

障がい者と支援者のための 防災マニュアル



龍ヶ崎市



目次

〇はじめに	〇本書の使い方	1
1章 災害への備えをしましょう		2
1. 災害情報の収集方法		2
2. 連絡方法の確認		2
3. 身の回りの安全対策		4
4. 非常用持出品の用意		5
5. 備蓄品の用意		6
6. 地域住民同士の交流から生まれる「共助」		7
2章 災害時避難行動要支援者避難支援プランについて		8
3章 災害が起きた時の行動		12
1. 避難の判断をする		12
2. 災害発生時にどのように行動すればよいか		13
4章 障がいの特性に応じた対応方法		16
1. 肢体の不自由な方		16
2. 視覚障がいのある方		18
3. 聴覚障がいのある方		20
4. 内部障がい、難病のある方		22
5. 知的障がいのある方		24
6. 精神障がいのある方		26
5章 防災関係のお役立ち情報		28
	コミュニケーションボード	29

はじめに

本マニュアルの策定にあたり、龍ヶ崎市障がい者自立支援協議会の地域居住支援部会において、龍ヶ崎市内の障がい当事者団体とのヒアリングを実施し、検討を重ねてまいりました。このヒアリングによって、改めて災害時に障がい当事者が直面する問題を、委員全員で共有することができました。

本マニュアルでは、障がい当事者が災害に備えることと同時に、地域の人が支える方法を示しております。障がいのある人もない人もこのマニュアルを参考にして、被害の軽減に役立てていきましょう。

本書の使い方

龍ヶ崎市発行の「防災の手引き」とセットでご利用ください。

1. 「防災の手引き」で、災害についての基本的な情報を押さえましょう。
2. 「防災の手引き」ハザードマップで、自宅や普段いる場所の危険情報を調べましょう。
3. 「防災の手引き」で、避難所や災害井戸などの場所を調べましょう。
4. 本書の1章を見て、防災の備えをしましょう。
5. 本書の3章を見て、災害時の行動を考えましょう。
6. 本書の4章を見て、自分の障がいのページを確認し、具体的に備えましょう。

1章 災害への備えをしましょう

1 災害情報の収集方法

災害への備えをする際、まずはしっかりと情報収集の方法を確保しておきましょう。

- ① ラジオ・テレビなどの広域メディア。小型ラジオは用意しておきましょう。
- ② インターネットによる天気情報など
*河川の防災情報については「川の防災情報」<https://www.river.go.jp/>
- ③ 龍ヶ崎市防災無線
電話で防災無線の内容を聞くことができます。
電話：0800-800-6730（通話料は無料）
0297-61-0160（有料）
- ④ 稲敷消防災害情報テレホンサービス 0297-64-0119
- ⑤ 龍ヶ崎市メール配信サービス
登録用 URL <https:plus.sugumail.com/usr/ryugasaki/home>

登録用 QR コード



- ⑥ 龍ヶ崎市防災情報発信アプリ「防災龍ヶ崎」
スマートフォンにインストールすると「防災情報」「防災マップ」「防災のそなえ」などの情報をいつでも入手できます。

おすすめ

Android 版



iPhone 版



- ⑦ 頼れる知人・友人・地域の方
あらかじめ頼れる方に、「何かあったら教えてね」と頼っておきましょう。

2 連絡方法の確認（自分の安否を伝える方法を確認する）

- ・災害時に家族等に安否や居場所を伝えるため、事前に連絡方法を確認しておきましょう。
- ・電話が通じないときの連絡方法として、「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」、「SNS（LINE、Twitter、Facebook）」の使い方を確認しましょう。（次ページ確認）
- ・被災地から離れた親族には電話が通じやすく、親族を仲介して連絡をとることができます。
- ・避難する際、家に行先などを記した貼り紙をすると、泥棒に入られる可能性があります。事前に相談して、家族や親しい人だけが知っているサインで知らせましょう。

～ 災害用伝言ダイヤルの使い方 ～

災害用伝言ダイヤル（171）		災害用伝言板（スマートフォン）	
安否情報（伝言）を音声で録音（登録）し、全国からその音声を再生（確認）できる。「171」に電話をかけ、ガイダンスに従って操作する。		安否情報を文字で登録、他社の携帯電話やパソコンからも確認できる。電話会社公式サイトメニューやスマートフォンの専用アプリからアクセスする。	
171をダイヤル		公式メニューや専用アプリから「災害用伝言板」にアクセス	
伝言を「録音」	伝言を「再生」	伝言を「登録」 する場合	伝言を「確認」 する場合
↓		↓	
連絡をとりたい人の自宅や携帯電話番号を入力		「登録」を選択	「確認」を選択
伝言を録音	伝言を再生	100文字以内のコメントを入力して登録	確認したい人の携帯番号を入力して検索

「災害用伝言ダイヤル（171）」及び「災害用伝言版（web171）」は、以下の日に体験利用することができます。

- ・毎月1日・15日（0:00～24:00）
- ・正月三が日（1月1日0:00～1月3日24:00）
- ・国の「防災週間8月30日～9月5日」及び「防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）」

・スマートフォンをお持ちの方は、SNSサービスにおいて、さまざまな防災サービスを使用することができます。SNSサービスの利用について、あらかじめ調べておきましょう。

