

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 あんげんたいさく 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 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

※^{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。

^{しょくりょう}食料

- ☐ ^{いんりようすい}飲料水 ☐ ^{ほぞんしょく}保存食
☐ ^{とくべつしょく}特別食 ☐ ラップ
☐ マグカップ



^{えいせいようひん}衛生用品

- ☐ タオル ☐ マスク
☐ ティッシュ
☐ ウエットティッシュ
☐ ^{しょうどくえき}アルコール消毒液
☐ ^{けいたいよう}携帯用トイレ
☐ おむつ・^{せいりようひん}生理用品



^もいつも持っているもの

- ☐ ^{きちようひん}貴重品 ☐ ^{けいたいでんわ}携帯電話
☐ ヘルプカード
☐ ヘルプマーク
☐ ^{ふえ}笛・ブザー
☐ ^{ちゅうだん}中断できない^{くすり}薬の^{よび}予備



^{いやくひん}医薬品

- ☐ ^のいつも飲んでいる^{くすり}薬
☐ ^{じょうびやく}常備薬（^{かぜくすり}風邪薬、^{いちようやく}胃腸薬など）
☐ ^{きゅうきゅう}救急セット ☐ ^{たいおんけい}体温計



^{いるい}衣類

- ☐ ^{したぎ}下着 ☐ ^{ぼうかんぎ}防寒着
☐ ^{あまぐ}雨具 ☐ ^{ぐんて}軍手
☐ スリッパ ☐ ヘルメット



^{せいかつようひん}生活用品

- ☐ ^{かいちゅうでんとう}懐中電灯
☐ ^{けいたい}携帯ラジオ
☐ ^{よびでんち}予備の電池 ☐ カイロ
☐ ^{けいたいでんわ}携帯電話などの^{じゅうでん}充電器



^{きちようひん}貴重品など

- ☐ ^{げんきん}現金（キャッシュカード）
☐ ^{よきんつうちょう}預金通帳 ☐ ^{いんかん}印鑑
☐ ^{うんてんめんきょしょう}運転免許証
☐ ^{ほけんしょう}保険証（コピー）
☐ ^{くすりてちょう}お薬手帳や^{しよほうせん}処方箋の^{うつ}写し
☐ ^{しょうがいしゃてちょう}障害者手帳
☐ ^{しんたいしょうがいしゃてちょう}（身体障害者手帳、^{りょういくてちょう}療育手帳、^{せいしんしょうがいしゃほけんふくし}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
じゅんぴ
準備！



しょう じょうたい
障がい状態によって
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 じゅんぴ
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
- ☐ 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

- ☐ けいたい
携帯トイレ
- ☐ かそく 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
- ☐ せっ 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

- ☐ 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 ひなんこうどう 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 ばしょ す
安全な場所に住んでいて
身を寄せられる親戚や知人
はいですか？

はい



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
しておきましょう。)



いいえ



してい ひなんじょ ひなん
指定避難所に避難
しましょう。

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



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
所・避難所
- ☐ ばしょ
その場所のトイレや
段差、電源の確保など

ひつよう おう
必要に応じて…

ふくし
福祉エリア

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



※ふくしエリアは、通常、簡易仕切り
で区切られたスペースです。
けんこうさうだん 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。

せいかつ ししょう
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

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 しせつ ひさい
高松市が、施設の被災
状況など受入体制
を確認する必要がある
ため、ちよくせつ 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
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 ばしょ ひなんじょ
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
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 し 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
きょうゆう さいがいし ひ なんし えん ひ ころ
共有し、災害時の避難支援や日頃の
み まも かつどう やく だ
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、めい ぼ とうろく さいがいし し えん
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
さだ とうろくたいしょうしゃ
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 ぼうちよう さ ひよう
登録希望調査票
(兼申請書)を
そう ぶ
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
とうろく き ぼう
調査票(兼申請書)
ていしゆつ
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 かつ
既に登録されている方で、
じゅうしよ しんたいじようきよう
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、とうろく き ぼうちようさひよう けん
登録希望調査票(兼
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、
ていしゆつ
提出してください。

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 しやうだく
指定する際は、その方の承諾を
え う え とうろく
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
ぎむ お
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 ききようさ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 日頃から、ご きんじょ 御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
無理のない範囲で 障がいがあることを、きんじょ 近所の方に知っておいてもらいましょう。



- ひなん たす ぎょうりよくしゃ
避難を助けてくれる協力者
になってもらえないか、きんじょ 近所の
かた こえ
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
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
- きょうりよく じ 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。

×

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 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、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 でん わ
- ② 「1」と「自宅の番号」
じ たく ばんごう
(市外局 番含む)を押す お
- ③ 「1」を押す お
- ④ 話す はな
- ⑤ 「9」を押す お



