない時に、災害^{さいがい}が起きた^{おこ}った場合^{ばい}、初めて^{はじめて}支援^{しえん}してくれる人^{ひと}や医師^{いし}、保健師^{ほけんし}などに、必要な支援^{ひつよう}を伝える^{つた}ため、事前^{じぜん}に「ヘルプカード」を作成^{さくせい}し、持ち歩^もきましよう。



- いつも飲^のんでいる薬^{くすり}が確認^{かくにん}できるよう「お薬手帳」や処方箋^{くすりてちょう}を持^もち歩^{ある}きましよう。

11 地域^{ちいき}の防災訓練^{ぼうさいくんれん}への参加^{さんか}

- 地域^{ちいき}の防災訓練^{ぼうさいくんれん}に参加^{さんか}し、情報^{じょうほう}の伝達方法^{でんたつほうほう}や具体的な避難方法^{ひなんほうほう}を自分^{じぶん}で確認^{かくにん}しましょう。
- 支援者^{しえんしゃ}には、「ヘルプカード」を使^{つか}って必要な支援^{ひつよう}を伝え^{つた}てみましょう。



【メモ】