例）「LINE」における「位置情報送信」機能

「facebook」における「災害支援ハブ」機能

【聴覚障がい・音声言語機能障がいの方へ】

NET119緊急通報システムについて

NET119緊急通報システムでは、携帯電話・スマートフォンを使い、音声に頼らず、素早く119番通報することができます。スマートフォンの位置情報共有システムを利用し、チャット形式で消防署に状況を伝えることができます。事前に登録が必要なので、聴覚や発話に障がいのある方は、龍ヶ崎市障がい福祉課にご申請ください。

3 身の回りの安全対策（確認できた項目にチェックをいれましょう）

① 普段の暮らしの環境を整備しましょう

- 家の耐震診断、耐震補強はしましたか？
- 家具の転倒防止、照明器具などの落下防止をしましょう
- 重いものや割れ物は高いところに置かないようにしましょう
- 窓ガラスが割れたときの飛散防止策（カーテンを引く、フィルムを貼る）をしておきましょう
- 食器棚の扉が地震で開かないような施錠器具をつけましょう
- 火元には消火器を設置しておきましょう
- 屋外までの避難経路に物を置かないようにしましょう
- 地域の防災訓練には積極的に参加しましょう

② 普段使用している福祉用具、補装具の点検・整備をしておきましょう

- 車いすや杖、歩行器は普段からそばに置いておきましょう
- 車いすのタイヤ空気圧、動作が正常か確認しましょう
- 杖や歩行器に損傷などはないですか？
- バッテリーで動くもの（電動車いすなど）は常に充電しておきましょう

③ 避難経路の確保と確認

- 生活している部屋から屋外へ逃げる経路を確認しておきましょう
- 屋外までの経路に段差など移動の妨げになる所がある場合は住宅改修などで解決しておきましょう
- 避難する避難場所を確認しておきましょう（災害の種類によって避難場所が違う場合もあります）
- 避難場所まで実際に訪問して経路と距離、設備を確認しておきましょう
- 避難場所までの経路をいくつか設定しておきましょう



4 非常用持出品の用意（チェックリスト）

災害に備え、ひとまとめにして、決まったところに保管しておきましょう。

重すぎないように、3kg程度を目安としましょう。

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"/> スマートフォン・携帯 <input type="checkbox"/> ヘルプマーク・ヘルプカード <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"/> 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"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> おむつ・生理用品
医薬品など	<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 <input type="checkbox"/> 体温計
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"/> スマートフォン等の充電器
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金（ATMカード） <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 運転免許所 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <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）
その他	<input type="checkbox"/> 気持ちが落ち着くもの・安心できるもの（ぬいぐるみ等）



非常食 家族にあったものを準備しましょう

- 乳児がいる場合：粉ミルク（哺乳瓶やガーゼとセットで）、離乳食、アレルギー対応食
- 高齢者がいる場合：軟らかくて食べやすいもの（レトルト食、ゼリー、流動食など）
- 慢性疾患の方がいる場合：アレルギー対応食、腎臓病食、糖尿病食

- 常用の薬や特殊な治療食、必要な医療用品（ストマ用品など）は、最低3日分は常備し、非常用持出品の中へ入れておきましょう。
- 1～2週間分の備蓄があると安心します。

1章 災害への備えをしましょう

5 備蓄品の用意（しばらくの間、自分で生活するために準備しておくもの）

大規模災害が発生すると、お店の商品もすぐに品切れになってしまうおそれがあります。水や食料など最低3日分（在宅避難の場合は7日分程度）は準備しておきましょう。保管場所は、家族と支援者と共有しておきましょう。

電 気	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> LED ランタン <input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> 医療器具・車いす等の予備バッテリー <input type="checkbox"/> 家庭用発電機 <input type="checkbox"/> 電気を使わないストーブなどの暖房器具
水	<input type="checkbox"/> お風呂に水をためておく <input type="checkbox"/> ポリタンク <input type="checkbox"/> ペットボトルの水（1日分＝一人3リットル以上）
食 料 品	<input type="checkbox"/> 日常食を少し多めに備蓄しておく
ト イ レ	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ（1日5回×家族の人数×7日間） <input type="checkbox"/> 石けん・消毒液 <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> バケツ <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・ボンベ
車のガソリン	<input type="checkbox"/> 半分になったら給油 <input type="checkbox"/> ガソリン専用の予備携行缶
そ の 他	<input type="checkbox"/> いざというときの連絡先（親族、ご近所、病院、事業所など）

食品は日常的に食べて買い足そう（日常備蓄）

普段から少し多めに食材や加工品を買い置き、消費期限が近付いたものから消費します。消費した分だけ買い足すことで、常に新しい食品を一定量備蓄できます。

6 地域住民同士の交流から生まれる「共助」

大規模災害の際に、大きな頼りになるのは、近所の方同士の助け合い、「共助」です。

- ・日ごろから近所や地域の方と交流し、顔なじみになりましょう。
- ・「何かあったら声をかけてね」と伝えておきましょう。
- ・地域で行われる防災訓練にできるかぎり参加しましょう。その際に、主催者にあらかじめ障がいや病気のことを伝えておきましょう。

【地域の皆さんでできること】

- ・近所に障がいのある方がいる場合は、災害時に積極的に声をかけてください。
- ・障がいの特性を知って、適切な対応ができるよう備えてください。
- ・防災訓練などがある場合は、積極的に参加を呼びかけてください。
- ・龍ヶ崎市の「災害時避難行動要支援者避難支援プラン」（次ページ以降参照）にご協力ください。



