

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



けすにゃん たかまつし しょうぼうきょくこうにん  
(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 かくしょう かた  
視覚障がいのある方 … 13

ちようかくしょう げんごしょう かた  
聴覚障がい・言語障がいのある方 … 14

し たいふ じゆう かた  
肢体不自由のある方 … 15

しんぞう しょう かた  
心臓に障がいのある方 … 16

ぞう しょう かた  
じん臓に障がいのある方 … 17

こ きゅう き しょう かた  
呼吸器に障がいのある方 … 18

ちようちよう しょう かた  
ぼうこう・直腸に障がいのある方 … 19

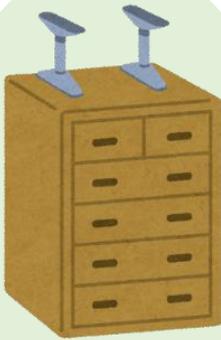
ち てきしょう はったつしょう かた  
知的障がい・発達障がいのある方 … 20

せいしんしょう かた  
精神障がいのある方 … 21

# 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 ひ さんぼうし  
窓ガラスに飛散防止フィルム  
などを貼る。



おお かぐ こてい  
大きな家具を、固定。

つっぱりぼう し がたかなぐ  
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 れんらく ひつよう けいたいでんわ  
連絡に必要な携帯電話や FAX など
- ② たす よ けいたいよう ふえ  
助けを呼ぶための携帯用ブザーや笛
- ③ ていでん そな かいちゅうでんとう はきもの  
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？

かぞく 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 ぼしよ お  
決まった場所に置きましょう。

# チェックリスト

※<sup>しょうきげん</sup>使用期限のあるものは、<sup>ていきてき</sup>定期的に<sup>かくにん</sup>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



## 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



## 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
- 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



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  
 少なくとも3日分  
 できれば1週間分程度  
 準備!



障がいの状態によって  
 必要になる特別な物や  
 装具は、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。

**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)

**食料品**  非常食

**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

**ガス・灯油**

- こまめな給油
- ガソリン専用の予備携行缶

4 していきんきゅう ひなんじょ かくにん  
指定緊急避難所を確認しましょう

まずは…

していひなんじょ  
指定避難所

ひつよう おう  
必要に応じて…

ふくし  
福祉エリア

せいかつ ししよ  
生活に支障がでる…

きょうていふくし ひなんじょ  
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



していひなんじょない  
指定避難所内

いっばんひなん  
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

じぜん かくにん  
事前に確認しましょう。

じぶん ちいき ひなんば  
自分の地域の避難場

しょ ひなんじょ  
所・避難所

ばしょ  
その場所のトイレや

だん さ でんげん かくほ  
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 おうきゆうてき かいご  
健康相談や応急的な介護

しえん う  
支援などを受けることが

できます。

たかまつし しせつ ひさい  
高松市が、施設の被災

じょうきよう 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

るので、直接、協定

福祉避難所に避難す

ることはできません。

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  
避難の邪魔になる物、倒れてきそうな物は？



きんきゅう ひなんばしょ ひなんじょ みち  
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 くるま  
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？**



さいがいほっせいじ 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**

<p>あら たかまつ し  <b>新たに高松市が</b>          さだ とうろくたいしやうしゃ  <b>定める登録対象者</b>          なた  <b>になった方</b></p>	<p>たいしやうしゃいがい  <b>対象者以外で</b>          とうろく きぼう なた  <b>登録を希望する方</b></p>	<p>とうろく  <b>登録しているか</b>          どうかが          わ なた  <b>分からない方</b></p>
<p>まいとしなつ あきごろ  <b>毎年夏～秋頃、</b>          とうろく きぼうちやう さひやう  <b>登録希望調査票</b>          けんしんせいしよ  <b>(兼申請書)を</b>          そうふ  <b>送付しています。</b></p>	<p>かくちく  <b>各地区コミュニティ</b>          センターを<b>通して</b>          とうろく  <b>登録してください。</b></p>	<p>たかまつ し ちいきぎやうせいしやかいすいしんか  <b>高松市地域共生社会推進課</b>  <b>TEL:087-839-2372</b>  <b>FAX:087-839-2375</b>          と あ  <b>にお問い合わせください。</b></p>

ひなんし えんしゃ めいていど してい ひつやう  
**避難支援者を2名程度指定する必要があります。**

きんじよ す なた ほんにん しやうだく え うえ  
**近所にお住まいの方を、本人の承諾を得た上で、**  
 ほんにんまた ご かぞく せんてい  
**本人又は御家族で選定してください。**

ひなんし えんしゃ ほうてき せきにん ぎむ お  
 ※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。



8 ひごろ ご きんじょ 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 きょうりょくしゃ  
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 きんじょ 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
- きょうりょく じ かんたい  
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 きょうりょく ねが  
複数人に協力をお願いしましょう。