き
聞く

- ① 「171」に電話をする でん わ
- ② 「2」と「自宅の番号」
じ たく ばんごう
(市外局 番含む)を押す お
- ③ 「1」を押す お
- ④ 聞く き
- ⑤ 「9」を押す お



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。

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

せんよう よう き い さいがいじ じたく く あい わる
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）**

れいぞうこ なか ほかん
冷蔵庫の中に保管！

か かた わ ばしょ
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？**

はい ふ もうしこみしょ ひつよう じ こう き にゆう かく ち く
「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
とお ていしゅつ
を通して提出してください。

はい ふ もうしこみしょ たかまつ し こうしき
(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。)

とうろく ご かく ち く う と
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。

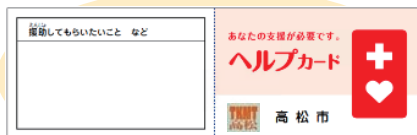
ヘルプカード

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

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^{しえん}

たかまつし しえていひなんじょう ひじょうもちた ふくろ せっち
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^{たかまつしひなんじょうよう} (高松市避難所用バンダナ)

しゅうい ひと しえん ひつよう つた
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
はいふ
配布しています。

はいふばしょ たかまつししじょう ふくしか そうごう ししよ
配布場所：高松市 障がい福祉課、総合センター・支所



みみ
耳がきこえません

ヘルプマーク
じゅうきさいらん
(自由記載欄)



しゅわ
手話ができます

め
目が見えません

たかまつあんしん楽楽ボード^{らくらく}

たかまつしひなんじょうよう しえん
(高松市避難所用コミュニケーション支援ボード)

ちじ ゆびさ じぶん いし きぼう
イラストや文字を指差すことで、自分の意思や希望
つた
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。





たかまつ あんしん楽楽ボード

たかまつ しん ぶん じょう
～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
	 困っていること 何とないこと	 避難スペース 使用表(避難所)	 避難所の環境 身体に合う	 避難所の環境 食生活に関する	 避難所の環境 生活に関する
もの	言語	配慮・薬	持病	食事	避難者カード
 物類一覧	 日本語を話せる人 話せる人	 処方された薬 薬の種類	 主な持病一覧	 食料アレルギー アレルギーの種類	 避難者カードの作成 カードの種類

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

どうしましたか？ What's wrong?


体調のこと
 I'm not feeling well.


嫌なことがある
 I'm uncomfortable.


欲しい
 I want...


日本語がわからない
 I don't understand 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.

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

ホワイトボードとして利用してください

はい

 Yes

いいえ

 No

わからない

 I'm not sure.

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

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.


からだのどこですか？
 What part of the body?

その他
 Others

● 症状を説明した後、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、おかりつけ医や医師の指示に準拠してください。

 きもちわるい I feel sick.	 せき I have a cough.	 ねつ I have a fever.
 げん・べんぴ 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.	 その他 Others

10

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

 たいいようぶ None	 すこし Minor	 すこし Minor	 すこし Minor	 すこし Minor

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

朝
In the morning
In the morning
During the night
In the afternoon
In the afternoon
Before going to bed

それより前
Before Today

11

 あべもの Food	 のみもの Drink	 きゅうきゅう 救急セット First aid kit
 もうふ 毛布 Blanket	 おむつ Diaper	 トイレトペーパー Toilet paper
 せいりょうさん 生理用品 Feminine hygiene products	 こども 粉ミルク Formula	 せいりょうさん 衛生用品 Hygiene products
 いぬい 衣服 Clothes	 ぶくろ ビニール袋 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.)	 できない Low (I can't.)	 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

はいりょ 配慮してほしいことはありますか？ Do you have any special requests?		用件
しゅうきょう しんじょう 宗教を信じている I practice religion.	じげょう 持病がある I have a chronic illness.	ホワイトボード
		体調・気分
いり お祈りしたい I need to pray.	くはべてはいけな いものがある I have food restrictions.	もの
アレルギーがある I have allergies.	ほか その他 Others	言語
Please note that we may not be able to meet your requirements.		配慮・業
くすり 薬 Medicine	ほしい I need medicine.	持病
いら ない I don't need medicine.		食事
おくすり手帳 がある I have my prescription record.	持っている I have my medicine.	カード