2章 災害時避難行動要支援者避難支援プランについて

龍ヶ崎市では高齢者・障がいのある方を災害から守るための避難支援対策に取り組んでいます。一人では避難するのが難しく、かつ家族が遠方にいるなど、支援してくれる人がいないため避難行動がすぐにとれない方を対象に、「避難支援プラン」をつくる制度です。

◆避難支援プランとは

ひとり暮らしの高齢者や障がいのある方など災害が起きたときに手助け（支援）を必要とする方に対して、自主防災組織、住民自治組織、民生委員児童委員、近所の方など地域が連携して支援をしていく制度です。



◆避難行動要支援者とは

避難行動要支援者とは災害が発生した場合に、自らを守るための適切な行動が困難で、何らかの助けを必要とする次の方が対象となります。



- | | |
|---|---------------------------|
| ① | 65歳以上のひとり暮らしの方 |
| ② | 要介護3以上の方 |
| ③ | 身体障害者手帳（1・2級）の交付を受けている方 |
| ④ | 療育手帳（㊤、A）の交付を受けている方 |
| ⑤ | 精神障害者保健福祉手帳（1級）の交付を受けている方 |
| ⑥ | 前各号に準ずる方で希望される方 |

◆災害時に支援を受けるためには

- ① 災害時に支援を受けるには、事前に「災害時避難行動要支援者避難支援プラン個別計画登録調査書 兼 登録申請書」を提出してください。
- ② 支援のために必要な個人情報を自主防災組織・住民自治組織・民生委員児童委員等の避難支援等関係者に対して提出することに同意できる方が対象となります。

◆提出する個人情報は

住所・氏名・電話番号・緊急連絡先・かかりつけ医療機関など、その他災害時に役立つと思われる情報です。
あらかじめ本人から届け出ていただきます。

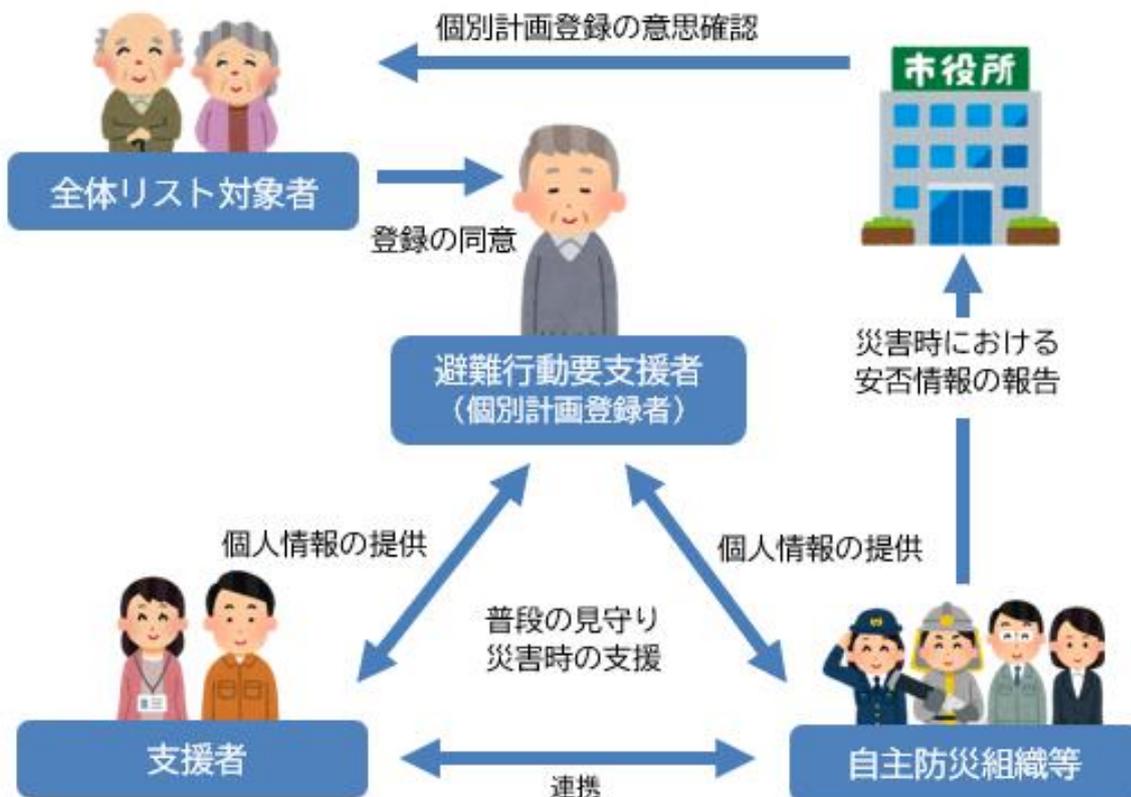
◆支援者とは



支援者の役割は、災害が起きた時の安否確認や避難の手助けになります。避難支援の実効性を高めるためには、日頃からの声かけなど、避難行動要支援者・支援者の双方が、普段から気軽に話せる関係をつくるといった心がけが重要です。