そのために  
ご きんじょ 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 <sup>じぶん あんび つた</sup> <sup>ほうほう</sup> 自分の安否を伝えるための方法

まえ  
**前**

もって

<sup>れんらくほうほう</sup> <sup>そうだん</sup>  
連絡方法を相談

しておきましょう。

**メ**

モ

<sup>きんきゅうれんらくさき</sup>  
に、緊急連絡先を

<sup>か</sup> <sup>ひごろ</sup> <sup>も</sup>  
書き、日頃から持ち

<sup>ある</sup>  
歩きましょう。

**S**

NS

<sup>ふえいすぶっく</sup> <sup>えっくす</sup>  
Facebookや X

<sup>きゅうついったー</sup>  
(旧 Twitter) な

<sup>やく</sup> <sup>た</sup>  
ど役に立つことが  
あります。

**171**

<sup>さいがいでんごん</sup>  
「NTT災害伝言ダイヤル 171」

<sup>じぶん</sup> <sup>ぶ</sup> <sup>じ</sup> <sup>ろくおん</sup> <sup>かぞく</sup>  
自分が無事であることなどを録音したり、家族の

<sup>き</sup> <sup>でんわ</sup>  
メッセージを聞いたりする、電話のサービスです。

<sup>ろくおん</sup>  
録音する

① 「171」に電話をする

② 「1」と「自宅の番号

<sup>し</sup> <sup>がいきょくばんふく</sup> <sup>お</sup>  
(市外局 番含む)」を押す

③ 「1」を押す

④ 話す

⑤ 「9」を押す



<sup>き</sup>  
聞く

① 「171」に電話をする

② 「2」と「自宅の番号

<sup>し</sup> <sup>がいきょくばんふく</sup> <sup>お</sup>  
(市外局 番含む)」を押す

③ 「1」を押す

④ 聞く

⑤ 「9」を押す



**171**

<sup>さいがいでんごんばん</sup> <sup>うえぶ</sup>  
「NTT災害伝言板 (web171)」

<sup>かつよう</sup> <sup>けいじばん</sup>  
インターネットを活用して、掲示板にメッセージを

<sup>とうろく</sup> <sup>かくにん</sup>  
登録したり、メッセージを確認したりするサービス

です。https://www.web171.jp に、パソコンや

<sup>けいたいでんわ</sup>  
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）



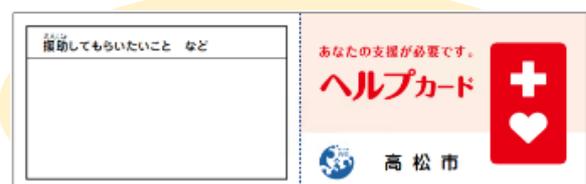
外出時などで困りごとが起こったときに、周りの人に、自分の情報や困っていること、手助けしてほしいことを伝えられる、名刺サイズの紙のカードです。

## 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「<sup>えんじょ</sup>援助してもらいたいこと」<sup>か かた れい</sup>書き方の例

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

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

<sup>め ふじゆう</sup>**目が不自由です。**

<sup>い どう</sup>移動するときに、<sup>ゆうどう</sup>誘導してくだ  
さい。

<sup>まわ じょうきょう けいじ おし</sup>周りの状 況や掲示を、教えて  
ください。

<sup>こえ で</sup>**声が出ません。**

<sup>ひつだん ねが</sup>筆談でお願いします。

<sup>みみ き</sup>**耳が聞こえにくいです。**

<sup>ほ ちよう き しよう</sup>(補聴器使用)

<sup>おお こえ</sup>ふつうの大きさの声で、ゆっくり  
と話してください。

<sup>みみ よこ はな</sup>耳の横から話してください。

<sup>みみ き</sup>**耳が聞こえません。**

<sup>しゅわ ひつだん はな</sup>手話が筆談で話してください。

<sup>わたし まえがわ はな</sup>私の前側から話してください。

<sup>からだ ふ にがて</sup>**体に触れられるのが苦手です。**

<sup>からだ</sup>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。

<sup>あし ふじゆう</sup>**足が不自由です。**

<sup>い どう</sup>移動するときに、<sup>ゆうどう かいじょ</sup>誘導・介助して  
ください。

<sup>かいわ にがて</sup>**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。

<sup>ことば で じかん</sup>言葉が出るのに時間がかかりま  
す。

<sup>むずか ことば にがて</sup>**難しい言葉が苦手です。**

ゆっくりと<sup>かんたん ことば はな</sup>簡単な言葉で話して  
ください。

<sup>あんぜん ばしょ つ い</sup>**安全な場所に、連れて行ってくだ  
さい。**

# 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） 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  
置きましょう。



## ● 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 びちくひん  
非常用持出品や備蓄品

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

ひつだんようぐ ちよう 筆談用具、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 ほじょそうち ひつだんようぐ ちよう 携帯用会話補助装置 筆談用具、メモ帳

