

しょう

かた

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 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 … 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

ちようくちよう 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 ぞな 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。
つつぱりぼうや、L 字型金具で、
ダンス・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
(室内外兼用)

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 はない
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 ばしょ お
決まった場所に置きましょう。

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。

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



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 しよくりょう
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

そうぐ おお じゅんび
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。

でんき 電気

かいちゅうでんとう
☐ 懐中電灯



☐ ロウソク、マッチ、ライター

いりょうきぐ
☐ 医療器具



よびでんち
☐ 予備の電池

くるま よび
☐ 車いすなどの予備バッテリー

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

だんぼうきぐ でんき つか
☐ 暖房器具（電気を使わないス

トーブなど）

しよくりょうひん

食料品

ひじょうしよく
☐ 非常食



みず 水

☐ ポリタンク



ふろ みず
☐ いつも風呂に水をためておく

みず
☐ ペットボトルの水

（1日分ひとり3 L 以上）

トイレ

けいたい
☐ 携帯トイレ

かぞく かいすう にちかんぶん
(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

せつ しょうどくえき しょうしゅうざい
☐ 石けん・消毒液 ☐ 消臭剤

☐ ウエットティッシュ

つか す てぶくろ
☐ 使い捨てマスク・手袋

かみ
☐ 紙おむつ、おしりふき



しょうめい
☐ 照明

しんぶんし
☐ 新聞紙

そうじどうぐ
☐ 掃除道具



ガソリン・灯油

きゅうゆ
☐ こまめな給油

せんよう よびけいこうかん
☐ ガソリン専用の予備携行缶



4 自分がとるべき避難行動を確認しましょう

① 安全な場所に住んでいる場合

在宅避難



② 安全な親戚や知人宅がある場合

安全な親戚や知人宅に避難
(日頃から相談しておきましょう。)

③ 安全な避難先がない場合

指定避難所に避難
しましょう。

コミュニティセンター
小中学校など



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

必要に応じて…

福祉エリア

指定避難所内
一般避難エリア 福祉エリア



※福祉エリアは、通常、間仕切りで
区切られたスペースです。

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。

生活に支障がでる…

協定福祉避難所

特別養護老人ホーム、
介護老人保健施設、
障害者支援施設など

高松市が、施設の被災
状況や受入体制など
を確認する必要がある
ため、直接、協定福祉
避難所に避難すること
はできません。

5 安全な避難経路を確認しましょう

避難にかかる時間は？



何通りかの避難経路をつくる。

避難の邪魔になる物、倒れてきそうな物は？



緊急避難場所や避難所までの道を実際の
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 じょうほう
正しい情報

ただ こうどう
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 さだ
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 あきごろ
毎年夏～秋頃、
とうろく き ぼう ちょう さ ひょう
登録希望調査票
(兼申請書)を
そう ふ
送付しています。

たいしょうしゃい が い
対象者以外で
とうろく き ぼう かつ
登録を希望する方

し やくしょまた かく ち く
市役所又は各地区コミュニティセンター
にある 登録希望
ちょうさひょう けんしんせいしよ
調査票(兼申請書)を
ていしゅつ
提出してください。

● へんこうほうほう 変更方法

すでに とうろく かつ
既に登録されている方で、
じゅうしょ しんたいじょうきょう
住所や身体状況などの
じょうほう へんこう ばあい
情報に変更があった場合は、登録希望調査票(兼
とうろく き ぼう ちょう さ ひょう けん
申請書)に、変更となる
しんせいしよ へんこう
申請書)に、変更となる
じょうほう き さい さいど
情報を記載し、再度、
ていしゅつ
提出してください。

とうろく き ぼう ちょう さ ひょう けんしんせいしよ たかまつしこうしき
※登録希望調査票(兼申請書)は、高松市公式ホームページからもダウンロードできます。

きんじよ す かつ めいていど ひなん
近所にお住まいの方を2名程度、避難
し えんしゃ して い ひつよう
支援者として指定する必要があります。

※ して い さい かつ しようたく
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 ほうてき 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ゃかいすいしんか
高松市地域共生社会推進課

TEL : 087-839-2372

FAX : 087-839-2375

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

む り はん い しょう がい が
無理のない範囲で 障 がい が
あることを、きんじょ 近所の方にかた し
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、きんじょ 近所の
かた こえ
方に声をかけてみましょう。
- し ぶん か そく ひ なん
自分や家族だけでは、避難が
むずか そうてい
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 し かんたい
協 力 してもらえる 時間 帯
かくにん
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 ^{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。
う。

メ

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 えつくす}
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 でんごん}
「NTT災害伝言ダイヤル 171」

^{じぶん ぶ じ ろくおん かぞく}
自分が無事であることなどを録音したり、家族の
^{き でんわ}
メッセージを聞いたりする、電話のサービスです。

^{ろくおん}
録音する

- ① 「171」に電話をする
- ② 「1」と「自宅の番号」
^{しがいきょくばんふく 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」に電話をする
- ② 「2」と「自宅の番号」
^{しがいきょくばんふく 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 でんごんばん うえぶ}
「NTT災害伝言板 (web171)」