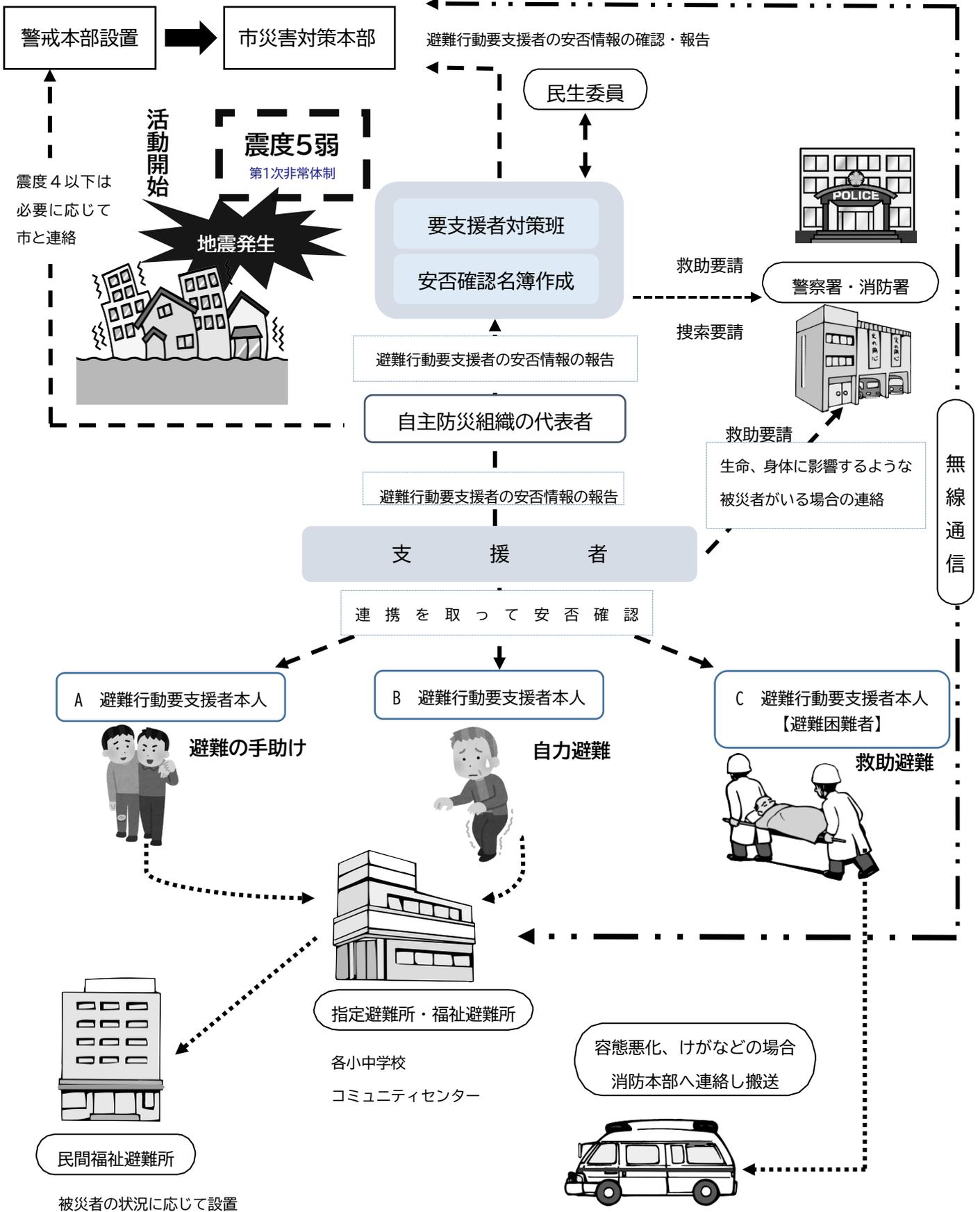
*支援者は、お住まいの地域の自主防災組織に選定をお願いします。なお、支援者にはできる範囲での支援をお願いするもので、責任を伴うものではありません。

■避難支援制度のしくみ



2章 災害時避難行動要支援者避難支援プランについて

災害時避難イメージ



【災害時避難行動要支援者避難支援プラン個別計画の問合せ先】

龍ヶ崎市 防災安全課

福祉総務課

障がい福祉課

〒301-8611 茨城県龍ヶ崎市 3710 番地

電話：0297-64-1111

ファクス：0297-60-1583

メモ

3章 災害が起きた時の行動

1 避難の判断をする

さまざまな情報を入手し、避難するかどうかを判断する際、市から伝達される情報を参考にしてください。市から伝達される情報には下記の種類があります。

【市から伝達される避難に関する情報の種類】

災害の危険性 高	レベル1 早期注意情報	(気象庁が発表) テレビ・ラジオ等で情報収集をするなど災害への心構えを高めましょう。
	レベル2 大雨・洪水・高潮注意報	(気象庁が発表) どんな避難をするべきなのかなど、ご自分の避難行動を確認しましょう。
	レベル3 高齢者等避難	(市が発令) 高齢者や障がい者、小さなお子さんがいる方、妊娠中の方などは、危険な場所から避難してください。
	レベル4 避難指示	(市が発令) 危険な場所から全員避難してください！
	レベル5 緊急安全確保	(市が発令) すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。建物の高い階層に移動する、崖から遠い部屋に移動するなど、直ちに安全を確保してください！

・障がいなどで、素早い避難行動が困難な方は、レベル3「高齢者等避難」の発令をもって避難をはじめてください。

・災害の種類によって、避難先は変わります。避難先には十分に気をつけてください。

例) 河川の氾濫の時は高台の避難先。大規模火災の際は火元から少しでも離れた場所。

・場合によっては家に留まることが避難行動の場合もあります。夜間の大雨で、外出することが危険な場合は、家の二階など少しでも高いところに避難する必要があります。(垂直避難)



