

しょう かつ
障がいのある方のための

さいがいたいおう
災害対応のてびき



たかまつ ししょうぼうきょくこうにん
けすにゃん (高松市消防局公認)

たかまつ ちくぼうかあんぜんきょうかい
高松地区防火安全協会マスコットキャラクター



はっこう たかまつししょう ふくしか
発行：高松市障がい福祉課

TEL：087-839-2333 FAX：087-821-0086

MAIL：syoufuku@city.takamatsu.lg.jp

もくじ 目次

ひ そな
日ごろの備え … 2

あんしん きんきゅういりようじょうほう ようい
たかまつ安心キット(緊急医療情報キット)を用意しましょう…10

ようい
ヘルプマーク・ヘルプカードを用意しましょう …11

しえん
コミュニケーション支援ツール … 13

し かくしょう かた
視覚障がいのある方 … 17

ちょうかくしょう げん ごしょう かた
聴覚障がい・言語障がいのある方 … 18

したいふ じゆう かた
肢体不自由のある方 … 19

しんぞう しょう かた
心臓に障がいのある方 … 20

ぞう しょう かた
じん臓に障がいのある方 … 21

こ きゅうき しょう かた
呼吸器に障がいのある方 … 22

ちやくちよう しょう かた
ぼうこう・直腸に障がいのある方 … 23

ち てきしょう はったつしょう かた
知的障がい・発達障がいのある方 … 24

せいしんしょう かた
精神障がいのある方 … 25

ひ そな 日ごろの備え

1 いえ なか あんぜんたいさく 家の中の安全対策



まど 窓ガラスに飛散防止フィルム
ひ さんぼうし
などを貼る。

おお 大きな家具を、固定。
つっぱり棒や、L字型金具で、
タンス・食器棚・冷蔵庫など
が倒れないように。

てもと お
手元に置く。

- ① 連絡に必要な携帯電話や FAX など
- ② 助けを呼ぶための携帯用ブザーや笛
- ③ 停電に備えて、懐中電灯や履物
(室外兼用)

2 ひ じょうようもちだしひん さいがい はっせい 非常用持出品 (災害が発生したら、すぐ持ち出すもの)



どこにある？
なに はい
何が入っている？
か そく し えんしゃ きょうゆう
家族や支援者と共有。

さいしょうげん
最小限に。
おも ひ なん たいへん
重いと避難が大変です。

き ばしょ お
決まった場所に置きましょう。

チェックリスト

※^{しょうきげん}使用期限のあるものは、^{ていきてき}定期的に^{かくにん}確認しましょう。

食料

飲料水 保存食

特別食 ラップ

マグカップ



衛生用品

タオル マスク

ティッシュ

ウエットティッシュ

アルコール消毒液

携帯用トイレ

おむつ・生理用品




いつも持っているもの

貴重品 携帯電話

ヘルプカード

ヘルプマーク

笛・ブザー

中断できない薬の予備



医薬品

いつも飲んでいる薬

常備薬（風邪薬、胃腸薬など）

救急セット 体温計



衣類

下着 防寒着

雨具 軍手

スリッパ ヘルメット



貴重品など

現金（キャッシュカード）

預金通帳 印鑑

運転免許証

保険証（コピー）

お薬手帳や処方箋の写し

障害者手帳

（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）




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



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）

みず しょくりょう
水や食料など
すく かぶん
少なくとも3日分
できれば1週間分程度
じゅんび
準備！



しょう じょうたい
障がいの状態によって
ひつよう とくべつ もの
必要になる特別な物や
そうく おお じゅんび
器具は、多めに準備！

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。

でんき
電気

- 懐中電灯
- ロウソク、マッチ、ライター
- 医療器具
- 予備の電池
- 車いすなどの予備バッテリー
- 太陽光などの家庭用発電
- 暖房器具（電気を使わないストーブなど）



しょくりょうひん ひじょうしょく
食料品 非常食



みず
水

- ポリタンク
- いつも風呂に水をためておく
- ペットボトルの水
(1日分ひとり3 L 以上)



トイレ

- 携帯トイレ
(家族のトイレ回数×3～7日間分)
- トイレットペーパー
- バケツ
- 石けん・消毒液 消臭剤
- ウエットティッシュ
- 使い捨てマスク・手袋
- 紙おむつ、おしりふき
- 照明
- 新聞紙
- 掃除道具