^{かつよう けいじばん}
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 かくにん}
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
^{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？

高松市地域共生社会推進課又は各地区コミュニティセンターにある
「配布申込書」に必要事項を記入し、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もダウンロードできます。）

その場でキットをお渡しします。

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

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。

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。)

目が不自由です。

移動するときに、誘導してください。

周りの状況や掲示を、教えてください。

耳が聞こえません。

手話が筆談で話してください。

私の前側から話してください。

足が不自由です。

移動するときに、誘導・介助してください。

大きな声で話しかけられるのが苦手です。

難しい言葉が苦手です。

ゆっくりと簡単な言葉で話してください。

声が出ません。

筆談をお願いします。

耳が聞こえにくいです。

(補聴器使用)

ふつうの大きさの声で、ゆっくりと話してください。

耳の横から話してください。

体に触れられるのが苦手です。

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。

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。

言葉が出るのに時間がかかります。

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



手話ができます

ヘルプマーク
(自由記載欄)

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。



TAKAMATSU
高松市

たかまつ
あんしん楽楽ボード

～高松市避難所利用コミュニケーション支援ボード～

ページ 一覧	用紙	おつとみボード	地図・計が	地図・計が	地図・計が
	用紙の使い方 説明書	おつとみボード 説明書	地図・計が 説明書	地図・計が 説明書	地図・計が 説明書
もの	言語	記号・表	写真	食事	避難生活カード
用紙一覧	おつとみボード 説明書	地図・計が 説明書	地図・計が 説明書	地図・計が 説明書	地図・計が 説明書

どうしましたか？ What's wrong?


 体調のこと
I'm not feeling well.


 道のことがある
The roadwork.


 欲しい
I want...


 日本語がわからない
(I understand)
NO Japanese.


 トイレに行きたい
I need to go to
the restroom.


 手助けがいる
I need help.


 教えてほしい
Tell me about...


 書いてほしい
I need you to
write it down.


 探している
I'm looking for...

この中には ない None of the above.

ホワイトボードとして活用してください

はい



Yes

いいえ



No

わからない



I'm not sure.

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


 いたい
I have a pain.


 けがをした
I got hurt.


 しびれる
I have numbness.


 かゆい
I have an itch.

その他
Others


 からだのどこですか？
What part of the body?

④ 症状を複数した時、これらからどのような状態・状態がでているのかをおしえてください。
 症状や状況により、かかわつた部分や状態を複数に選択してください。

 あちわるい I feel sick.	 せき I have a cough.	 おつ I have a fever.
 げり・めだ 下痢・便秘 I have a headache / 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.	その他 Others

10

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

0	1	2	3	4	5
たいじょう None	すこし Minor				ひどく Severe

いつから？
When did it start?

今
Now

今日
Today

今朝
In the morning

午後
In the afternoon

夜
During the night

朝
Before going to bed

それより前
Before Today

11

 食べもの Food	 飲みもの Drink	 オースキット First aid kit
 ブランケット Blanket	 おむつ Diaper	 トイレットペーパー Toilet paper
 ハイジエンス Hygiene products	 おむす Formula	 ハイジエンス Hygiene products
 いぬ Clothes	 ビニール Plastic bag	その他 Others

12

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

 聞く Listening	 話す Speaking	 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

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・聴覚両方の壁とのやりとりにも

13

はい/いいえ 配慮してほしいことはありますか？ Do you have any special requests?	
しゅうぎょう しんこう 宗教を信じている I practice religion.	しびょう がある I have a chronic disease.
お祈りしたい I need to pray.	食べ物はいいものがある I have food restrictions.
アレルギーがある I have allergies.	その他 Others
※ 医師の指示に従ってください。 Please note that we may not be able to meet your requirements.	
くすり 薬 Medicine	はい I need medicine.
おくなり手帳 がある I have my prescription record.	いいえ I don't need medicine.
持っている I have my medicine.	

14

しびょう 持病はどれですか？ Which chronic diseases do you have?		
しんぞうびょう 心臓病 Heart disease	こんぞうびょう 腎臓病 Kidney disease	とうにょうびょう 糖尿病 Diabetes
こうけつあつ 高血圧 Hypertension	がん Cancer	のうしつびん 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
せいにんしんかん 精神疾患 Mental disorder	めんえきしんかん 免疫疾患 Immune disease	ほか その他 Others

※ 医師の指示に従ってください。/ Please note that we may not be able to meet your requirements.

15

と 食べてはいけないものはどれですか？ Which food you should avoid?			
エッグ 卵 Eggs	こむぎ 小麦 Wheat	えび エビ Shrimp	かに 蟹 Crab
そば Buckwheat	ごま 花生 Peanuts	ごうじゅう 牛乳 Milk	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

※ 医師の指示に従ってください。/ Please note that we may not be able to meet your requirements.