「マイタイムライン」

・台風が発生してから、川の水が氾濫するまでの備えをいつから行動するかを、自分で書くものです。

・簡単につくるセットもインターネットで配布されています。「逃げキッド」で検索してください。(一般財団法人河川情報センター)

2 災害発生時どのように行動すればよいか

●被害の拡大を防ぐために

- ・あわてずに行動し、わが身を守り、被害の拡大や二次災害を防ぎましょう。
- ・障がいや体の状態で自分の力で判断や行動がとれない場合は、無理をせずにまわりの人に助けを求めましょう。

●状況に応じた対処

- ・災害の種類やその時いる場所によっては、対処の仕方が違います。マニュアルを参考に状況にあった行動をしましょう。
- ・障がいを抱えた方は、素早い避難行動が困難なことが多いです。災害情報から避難の緊急性を考えて早めの避難対処を判断しましょう。

① 初期対応 身を守る

◇地震のときは、まずは身の安全を確保

・丈夫なテーブルや机の下にもぐり、頭を守る。もし困難な場合は、布団の下にもぐり、座布団やクッションなどで頭を守るようにしましょう。

・座る、這うなど姿勢を低くし、何かにつかまり身体が放り出されないようにしましょう。

・屋外にいるときは、建物や倒れるものから離れ、落下物に注意しましょう。

◇火災のときは、すぐに近所の人に知らせ、助けを求める

・自分で火を消すことができないと思ったら、無理をせず早く逃げましょう

◇火事のときや倒壊した家に閉じ込められたり、ひとりで脱出できないときは、笛やブザーを使って積極的に活用して助けを呼びましょう。



② 現状を確認 待機

◇あわてて外に飛び出すと危険です。周りの状況を見て落ち着いて行動しましょう。

◇避難できなかった場合は、一番安全と思われる場所で救助が来るのを待ちましょう。正しい情報を集め、市の防災情報に注意します。また、家族や支援者などに自分が無事であることなどの安否情報を連絡しましょう。

3章 災害が起きた時の行動

◇地震である程度揺れがおさまったら

- ・万が一のために電源ブレーカーを落とし、ガス元栓を締めましょう。
- ・ガスもれの危険があるので、不用意に火気を使用しないでください。
- ・出入り口の扉や窓などを開け、逃げ場を確保しましょう。

◇救助の依頼（あらかじめ救助を依頼する人を決め、支援をお願いしておきましょう）

- ・家族、親戚、近所の人、友人、防災組織など
- ・災害時避難行動要支援者避難支援プランに登録しておきましょう。（P10参照）

◇貴重品、薬、必要な装具など、非常時の持出品がそろっているかを確認しましょう。

③ 避難をしましょう



どんなに準備を整えても「想定外」な状況が起こり、避難移動や身を守ること、まわりの状況判断ができない場面が起きるかもしれません。単独での行動を避け、できるだけ集団で行動しましょう。

◇支援者に避難所までの誘導を頼み、非常用持出品を持って避難しましょう。

◇地震や竜巻のときは、がれきやガラスなど足元の落下物に気をつけましょう。

◇外出中の家族には、避難先などを書いた連絡メモを残しましょう。

◇水害のときは、風雨や飛来物に気をつけ、手をつないだり体をロープで結んだりして、誰かと一緒に避難しましょう。

◇狭い路地や切れて垂れ下がっている電線など、危険を避けて避難しましょう。

④ 避難生活について

◇安否情報と避難先の連絡を家族や親戚、支援者などにしましょう。

◇避難所の名簿に登録（安否や所在の確認のためにも登録しましょう）

- ・災害時避難行動要支援者避難支援プランに登録している方は、そのことを伝えましょう。
- ・避難所生活でどんなことに支障がありそうか、わかる範囲で伝えましょう。
- ・特別な配慮や福祉避難所などを希望する方は申し出ましょう。
- ・避難所以外（車中、テント など）に寝泊りする方も、情報や支援物資の支給を受けられるように避難所の名簿に登録しておきましょう。

⑤ 避難せず自宅で生活するとき

地域の避難所に避難しないことを避難所運営者などに伝えましょう。また、自宅に避難していることがわかりやすい工夫をして、水、食料、援助、物資の支給情報などを知らせてもらえるようお願いしましょう。

避難所では助け合い

～ 避難所に避難されるみなさんへのお願い ～

救助が必要な人のサポート（支援や手伝い）が「できる人」「したい人」は、避難所運営者に申し出てください。手話やヘルパーなどの専門知識や技術がなくてもサポートできることはたくさんあります。

【地域のみなさんでできること】

- ・障がい者本人が動けず、その家族も見えていなければいけないとき、その家族は救援物資を受け取る列に並ぶことができません。どなたかが代わりに受け取ってください。
- ・掲示板のお知らせや新しく入ってきた情報を、こまめに障がい当事者に伝えてください。
- ・車いすの方など、長時間同じ姿勢でいるとエコノミークラス症候群を起こす可能性があります。周囲の安全を確保しながら、車いすから降ろす支援等を行ってください。