ガソリン・灯油

- こまめな給油
- ガソリン専用の予備携行缶



4 ひなん ひつよう じぶん ひなんごうどう かくにん
避難が必要なとき、自分がとるべき避難行動を確認しましょう

あんぜん ぼしょ す
安全な場所に住んでいて
 みよ しんせき ちじん
身を寄せられる親戚や知人
はいますか？



あんぜん しんせき ちじんたく ひなん
安全な親戚や知人宅に避難しま
しょう。(日頃から相談
 ひごろ そうだん
しておきましょう。)

いいえ ↓
指定避難所に避難
しましょう。

ひつよう おう
必要に応じて…
福祉エリア

せいかつ ししょう
生活に支障がでる…
協定福祉避難所

コミュニティセンター
 しょうちゅうがっこう
小中学校など

してい ひなんじよない
指定避難所内

いっぴひなん 一般避難エリア 	ふくし 福祉エリア
------------------------------	-------------------------

とくべつよう ごろうじん
特別養護老人ホーム、
 かいご ろうじん ほけん しせつ
介護老人保健施設、
 しょうがいしゃふくし しせつ
障害者福祉施設など
 たかまつし しせつ ひさい
高松市が、施設の被災
 しょうきょう うけいれたいせい
状況など受入体制
を確認する必要があります
 ちやくせつ きょうてい
ため、直接、協定
 ふくし ひなんじよ ひなん
福祉避難所に避難す
ることはできません。

じぜん かくにん
事前に確認しましょう。
 自分の地域の避難場
所・避難所
 その場所のトイレや
段差、電源の確保など

ふくし つうじょう かんい しき
※福祉エリアは、通常、簡易仕切り
で区切られたスペースです。
 けんこうそうだん おうきゅうてき かいご
健康相談や応急的な介護
支援などを受けることが
できます。

5 あんぜん ひなんけいろ かくにん
安全な避難経路を確認しましょう

ひなん じかん
避難にかかる時間は？



なんとお ひなんけいろ
何通りかの避難経路をつくる。

ひなん じゃま もの たお もの
避難の邪魔になる物、倒れてきそうな物は？



きんきゅう ひなん ぼしょ ひなんじよ
緊急避難場所や避難所までの道を
 じっさい いどうほうほう とほくろま
実際の移動方法 (徒歩や車いすなど)
で行ってみる。

6 正しい災害情報を得るために

ただ 正しい情報

ただ 正しい行動



～正しい災害情報を得るために～

テレビ、ラジオ、携帯電話、アプリ、
近所の方に声をかけてもらうなど。

停電に備え、いくつかの方法
を用意しましょう。



香川県防災情報メール

(事前登録が必要)



防災アプリ「香川県防災ナビ」

Android

iOS



Net119緊急通報システム (事前登録が必要)

- 聴覚や言語に障がいのある方が対象です。
- 申込方法 (2通り)

- ① スマートフォンなどを持参の上、窓口を訪れる。
- ② 高松市ホームページで、利用申請書を印刷し、郵送する。



【窓口・郵送先】

〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号

高松市防災合同庁舎4階 (市役所の西隣の建物)

高松市消防局 情報指令課

TEL : 087-861-2500 FAX : 087-861-1544

MAIL : shirei_119@city.takamatsu.lg.jp

7 ひなんこうどうよう し えんしゃめい ぼ とうろく
避難行動要支援者名簿に登録しましょう

● ひなんこうどうよう し えんしゃ
避難行動要支援者って？



さいがいはいっせいじ はっせい
災害発生時や発生のおそれのある場合、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。

● とうろく
登録すればどうなるの？

ぎょうせい ちいき とうろくしゃ じょうほう
行政と地域で、登録者の情報を共有し、災害時の避難支援や日頃の見守り活動などに役立てられます。

ひなんこうどうよう し えんしゃ ひなんし えんしゃ
 ※避難行動要支援者は、避難支援者のボランティア精神に基づく支援を受けることになるため、名簿への登録によって、災害時の支援が保証されるものではありません。

● とうろくほうほう
登録方法

あら たかまつ し
新たに高松市が定める登録対象者になった方

まいとしなつ あきごころ
毎年夏～秋頃、登録希望調査票（兼申請書）を送付しています。

たいしょうしゃいがい
対象者以外で登録を希望する方

しやくしよ かくちく
市役所または各地区コミュニティセンターにある登録希望調査票（兼申請書）を提出してください。

● へんこうほうほう
変更方法

すで とうろく かた
既に登録されている方で、住所や身体状況などの情報に変更があった場合は、登録希望調査票（兼申請書）に、変更となる情報を記載し、再度、提出してください。