16

あなた あなたのことを教えてください Tell me about yourself.			
名前 Name	電話番号 Phone Number	住所 Address	生年月日 Date of birth
書く I sign/write it down.	入力できる I can enter the information.	わからない I do not know.	
今 持っていますか？ Do you have any of the following items with you?			
身体障害者手帳 Body Disability Certificate	療育手帳 Therapeutic Handout		
精神障害者 Mental Disability Certificate	健康保険証 Health Insurance Card		
ヘルプマーク Help mark	ヘルプカード Help card		

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、お願いします。



聴覚障がい・言語障がいのある方

非常用持出品や備蓄品

☐ いつも飲んでいる薬 ☐ お薬手帳や処方箋の写し

聴覚障がい

☐ 補聴器、人工内耳機器 ☐ 替電池

☐ 筆談用具、メモ帳 など

音声・言語障がい

☐ 携帯用会話補助装置 ☐ 筆談用具、メモ帳

☐ 電子喉頭器 ☐ 音声拡張器 ☐ 替電池 など

そしゃく障がい

☐ ガーゼエプロン（気管孔保護） ☐ 紙マスク

☐ 経腸栄養剤 ☐ 筆記用具、メモ帳 など

● 日頃から気を付けておくこと

補聴器、携帯電話、文字情報が

得られる携帯端末、笛、ブザー

など、いつも

手元に置きま

しょう。



介助者が不在の場合、特に夜間の

情報伝達をどうするかについて、

家族や支援者と

あらかじめ決め

ておきましょう。



● 災害が起きたら

動けなくなった場合、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。



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、必要な手

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

☐ 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階を選ばないようにしましょう。

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。

● 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。

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。



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

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

- ☐ とうせきよう くすり とうせき しょう けいやくざい しょう ぐ
透析用の薬（リン、カリウム吸着剤など）や用具
- ☐ きざい よ び でんげん
機材の予備電源
- ☐ ふくまくとうせきよう
腹膜透析用セット
- ☐ けつえきけん さ たいおう いりよう き かん れんらくさき
血液検査に対応してくれる医療機関の連絡先
- ☐ の くすり
いつも飲んでいる薬
- ☐ くすりてちょう しょうほうせん うつ
お薬手帳や処方箋の写し など

ひ ごとろ き つ ●日頃から気を付けておくこと

とうせき ば あい たいさく
透析ができない場合の対策を、
しゅじ い か ぞく はな あ
主治医や家族などと話し合っ
ておきましょう。



とうせきしょうけん
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。



さいがい お ●災害が起きたら

くすり とうせき けいぞく ひ なんじょ たんとうしゃ い どうしゅだん
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
いりよう き かん かく ぼ
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 ☐ 液体酸素ボンベ

☐ 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・直腸に障がいのある方

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

ストーマ装具のメーカーやサイズ、販売店の連絡先など「ヘルプカード」や「オストメイトカード（ストーマカード）」に記入しておきましょう。



洗腸の方は、自然排便に慣れておきましょう。

● 災害が起きたら

避難所の担当者などに「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、ストーマ装具の販売店やオストミー協会などと連絡を取ってもらうようにしましょう。

装具の入手や、皮膚のびらんなど医療的な救護を求めるときは「医療救護所」へ行き、オストメイトであることを伝えましょう。

避難所では、トイレの回数を気にして、食事や飲料水を制限し、体調を崩さないよう気を付けましょう。



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っ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 ひ 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 しょうほうせん うつ
お薬手帳や処方箋の写し
- ☐ いりよう き かん れんらくさき
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 かよ
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 とし
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 ふ あん げんかく ちうそう
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

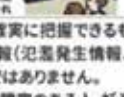
を頼みま

しょう。



避難指示 までに必ず避難

市町村からの避難情報発令前でも自らの判断で避難しましょう

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	 災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	さんきやうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1
〜警戒レベル4までに必ず避難!〜			
4	 災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	ひなんしじ 避難指示
3	 災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難 ※2
2	 災害発生 警戒	自らの避難行動を 確認する	レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後災害発生 警戒のおそれ	災害への心構えを 高める	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。また、警戒レベル相当情報(氾濫発生情報、土砂災害警戒情報など)が発表されたとしても、必ずしも同時刻に同じレベルの避難情報が発令されるものではありません。

※2 警戒レベル3は、高齢者や障害のある人、妊産婦、乳幼児連れの人など、避難に時間がかかる人は避難を開始するタイミングです。それ以外の人も、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。



ハザードマップを確認し、自宅の災害リスクと、取るべき行動を確認しましょう。



「避難」とは「難」を「避」けることです。
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。
屋内で安全を確保することも考えられます。

※屋内安全確保は「3つの条件」を満たす場合に検討する行動です。
詳細は裏面を確認しましょう。



ハザードマップポータルサイト

検索

避難に時間のかかる
高齢者や障害のある人、
妊産婦、乳幼児連れの人などは、
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。

警戒レベル4避難指示までに
自らの判断で危険な場所から
全員避難しましょう。

※避難勧告は廃止されました。
(令和3年5月20日から)

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。

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。