4章 障がいの特性に応じた対応方法

1 肢体の不自由な方

- ・肢体の不自由な方とは、先天的または病気・事故・加齢によって運動機能に障がいのある方のことです。身体のどの部分に障がいがあるかで、状態は大きく変わります。
- ・災害発生時、まず直面するのが「避難」の問題です。体を動かすことに障がいがあるため、自力で避難・脱出するのが困難な方が多いです。
- ・多くの方が車いすや杖といった福祉用具や日常的な介助を利用して生活をしているので、避難生活においても基本的な身辺処理動作（食事や排泄、入浴、移動など）のサポートが必要となることがあります。



本人や家族が備えておくこと

●災害発生の瞬間の安全確保について考える

- ・寝室のベッドや寝床は、落下物や倒れてくる家具などが無い、なるべく家具の少ない安全な空間を確保しましょう。

●避難を考える

- ・救助をお願いする人との連絡方法。（災害時の救助をお願いしておきましょう）
- ・必要に応じて「災害時避難行動要支援者避難支援プラン」に登録しましょう。（P10参照）
- ・避難場所や希望する避難所について。（距離、設備などを考慮）
- ・避難経路の確認。（居室から脱出口、避難所までの経路、車いすで通れるか）
- ・移動にかかる福祉用具（車いす、義足、杖など）を近くにおきましょう。

●非常用持出品の用意（P7参照）

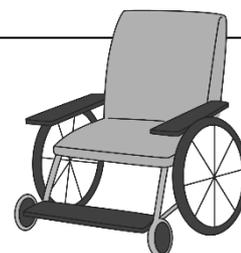
- ・暗くてもすぐに持ち出せるところにおきましょう。

●福祉用具の点検整備

- ・備品などの確認を忘れずに行いましょう。
- ・救助する方に分かりやすい決まったところにおきましょう。
- ・災害で故障したり壊れたりしないように保管しましょう。

車いすの点検・メンテナンス

- ・電動車いすはバッテリーの充電
- ・走行時の異音／ブレーキの効き具合
- ・タイヤの空気圧・ガタつき
- ・シートの損傷・たるみ／各所のネジのゆるみ 可動部の異音・給油・調整



地域のみなさんができること

介助の基本は“希望に沿うこと”

肢体不自由者の障がいの程度や症状は人それぞれ異なります。使用する福祉用具や介助方法も人により異なります。特に移動が困難な方は、災害時には普段より移動全般が困難になります。救助（介助）するときには、相手の望む方法を聞いて本人の希望に合わせてください。

<支援の方法>

●歩行困難な方の緊急時（火事など）の救助・脱出について

- ・容易に車いすに移乗できる場合は車いすを使用してください。
- ・車いすに移乗する時間もない場合は、毛布などに乗せ、引きずって脱出しましょう。
- ・ベッドに寝ている場合は、頭部を守ってマットレスごとベッドから降し、マットレスを引きずって脱出しましょう。

●避難所等の安全なところまで誘導する場合

- ・小さくても段差やでこぼこの少ない場所を選んで歩くようにしましょう。
- ・不整地やぬかるみで車いす走行する場合、キャスター（前輪）を浮かすと走行しやすいです。
- ・がれきなどにより途中で身動きできなくなった場合は、背負ったり複数人で抱えて移動するなどの方法をとみましょう。
- ・ひとりでの救助が難しいと思われるとき速やかに応援を依頼しましょう。



<避難所での生活について>

まず、入所時の登録の際に必要な設備や介助について希望を確認しましょう。

●環境整備・配慮

- ・車いすや歩行困難者が動ける環境を整備しましょう（通路確保・段差の解消・移動時の手すりやつかまるものの設置・通路に物を置かないなど）。
- ・車いす対応が可能なトイレを案内し、本人の意向を確認の上、トイレに近い場所を確保するなど、移動が少なくてすむよう配慮しましょう。
- ・体温調節が困難な人もいるので温度調節ができる部屋。優先的に毛布等を用意する。
- ・身辺処理動作（食事・排泄・入浴・移動など）の積極的なサポート。
- ・エコノミークラス症候群の予防のための、体位変換のサポート。
- ・バッテリー利用者（電動車いすなど）のための電源の確保。



【当事者の声】

- ・地域で行っている避難訓練に参加するため、積極的に声をかけてほしい。
- ・杖を使って歩いているが、支援のつもりでぐいぐい引っ張られると危ない。
- ・誰に助けを求めたらよいのか、わからない。

2 視覚障がいのある方

- ・視力や視野に障がいがある方です。視力の障がいは、光を全く感じない全盲の方、弱視といわれる眼鏡などを使用することによって拡大文字が識別できる方、視野が極端にかたよる視野狭窄の方までさまざまです。
- ・災害が発生した場合は、目からの情報が得られにくく、危険回避が難しくなります。
- ・普段は問題なく生活していた場所でも、災害により家や避難経路などの状況が一変すると安全に行動することが難しくなります。

本人や家族が備えておくこと

- ・家具の配置を常に一定にし、安全な空間を確保しておきましょう
- ・災害情報を入手するため、ラジオを身近な場所に置いておきましょう
- ・身近な人や支援者と一緒にハザードマップを確認し、自分の住まいでどのような災害が起こりうるのかを調べておきましょう。

●安全な避難を考える

- ・避難経路の確認。(避難場所へ繰り返し訪れて経路を確認しておきましょう)
- ・ホイッスル(笛)・軍手・くつなどを身近に置いておきましょう。
- ・救助をお願いする人との連絡方法。(災害時の救助をお願いしておきましょう)
- ・必要に応じて「災害時避難行動要支援者避難支援プラン」に登録しましょう。(P10参照)