きんじよ す かた めいていど ひなん
近所にお住まいの方を2名程度、避難支援者として指定する必要があります。

※ してい さい かた しやうだく
指定する際は、その方の承諾を得た上で登録してください。
 ※ ひなん し えんしゃ ほつてき せきにん
避難支援者は、法的な責任や義務を負うものではありません。



【お問い合わせ先】

たかまつし ちいき きょうせいしやかいすいしんか
高松市地域共生社会推進課

TEL : 087-839-2372

FAX : 087-839-2375

8 ひごろ ご きんじよ たいせつ
日頃から、御近所づきあいを大切にしましょう

むり はんい しょう
無理のない範囲で障がいがあることを、近所の方に知っておいてもらいましょう。



- ひなん たす きょうりよくしゃ
避難を助けてくれる協力者になってもらえないか、近所の方に声をかけてみましょう。
- じぶん かぞく ひなん
自分や家族だけでは、避難が難しいことを想定しましょう。

さいがい とき きんじよ かた たよ
災害の時は、近所の方が頼りです



- ひなん ひつよう しえんないよう
避難のときに必要な支援内容
- きょうりよく じかんだい
協力してもらえる時間帯を確認しましょう。
- ふくすうにん きょうりよく ねが
複数人に協力をお願いしましょう。

そのために
ご きんじよ かた あいさつ
御近所の方に挨拶するなど
ひごろ こうりゅう たいせつ
日頃の交流を大切に
しましょう。



9 ^{じぶん あんび つた ほうほう} 自分の安否を伝えるための方法

まえ
前

もって

^{れんらくほうほう そうだん} 連絡方法を相談

しておきましょう。

×

モ

^{きんきゅうれんらくさき} に、緊急連絡先を

^{か ひごろ も} 書き、日頃から持ち
^{ある} 歩きましょう。

S

NS

^{ふえいすぶ っく えくす} Facebookや X

^{きゅうついったー} (旧 Twitter) な
^{やく た} ど役に立つことが
あります。

171

^{さいがいてんごん} 「NTT災害伝言ダイヤル 171」

^{じぶん ぶ じ ろくおん かそく} 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、^{でんわ} 電話のサービスです。

^{ろくおん} 録音する

- ① 「171」に^{でんわ}電話をする
- ② 「1」と「^{じたく ほんごう}自宅の番号
(^{しがいきよくほんふく お}市外局 番含む)」を押す
- ③ 「1」を押す
- ④ ^{はな}話す
- ⑤ 「9」を押す



^き 聞く

- ① 「171」に^{でんわ}電話をする
- ② 「2」と「^{じたく ほんごう}自宅の番号
(^{しがいきよくほんふく お}市外局 番含む)」を押す
- ③ 「1」を押す
- ④ ^き 聞く
- ⑤ 「9」を押す



171

^{さいがいてんごんぼん うえぶ} 「NTT災害伝言板 (web171)」

^{かつよう けいじぼん} インターネットを活用して、掲示板にメッセージを
^{とうろく} 登録したり、メッセージを^{かくにん} 確認したりするサービス
です。https://www.web171.jp に、パソコンや
^{けいたいでんわ} 携帯電話でアクセスしましょう。



たかまつ安心キット（緊急医療情報キット） を用意しましょう

専用の容器に入れ、災害時や、自宅で具合が悪くなったときなど、「もしも…」のときに備えるものです。



- たかまつ安心シート（持病・かかりつけ医療機関・緊急連絡先など記入）
- 写真（本人確認ができるもの）
- 健康保険証（写し）
- 診察券（写し）
- 薬剤情報提供書（写し）・お薬手帳（写し）