14

じげょう 持病はどれですか？ Which chronic diseases do you have?		用件
しんぞうびょう 心臓病 Heart disease	じんぞうびょう 腎臓病 Kidney disease	ホワイトボード
とうりょうびょう 糖尿病 Diabetes		体調・気分
こうけつあつ 高血圧 Hypertension	がん Cancer	もの
のうしゅかん 脳疾患 Brain disease		言語
てんかん Epilepsy	ぜんそく 喘息 Asthma	配慮・業
かんぞうびょう 肝臓病 Liver disease		持病
せいしんしゅかん 精神疾患 Mental disorder	めんえきしゅかん 免疫疾患 Immune disease	食事
ほか その他 Others		カード
● 症状や病状により、かかりつけ医や保健師等に相談してください。 相談時の状況が必ずしもここにアテイングしていただきません。		

15

くはべてはいけな いものはどれですか？ Which food you should avoid?		用件
たまご 卵 Eggs	こむぎ 小麦 Wheat	ホワイトボード
えび Shrimp	かに Crab	体調・気分
そば Buckwheat	ごまがけい 落花生 Peanuts	もの
ごうにゅう 牛乳 Milk	さけ お酒 Alcohol drink	言語
ぎゅうにく 牛肉 Beef	ぶたにく 豚肉 Pork	配慮・業
とりにく 鶏肉 Chicken	ほか その他 Others	持病
● 食卓中の状況が必ずしもここにアテイングしていただきません。		食事

16

あなたのことを教えてください Tell me about yourself. 請きかたの注意 / 請きかたの注意 Hãy cho chúng tôi biết về bạn		用件
なまえ 名前 Name 姓 / 苗名 Tên	でんわばんごう 電話番号 Phone Number 電話番号 / 電話番号 Số điện thoại	ホワイトボード
じゅうしょ 住所 Address in Japan 住居 / 住居 Địa chỉ	せいのねんげつ 生年月日 Date of birth 出生日 / 出生日 Ngày tháng năm sinh	体調・気分
かき 書ける I can write it down. 可以写字 / 可以写字 Tôi có thể viết	いり 入力できる I can enter the information. 可以输入文字 / 可以输入文字 Tôi có thể nhập	もの
わから ない I'm not sure. 不明 / 不明 không hiểu, không biết		言語
いま 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?		配慮・業
しんたいしょう 身体障害者手帳 Physical Disability Certificate 身体障害者手帳 / 身体障害者手帳 Số khuyết tật thân thể	しんたいしょう 療育手帳 Medical Rehabilitation Handbook 療育の手帳 / 療育の手帳 Số điều dưỡng	持病
しんたいしょう 精神障害者 保健福祉手帳 Mental Disability Certificate 精神障害者手帳 / 精神障害者手帳 Số khuyết tật tâm thần	しんたいしょう 健康保険証 Health Insurance Card 国民健康保険証 / 国民健康保険証 Thẻ bảo hiểm	食事
ヘルプマーク 求助マーク / 求助マーク Ký hiệu cần giúp đỡ	ヘルプカード 求助カード / 求助カード Thẻ cần giúp đỡ	カード

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。



聴覚障がい・言語障がいのある方

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} ^{うつ} **お薬手帳や処方箋の写し**

^{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} ^{ちょう} **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} **携帯用会話補助装置** ☐ ^{ひつだんようぐ} ^{ちょう} **筆談用具、メモ帳**

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

^{しょう} **そしゃく障がい** ☐ ^{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**

☐ ^{けいちょうえいようざい} **経腸栄養剤** ☐ ^{ひっきようぐ} ^{ちょう} **筆記用具、メモ帳 など**

● 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} ^{ぼあい} ^{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。



● 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
^わ **を身に着けるなどして、必要な手**
^{だす} ^{ひなんゆうどう} **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。



動けるときのうご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 ☐ 液体酸素ボンベ

☐ 携帯用酸素ボトル ☐ 予備バッテリー

☐ 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

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
周りの人に助けを求めら
いましょう。



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
- ☐ お薬手帳や処方箋の写し
- ☐ 医療機関の連絡先 など



● 日頃から気を付けておくこと

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、対処方法をおきましよう。



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。



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。



● 災害が起きたら

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。

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

避難指示で必ず避難

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		きんきゅうあんぜんかくほ 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		ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3		こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2		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		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



えんじょ ひつよう か き れんらく ねが  
あなたの援助が必要です。下記へ、連絡をお願いします。

きんきゅう れんらく さき し めい かいしゃ めい そ しきめい  
緊急 連絡先氏名（会社名・組織名など）

れんらく さき でん わ ばんごう  
連絡先電話番号

わたし  
私のこと

な まえ  
名前・ふりがな

せいねん がっ び  
生年月日

けつえき が た  
血液型

じゅうしょ  
住所

でん わ ばんごう  
電話番号

か か り つ け い 医 ・ ふ だ ん の 飲 ん で い る く す り 薬  
かかりつけ医・ふだん飲んでいる薬



えんじょ  
援助してほしいこと

たす  
助けていただき、ありがとうございます。