●非常用持出品の用意(P7参照)

- ・白杖・点字盤・携帯ラジオ。(暗闇でも認知されやすいように白杖に蛍光テープなどを貼っておきましょう)
- ・盲導犬を連れている方は、ドッグフードや水の備蓄を多めにしましょう。
- ・周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。

【災害発生時の対応】

●安全な避難と周囲の協力

- ・火事するとき、火の気を感じたら大声で助けを呼び、頭を低くして避難しましょう。
- ・地震のときは散乱したガラスなどでケガをしないように、軍手・くつなどを着用し、家中でも白杖を使いましょう。
- ・地震の揺れが治ったら、家族や近所の人に火気の確認をお願いしましょう。
- ・揺れが治ったら近くの人に助けを求め、周囲の状況を説明してもらいましょう。

●周囲の状況を知る

- ・近くにいる家族や支援者に連絡をして、状況を知らせてもらいましょう。



地域のみなさんができること

- ・積極的に声による情報を伝えましょう。
- ・声による情報伝達・状況説明が必要です。何も情報がないと、とても不安になります。
- ・目の不自由な方が困っていそうなときは、まず「何かお手伝いしましょうか」と声をかけてください。

<支援の方法>

・ハザードマップを見ることができません。地域の支援者は、事前に一緒にハザードマップを見て、どんな災害が起こりうるのかを伝えてください。

●誘導する場合

- ・声をかけるときは、正面から、はじめに名乗りましょう。
- ・白杖を持っていない側、または、盲導犬と反対の側に立ち、救助する方の肘の上をつかんでもらいます。
- ・歩行速度は本人に合わせて気をつけて歩いてください。
- ・「階段か段差か」「上りか下りか」など状況が分かるように説明してください。
- ・時計の文字盤で方向（11時の方向など）を伝えたり、何歩先、何メートルなど方位や位置を具体的に伝えましょう。



<避難所での生活について>

- ・壁づたいに移動できるような工夫をする。
- ・周囲の状況が把握しやすい場所（入口の近く、トイレに行きやすい場所など）で過ごせるように配慮し、周囲の状況が変化したら、その都度説明しましょう。
- ・視覚障がいのある方に災害支援用ビブスの着用を促しましょう。
- ・市の広報や生活情報など文字による情報は、必ず何が書いてあるのか伝えるようにしましょう。点字もできる限り活用しましょう。
- ・情報は指示語（これ・あちらなど）を使わず、できるだけ具体的な表現にしましょう。

【当事者の声】

・もし災害があつて家が半壊状態でも、家で避難したい。慣れた家であれば、なんとか一人でも行動できるが、視覚障がい者にとって、避難所では前後左右がわからず、トイレにすら行けない。

- ・ハザードマップがあることは知っているが内容がわからないので、どのような危険のある地域なのかを個別に教えてほしい。
- ・日ごろから地域の皆さんと交流を図る機会があったら良いと思う。



3 聴覚障がいのある方

- ・外見からはわかりにくい。
- ・話しかけても気付かず、返事がない、無視されたと誤解されやすい。
- ・聞こえないので、自ら発する音の調整が難しい。
⇒静かな場所で、大きな足音をたてたり、大きな声で話したりする。
(気になるときは、遠慮なく声をかけて伝えてください)
- ・防災無線やサイレンなど警報音が聞き取れず、危険を察知しにくい。
- ・視覚情報を必要とする。
⇒視覚情報を探し、戸惑っている人は、聞こえない人です。



本人や家族が備えておくこと

●正確な情報入手方法を準備しておく。

- ・市のメール配信、ネット119、FAX緊急送信など事前に登録しておく。
⇒登録方法については、市のホームページで「龍ヶ崎市メール配信サービス」「NET119緊急通報システム」を検索してください。(P4～5を参考)
- ・地域の防災訓練に参加し、近所の人と顔見知りになっておきましょう。

●自分からの情報伝達手段を考える

- ・どこでも筆談ができるように、筆記用具・メモ用紙を携帯しましょう。
- ・スマートフォンや携帯のメール機能・災害用伝言板・FAXを確認しておきましょう。
- ・会話カードなどを用意しておきましょう。

ネットで検索「災害時手話ハンドブック～聞こえない私たちからのお願い～」

巻末の「コミュニケーションボード」も一部利用できます。

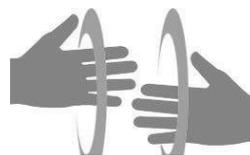
●非常用持出品の用意 (P7参照)

- ・ホイッスル(救助笛)
- ・補聴器用電池 ・スマホ/携帯電話充電用電池
- ・ペンと筆談用紙
- ・「耳マーク」「手話マーク」など聴覚障がい者とわかるマーク。

※補聴器など福祉用具は、災害時に破損しないよう注意しましょう。



耳マーク



手話マーク

地域のみなさんができること

- ・情報を伝えることが何よりも大切な支援。
- ・災害・緊急時の音声のみの情報は、メモにして確実に伝えてください。
- ・情報を伝える「気持ち」が何よりも大切です。

<支援の方法>

- ・コミュニケーションをとる時は、相手の視野に入り、合図してから始めてください。
- ・音による気配を感じる事が難しいので、背後から肩を叩かないでください。
- ・コミュニケーションをとる際に、簡単でもジェスチャー（身振り手振り）をつけると、より速く伝わりやすい。
- ・手話で伝えるのがベスト。手話が話せない場合は、以下の方法で。