冷蔵庫の中に保管！

駆けつけた方が、すぐに分かる場所に保管します。



● どうすればもらえるの？

「配布申込書」に必要事項を記入し、各地区コミュニティセンターを通して提出してください。

（配布申込書は、高松市公式ホームページからダウンロードできます。）

登録後、各地区コミュニティセンターでキットを受け取ります。

ヘルプマーク・ヘルプカードを用意しましょう

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としていることを知らせる、タグ型のマークです。

ヘルプマーク

もらえるところ

- 高松市障がい福祉課
(市役所2階23番窓口)
- 総合センター、支所



カバンなどに

身に着け、いつも持ち歩くことができます。

- 災害の時（避難する時や、避難先など）

- 緊急の時（パニックや発作、急な体調不良）

- 普段の生活（道に迷った時や、切符を買う時など）



外出時などで困りごとが起こったときに、周りの人に、自分の情報や困っていること、手助けしてほしいことを伝えられる、名刺サイズの紙のカードです。

ヘルプカード

もらえるところ

- 高松市障がい福祉課
(市役所2階23番窓口)
- 総合センター、支所
- 高松市公式ホームページから

ダウンロード

カード入れや財布に入れて、いつも持ち歩くことができます。



● ヘルプカード「援助してもらいたいこと」書き方の例

さいがいじ ひごろ しえんしゃ しえん かぎ
災害時には、日頃の支援者が支援をしてくれるとは限りません。

はじ しえん かた いりようかんけいしゃ ひつよう しえん ないよう つた
初めて支援してくれる方や医療関係者などに、必要な支援の内容を伝えま
しょう。(本冊子の裏表紙にも、記入スペースがあります。)

め ふ じ ゆう
目が不自由です。
い どう ゆうどう
移動するときに、誘導してくだ
さい。

まわ じょうきよう けいじ おし
周りの状況や掲示を、教えて
ください。

みみ き
耳が聞こえません。
しゅわ ひつだん はな
手話が筆談で話してください。
わたし まえがわ はな
私の前側から話してください。

あし ふ じ ゆう
足が不自由です。
い どう ゆうどう かいじょ
移動するときに、誘導・介助して
ください。

おお こえ はな
大きな声で話しかけられるのが
にがて
苦手です。

むずか ことば にがて
難しい言葉が苦手です。
ゆっくりと かんたん ことば はな
ゆっくりと簡単な言葉で話して
ください。

こえ で
声が出ません。
ひつだん ねが
筆談をお願いします。

みみ き
耳が聞こえにくいです。
ほ ちよう き しよう
(補聴器使用)
ふつうのおおのこえ
ふつうの大きさの声で、ゆっくり
と話してください。

みみ よこ はな
耳の横から話してください。

からだ ふ にがて
体に触れられるのが苦手です。
からだ
体には、さわらずにゆっくり、
はっきりと指示してください。

かいわ にがて
会話が苦手です。
コミュニケーションボード(カー
ド)などを使ってください。
ことば で じかん
言葉が出るのに時間がかかりま
す。

あんぜん ばしょ つ い
安全な場所に、連れて行ってくだ
さい。

コミュニケーション支援ツール

高松市の指定避難所にある非常持出し袋に設置しています。

たかまつあんしんバンダナ (高松市避難所用バンダナ)

周囲の人に支援が必要であることを伝えられる

コミュニケーションツール。

バンダナを首元で結び、背中側に垂らしてお使いいただくことで、必要な支援をスムーズに受けられるようにするものです。

※「たかまつあんしんバンダナ」は、希望する方に配布しています。

配布場所：高松市障がい福祉課、総合センター・支所



耳がきこえません

ヘルプマーク
(自由記載欄)



手話ができます

目が見えません

たかまつあんしん楽楽ボード

(高松市避難所用コミュニケーション支援ボード)

イラストや文字を指差すことで、自分の意思や希望を伝えることができるコミュニケーションツール。

※「たかまつあんしん楽楽ボード」は高松市ホームページからダウンロードできます。



YAMAT
高松

たかまつ
あんしん楽楽ボード

～高松市避難所用コミュニケーション支援ボード～

ページ 一覧	用件	ホワイトボード	体調・けが	体調・けが	体調・けが
	用件	ホワイトボード	体調・けが	体調・けが	体調・けが
もの	言語	配慮・薬	持病	食事	避難者カード
物状一覧	日本語での簡単な説明ができます	配慮が必要なこと 薬の書き	主な持病一覧	食物アレルギー アレルギーの症状	避難者カードの作成 方法の説明

どうしましたか？ What's wrong?

用件	ホワイトボード	体調・けが	もの	言語	配慮・薬	持病	食事	避難者カード
<div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(3, 1fr); gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <small>どうも</small> 体調のこと <small>I'm not feeling well.</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <small>どうも</small> 嫌なことがある <small>I'm uncomfortable.</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <small>どうも</small> 欲しい <small>I want...</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <small>どうも</small> 日本語がわからない <small>(I understand) NO Japanese.</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <small>どうも</small> トイレに行きたい <small>I need to go to the restroom.</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <small>どうも</small> 手助けがいる <small>I need help.</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <small>どうも</small> 教えてください <small>Tell me about...</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <small>どうも</small> 書いてほしい <small>I need you to write it down.</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <small>どうも</small> 探している <small>I'm looking for...</small> </div> </div>								
<small>どうも</small> この中には ない None of the above.								