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

そしゃくしょう しゃく障がい  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 ひっきようぐ ちよう 経腸栄養剤 筆記用具、メモ帳 など

ひごろ きつ 日頃から気を付けておくこと

ほちょうき けいたいでんわ もじじょうほう 補聴器、携帯電話、文字情報が  
え けいたいたんまつ ふえ 得られる携帯端末、笛、ブザー  
など、いつも  
てもと お 手元に置きま  
しょう。



かいじょしゃ ふざい ばあい とく やかん 介助者が不在の場合、特に夜間の  
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 しえんしゃ 家族や支援者と  
あらかじめ決め  
ておきましょう。



さいがい お 災害が起きたら

うご ばあい ふえ けいたいよう 動けなくなった場合、笛や携帯用  
ブザーなどで  
いばしょ し 居場所を知らせ  
たす もと 助けを求めまし  
ょう。



まわ ひと ちょうかくしょう 周りの人に、聴覚障がいがある  
ことが分かるよう、ヘルプマーク  
を身に着けるなどして、ひつようて  
助けや避難誘導などを、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

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 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。

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。

う。

う。

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。

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。

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。

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。

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 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

えいきょう  
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 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
- 酸素濃縮器
- 携帯用酸素ボトル
- 手動式吸引機
- 液体酸素ボンベ
- 予備バッテリー 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、からまないよう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、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。



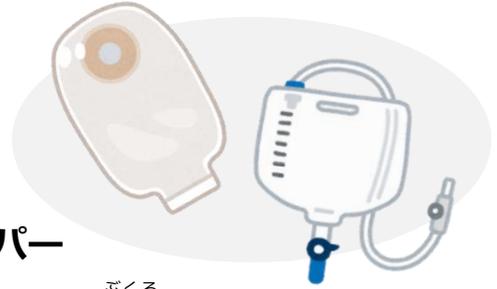
避難所の担当者などに、早めに医療機関と連絡を取ってもらうようにしましょう。



# 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

## 非常用持出品ひじょうようもちだしひんや備蓄品びちくひん

- ストーマ装具一式そうぐ いっしき（1か月分程度げつぶんていど）
- ストーマ用はさみよう（装具穴あけ用そうぐあな よう）
- ウエットティッシュ  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  廃棄用ビニール袋はいきよう ぶくろ
- 導尿どうりょうに必要な器具ひつよう きぐ（カテーテル）  洗あらい流ながさない洗せんじょうざい浄せい剤ざい など



## ● 日頃ひごろから気きを付つけておくこと

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）」に記入きにゅうしておきましょう。



洗腸せんちようの方かたは、  
自然排しぜんはい便べんに慣なれ  
ておきましょう。

## ● 災害さいがいが起おきたら

避難所ひなんじよの担当たんとうしや者しやなどに  
「オストメイト（人工じんこう  
肛門こうもん・人工じんこうぼうこう保ほ有ゆう  
者）」であることを伝つたえ、  
ストーマ装具そうぐの販はん売ばい店てん  
やオストミー協きやう会かいなど  
と連れん絡らくを取とってもららう  
ようにしまししよう。

装具そうぐの入にゅう手しゆや、  
皮ひ膚ふのびららんなど  
医い療りょう的てきな救きゅう護ごを  
求もとめるときは「医い  
療りょう救きゅう護ご所じよ」へ行い  
き、オストメイト  
であることを伝つたえ  
ままししよう。

避難所ひなんじよでは、トイ  
レの回かい数すうを気きにし  
て、食しょく事じや飲いん料りょう  
水すいを制せい限げんし、体たい調ちよう  
を崩くずさないよう気き  
を付つけままししよう。



# 知的障がい・発達障がいのある方

## 非常用持出品や備蓄品

- 続けて飲まなければならない薬やお薬手帳
- 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 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つたらどうするか、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、分かってもらうようにしましょう。

- 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つたら周りの人に助けをもらいましょう。



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 び ちくひん  
非常用持出品や備蓄品

- の くすり  
いつも飲んでいる薬
- くすり て ちょう しょほうせん  
お薬手帳や処方箋
- いりょう きかん れんらくさき  
医療機関の連絡先 など



ひ ごとろ 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。

い かぞく  
かかりつけ医や家族  
などと、対処方法を  
相談して  
おしま  
しょう。



ひ ごとろ かよ  
日ごろ通っている  
施設や職場、学校

さいがいじ  
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

たいじんかんけい はいりよ  
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  
よう。



さいがい お  
●災害が起きたら

お こ ふ 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  
しんしん じょうきょう せいかつじょう ちゅうい じこう  
心身の状況や生活上の注意事項を  
つた いりょう きかん れんらく  
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。

こんらん 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	きんぎゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b> ※1	これまでの避難情報等 <b>災害発生情報</b> (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	ひなんしじ <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	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3	<b>避難準備・ 高齢者等避難開始</b>
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。