7

ホワイトボードとして利用してください

用件	ホワイトボード	体調・けが	もの	言語	配慮・薬	持病	食事	避難者カード
<div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> はい <small>Yes</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> いいえ <small>No</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> わからない <small>I'm not sure.</small> </div> </div>								

8

あてはまるものをおしえてください
Choose all that apply.

用件	ホワイトボード	体調・けが	もの	言語	配慮・薬	持病	食事	避難者カード
<div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(3, 1fr); gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> いたい <small>I have a pain.</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> けがをした <small>I got hurt.</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> しびれる <small>I have numbness.</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> かゆい <small>I have an itch.</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> その他 <small>Others</small> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> からだのどこですか？ <small>What part of the body?</small> </div> </div>								
<small>●</small> 病状を説明した後、これからどのような状態・対応ができるのかを伝えてください。状況や場合により、かゆい/しびれや痛み/腫れに追加してください。								

9

 まもちわるい I feel sick.	 せき I have a cough.	 ねつ I have a fever.
 げのべんじ 下痢・便秘 I have a diarrhea / constipation.	 はなみず I have a runny nose.	 めまい I'm dizzy.
 あつい I'm hot.	 さむい I'm cold.	 くさい Smells bad.
 まぶしい Too bright.	 うるさい Too loud.	ほか その他 Others

10

用件
ホワイ
ホワイ
体調(変化)
もの
賞品
配座・座
持病
食事
カド
カド

どのくらいですか？ How would you rate your ... ?

					
たいいようぶ None	ずこし Minor			ずごく Severe	

0 (LEVEL) 1 2 3 4 5

いつから？ When did it start?

いま
今 Now

きょう
今日 Today

今朝
In the morning
夜
During the night
朝
In the afternoon
寝る前
before going to bed

それより前
Before Today

11

用件
ホワイ
ホワイ
体調(変化)
もの
賞品
配座・座
持病
食事
カド
カド

 あべもの Food	 のみもの Drink	 きゅうきゅう 救急セット First aid kit
 もふら 毛布 Blanket	 おむつ Diaper	 トイレトペーパー Toilet paper
 めいりあそん 生理用品 Feminine hygiene products	 こほ 粉ミルク Formula	 えいせいこほん 衛生用品 Hygiene products
 いらい 衣類 Clothes	 ぷくろ ビニール袋 Plastic bag	ほか その他 Others

12

用件
ホワイ
ホワイ
体調(変化)
もの
賞品
配座・座
持病
食事
カド
カド

にほんご 日本語について教えてください What is your level of Japanese?

 き 聞く Listening	 はな 話す Speaking	 よ 読む Reading
---	---	--

			
できない Low (I can't).			できる High (I can.)

コミュニケーションに困ったら... UDトーク®
UD TALK

- 多言語翻訳に対応
- 音声認識による文字起こしが可能
- 視覚・聴覚障がい者とのやりとりにも

13

用件
ホワイ
ホワイ
体調(変化)
もの
賞品
配座・座
持病
食事
カド
カド

はいりよ
配慮してほしいことはありますか？
 Do you have any special requests?

しゅうきょう しんじょう
 宗教を信じている
 I practice religion.

じびょう
 持病がある
 I have a chronic illness.

いご
 お祈りしたい
 I need to pray.

食べてはいけないものがある
 I have food restrictions.

なんなん
 妊娠している
 I'm pregnant.

アレルギーがある
 I have allergies.

ほか
 その他
 Others

Please note that we may not be able to meet your requirements.

くすり
 薬
 Medicine

ほしい
 I need medicine.

いらぬ
 I don't need medicine.

おくすり手帳がある
 I have my prescription record.

持っている
 I have my medicine.

14

じびょう
持病はどれですか？
 Which chronic diseases do you have?

しんぞくびょう
 心臓病
 Heart disease

じんぞくびょう
 腎臓病
 Kidney disease

とうじょうびょう
 糖尿病
 Diabetes

こうけつあつ
 高血圧
 Hypertension

がん
 Cancer

のうしゅかん
 脳疾患
 Brain disease

てんかん
 Epilepsy

ぜんそく
 喘息
 Asthma

かんぞうびょう
 肝臓病
 Liver disease

せいしんしつかん
 精神疾患
 Mental disorder

めんえきしつかん
 免疫疾患
 Immune disease

ほか
 その他
 Others

※ 選択の順序により、かかりつけ医や医療機関に連絡してください。医療従事者の対応を事前にアプリーングしておきましょう。

15

た
食べてはいけないものはどれですか？
 Which food you should avoid?

たまご
 卵
 Eggs

こむぎ
 小麦
 Wheat

えび
 Shrimp

かに
 Crab

そば
 Buckwheat

らっきょう
 落花生
 Peanuts

ぎょうじゅう
 牛乳
 Milk

さけ
 お酒
 Alcohol drink

ぎゅうにく
 牛肉
 Beef

ぶたにく
 豚肉
 Pork

とりにく
 鶏肉
 Chicken

ほか
 その他
 Others

※ 選択の順序が必ず事前にアプリーングしておきましょう。

16

あなたのことを教えてください
Tell me about yourself.
 姓名や住所などの個人情報は、必ず正確に入力してください。

なまえ
 名前
 Name
 姓 / 苗名
 Surname

でんわばんごう
 電話番号
 Phone Number
 電話番号 / 電話番号
 Telephone number

じゅうしょ
 住所
 Address in Japan
 日本 / 外国
 Domestic

せうねんげつ
 生年月日
 Date of birth
 出生日 / 出生日
 Birthday

かきける
 書ける
 I can write it down.
 可以写字 / 可以写字
 You can do that

いんぷつ
 入力できる
 I can enter the information.
 可以输入文字 / 可以输入文字
 You can do that

わからぬ
 わからない
 I'm not sure.
 不明白 / 不明白
 Don't know, please help

今 持っていますか？
Do you have any of the following items with you?
 現在有带者吗？ / 现在有带者吗？
 Hiện tại bạn đang có những thứ nào sau đây?

しんたいしょうがいしゅけん
 身体障害者手帳
 Physical Disability Certificate
 残疾人手册 / 残疾人手册
 Sổ khuyết tật thân thể

しんたいしょうがいしゅけん
 療育手帳
 Medical Rehabilitation Handbook
 医疗的复健手册 / 医疗复健手册
 Sổ điều dưỡng

せいしんしつかん
 精神障害者
 保健福祉手帳
 Mental Disability Certificate
 精神障碍者手册 / 精神障碍者手册
 Sổ bệnh nhân tâm thần

けんこうほけんしゅけん
 健康保険証
 Health Insurance Card
 国民健康保険証
 Thẻ bảo hiểm

ヘルプマーク
 Help mark
 求助标记 / 求助标记
 Ký hiệu cầu giúp đỡ

ヘルプカード
 Help card
 求助卡 / 求助卡
 Thẻ cầu giúp đỡ

17

視覚障がいのある方

非常用持出品や備蓄品

- めがねやルーペ 白杖 点字板
- 時計（音声、触知式など） 緊急時の連絡先の点字メモ
- メモ用録音機（替電池） 携帯式ラジオ（カード式）
- 音声読み上げ対応携帯電話（充電器）
- 家族写真（家族を探してもらうため）
- いつも飲んでいる薬 お薬手帳や処方箋の写し など

● 日頃から気を付けておくこと

飛び散ったガラスなどに
備え、厚底靴や軍手など
を用意しましょう。



白杖、ラジオ、点字板は
決まった場所に
おきましょう。



● 災害が起きたら

地震後の部屋は、倒れたものやガラスの破片が飛び散っていることがあるので、あわてて移動しないようにしましょう。



周囲の人に状況
を聞き、安全な場所に誘導してもらいましょう。



地震の場合、家族や近所の方に火気や水回りの点検を、お願いしましょう。



ちょうかくしょう げんごしょう かた
聴覚障がい・言語障がいのある方

ひじょうようもちだしひん ひちくひん
非常用持出品や備蓄品

^のいつも飲んでいる薬 ^{くすりてちょう}お薬手帳や^{しょほうせん}処方箋の^{うつ}写し

ちょうかくしょう 聴覚障がい ^{ほちようき}補聴器、^{じんこうないじきき}人工内耳機器 ^{かえでんち}替電池

^{ひつだんようぐ}筆談用具、^{ちよう}メモ帳 など

おんせい げんごしょう 音声・言語障がい ^{けいたいようかいわ}携帯用会話補助装置 ^{ひつだんようぐ}筆談用具、^{ちよう}メモ帳

^{でんしこうとうき}電子喉頭器 ^{おんせいかくちようき}音声拡張器 ^{かえでんち}替電池 など

そしゃくしょう しゃく障がい ^{きかんこうほご}ガーゼエプロン（気管孔保護） ^{かみ}紙マスク

^{けいちようえいようざい}経腸栄養剤 ^{ひつきようぐ}筆記用具、^{ちよう}メモ帳 など

ひごろ きつ
●日頃から気を付けておくこと

^{ほちようき}補聴器、^{けいたいでんわ}携帯電話、^{もじじょうほう}文字情報が

^え得られる^{けいたいたんまつ}携帯端末、^{ふえ}笛、^{ぶざー}ブザー

など、いつも

^{てもと}手元に^お置きま

しょう。



^{かいじょしゃ}介助者が^{ふざい}不在の場合、^{ぼあい}特に^{とく}夜間の

^{じょうほうでんたつ}情報伝達をどうするかについて、

^{かぞく}家族や^{しえんしゃ}支援者と

^きあらかじめ決

ておきましょう。



さいがい お
●災害が起きたら

^{うご}動けなくなった場合、^{ぼあい}笛や^{ふえ}携帯用

^{ぶざー}ブザーなどで

^{いばしょ}居場所を^し知らせ

^{たす}助けを^{もと}求めま

しょう。



^{まわ}周りの人に、^{ひと}聴覚障がいがある

^わことが分かるよう、ヘルプマーク

^みを身に^つ着けるなどして、^{ひつよう}必要な手

^{たす}助けや^ひ避難誘導などを、^なしてもら

いましょう。

肢体不自由のある方

非常用持出品や備蓄品



予備の補装具や車いす

予備のバッテリーや充電器

床ずれ対策ができるもの

おんぶひも、担架、毛布など（避難支援が受けやすいように）

紙おむつや携帯トイレなど、自分にあった排泄処理用具

いつも飲んでいる薬 お薬手帳や処方箋の写し など

● 日頃から気を付けておくこと

寝る場所や居住空間

間は、倒れてくるものがないようにし、

避難しやすい1階を

選ぶようにしましょう。

う。

歩行補助具や車いす

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。

きましょう。

車いすの空気圧

や電動バッテリー

（充電や液量）

は、いつもチェック

しておきましょう。

う。

● 災害が起きたら

火事が起きたとき

家の外に出ることを

優先しましょう。



動けるとき

這うなど安全な姿勢

をとり、補助具や

非常用持出袋を

準備して、避難支援

を頼みましょう。

きましょう。

動けないとき

大声や笛、ブザーなど

で大きな音を立てて、

助けを

呼びま

しょう。

しょう。



心臓に障がいのある方

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メモ

発作時に必要な薬

いつも飲んでいる薬

お薬手帳や処方箋の写し など



● 日頃から気を付けておくこと

主治医に確かめましょう。

薬の作用

作用時間の長さ

薬が飲めなかったときの

影響



かかりつけの医療機関や機器

メーカーに相談しましょう。

機器が故障したときの対応

緊急時の連絡方法



● 災害が起きたら

一定以上の身体活動やストレスにより、心臓に負荷

がかかると、呼吸困難や狭心症の発作などの

症状が発症するため、できるだけ落ち着いて、

無理な行動はせずに、早めに支援を求めましょう。



じん臓に障がいのある方

非常用持出品や備蓄品

- 透析用の薬（リン、カリウム吸着剤など）や用具
- 機材の予備電源
- 腹膜透析用セット
- 血液検査に対応してくれる医療機関の連絡先
- いつも飲んでいる薬 お薬手帳や処方箋の写し など

● 日頃から気を付けておくこと

透析ができない場合の対策を、
主治医や家族などと話し合っておきましょう。



あなたの透析条件を「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、避難所の担当者などに、移動手段や医療機関を確保してもらいましょう。



呼吸器に障がいのある方

非常用持出品や備蓄品

アンビューバッグ (手動式蘇生バッグ)

ネブライザー 手動式吸引機

酸素濃縮器 液体酸素ポンベ

携帯用酸素ボトル 予備バッテリー

いつも飲んでいる薬 お薬手帳や処方箋の写し など



● 日頃から気を付けておくこと

家族や主治医、酸素供給業者などと、救急対応について話し合っておきましょう。



酸素チューブの配管は、からまないう工夫してもらいましょう。



酸素濃縮器や液体酸素ポンベは、火気から離れた場所に、倒れないよう、しっかり固定しておきましょう。

● 災害が起きたら

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。



避難所の担当者などに、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。



ぼうこう・直腸ちよくちよう しょうに障しょうがいのある方かた

非常用持出品や備蓄品

- ストーマ装具一式 (1 か月分程度)
- ストーマ用はさみ (装具穴あけ用)
- ウエットティッシュ ティッシュペーパー
- 剥離剤 消臭スプレー 廃棄用ビニール袋
- 導尿に必要な器具 (カテーテル) 洗い流さない洗浄剤
- いつも飲んでいる薬 お薬手帳や処方箋の写し など



● 日頃から気を付けておくこと

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「ヘルプカード」
や「オストメイトカード (ストーマカ
ード)」に記入きじゅうしておきましょう。



洗腸せんちようの方かたは、
自然排便しぜんはいべんに慣れ
ておきましょう。

● 災害が起きたら

避難所ひなんじよの担当者たんとうしゃなどに
「オストメイト (人工
肛門・人工ぼうこう保有
者)」であることを伝え、
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う
ようにしましょう。

装具そうぐの入手にゆうしゆや、
皮膚ひふのびらんなど
医療的いりょうてきな救護きゆうごを
求めるときは「医
療救護所りょうきゆうごじよ」へ行
き、オストメイト
であることを伝え
ましょう。

避難所ひなんじよでは、トイ
レの回数かいすうを気きにし
て、食事しょくじや飲料いんりよう
水を制限せいげんし、体調たいちよう
を崩くずさないよう気
を付けつましょう。



知的障がい・発達障がいのある方

非常用持出品や備蓄品

- 食べられる非常食や、こだわりのある食品
- いつも使っているもの、安心できるもの
(おもちゃ、本、音楽、時計など)
- 耳当てや耳栓 絵カード えんぴつやペン、メモ帳
- いつも飲んでいる薬 お薬手帳や処方箋の写し など



● 日頃から気を付けておくこと

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、練習をしておきましょう。



- 「ヘルプカード」に書いておきましょう。
- 普段から周りの人に、分かってもらいましょう。

- コミュニケーションの取り方
- 好きな・苦手なもの・食べ物
- 薬やその飲み方
- 生活の仕方
- 手伝ってほしいこと



● 災害が起きたら

災害が起きた時、どうすればいいか、家族やいつも支援してくれる人と、前もって決めたことを守るようにしましょう。

どうすればいいかわからなくなったら、周りの人に助けを求めましょう。



せいしんしょう かた
精神障がいのある方

ひじょうようもちだしひん ひちくひん
非常用持出品や備蓄品

- いつも飲んでいる薬
- お薬手帳や処方箋の写し
- 医療機関の連絡先 など



ひごろ きつ
●日頃から気を付けておくこと

さいがいじ どうよう
災害時は、動揺やスト
レスで、症状が悪化
したり、通院できない
場合があります。

かかりつけ医や家族
などと、対処方法を
相談して

おきま
しょう。



ひごろ かの
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。



しえん う とき
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
「ヘルプカード」に
記入しておきま
しょう。



さいがい お
●災害が起きたら

おこ ぶあん げんかく もうそう
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
うようにしましょう。

ごんらん じぶん き
混乱して自分で決められな
いときは、近くの人に支援
を頼みま
しょう。



令和3年5月20日から

警戒レベル

4

ひなんしじ 避難指示で必ず避難

ひなんかんこく 避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	 災害発生 又は切迫 緊急安全確保 ※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	 災害の おそれ高い <b>避難指示</b> ※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	 災害の おそれあり <b>高齢者等避難</b> ※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	 気象状況悪化 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ 早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
**警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません！**

**避難勧告は廃止されます。**  
これからは、  
**警戒レベル4避難指示で  
危険な場所から全員避難  
しましょう。**

避難に時間のかかる  
高齢者や障害のある人は、  
**警戒レベル3高齢者等避難で  
危険な場所から避難  
しましょう。**

内閣府(防災担当)・消防庁

あなたの援助が必要です。下記へ、連絡をお願いします。

緊急連絡先氏名 (会社名・組織名など)

連絡先電話番号

私のこと

名前・ふりがな

生年月日

血液型

住所

電話番号

かかりつけ医・ふだん飲んでいる薬



援助してほしいこと

助けていただき、ありがとうございます。