【① 口話（口の形を見て会話する方法）について】

- ・口をはっきり開けて、単語ごとに区切って話してください。その際、簡単なジェスチャーや指差しをつけると、より分かりやすくなります。

例) ×「お・に・ぎ・り・が・く・ば・ら・れ・ま・す」

○「おにぎり」「くばられる」+ジェスチャー（場所を指さすなど）

- ・口の形が似ている言葉はわかりづらい。例)「たまご」「たばこ」「なまこ」

【② 筆談の方法について】

- ・ポイントをわかりやすく。・質問は YES/NO で答えられる形で。
- ・丁寧語や尊敬語は省略して文章は簡潔に。

例)「ごはん 食べる？」⇒YES⇒「ごはん とりにいこう」

「体調 大丈夫？」⇒NO⇒「看護師 呼んでくる まってて」

- ・筆談でもジェスチャーは大事。OK サイン、手で○や×を表す。



【③ その他の方法】

- ・スマホや携帯に文章を書く。 ・スマホの音声入力アプリを利用する。
- ・巻末のコミュニケーションボードを利用して会話する。

<避難所での生活について>

- ・積極的な情報提供をする。 ・お知らせ掲示板の設置（大きな文字で）
- ・当事者だけでなく、相談や通訳が必要なときは「茨城県立聴覚障がい者センターやすらぎ」に連絡する。（電話番号 029-248-0029）



【当事者の声】

- ・大災害時で避難生活が長引く場合は、福祉避難所を開設してほしい。
- ・大雨の音などはわからないので、教えてほしい。
- ・停電で暗闇になると、何もわからなくなる。手話や筆談もできない。

4 内部障がい、難病の方

- ・ 医療的援助や常時使用の医療機器・医薬品が必須
- ・ 内部障がいの方とは、さまざまな臓器や免疫機能に障がいのある方です。常に生命維持のための医療的ケアや、継続した医療・健康管理・介護が必要です。被災によって治療やケアが受けられなくなると命にかかわるので、日ごろの準備が大切。
- ・ 障がいが見えからわかりにくい場合は、周囲の理解が必要となります。
- ・ 難病とは、病気の原因が不明だったり、治療の方法がまだなく後遺症を残すおそれが少ない疾患です。普段から医療を必要としている点では、内部障がいと同様ですが、病気によって症状も障がいもさまざまなので、ほかの障がいへの対応を参考にしてください。

本人や家族が備えておくこと

・ すばやい行動が難しい場合が多いので、事前に災害の種類、避難方法、特に緊急時の医療体制について、家族や支援者と話をしておきましょう。

●非常用持出品の用意（P7参照）

・ 薬剤や装具、特殊食品については、それぞれ、かかりつけ医や看護師、訪問看護ステーションのスタッフ、薬局の薬剤師、装具・酸素などの供給業者と、障がいの種類に応じて具体的に話し合っておきましょう。

- ・ お薬手帳、薬の処方せん明細または投薬説明文のコピー
- ・ 災害時に支援を受けられる医療機関や医療機器メーカーなどの連絡先リスト

●治療やケアが中断しない対策

・ かかりつけの医療機関に次のことを相談しておきましょう。

薬の確保、医療器材（ストマ、カテーテル、ウロパックなど）の確保など

- ・ ストマご利用の方は、「ストマ用装具預かり事業」をご利用ください。（P30）
- ・ 以下の方はかかりつけの医療機関に緊急時の対応など相談しておきましょう。



○人工透析の方 ○特殊な治療食が必要な方 ○食事制限している方 ○特殊な装具や医療機器を使用している方（ペースメーカー、人工呼吸器など） ○酸素療法をしている方 など

・ 医療機器が故障したときのため、メーカーの緊急時の連絡方法を調べておきましょう。

- ・ 身近な人に緊急のときの対処法をよく説明し、理解してもらいましょう。
- ・ 市役所などで避難所の設備や環境を確認し、必要な準備をする。
- ・ 人工呼吸器など電気を必要とする場合は、緊急時の予備電源の確保しましょう。
- ・ 避難所の入所時の登録で、自分の疾患について申告し、体の状況や生活上の注意事項などを伝えましょう。

地域のみなさんができること

- ・内部障がいや難病の方は、医療との連携が大事。
- ・外見などでは障がいがあるかどうかわかりにくく、自力歩行や素早い避難行動が困難な場合があります。病気の程度や障がいの状態によって、必要な支援が大きく異なるため、一人ひとりの状況の把握が必要です。

<支援の方法>

- ・外見からわからないこともあるので、どのような支援・配慮が必要か、本人（家族）に確認しましょう。
- ・本人の依頼があれば、必要に応じ医療機関に連絡して、指示に従いましょう。
- ・携帯電話の電波は、ペースメーカーに誤作動を生じさせる可能性があるため、使用を確認しましょう。
- ・食事や飲み物で制限がある人がいるので、配慮しましょう。

<避難所での生活について>

- ・薬、食事、器具など必要な物の確保。医療関係者との連絡体制をつくる。
- ・医療行為が必要な場合があるため、清潔な環境を整える。
- ・医療行為を受けている方は、避難時または避難所についてから、かかりつけの医療機関に連絡をする。医療機関までの移動手段を確保する。
- ・人工肛門等でストマを利用されている方に対し、トイレの配慮が必要です。外見では何もわからなくても、障がい者用トイレが必要な方もいます。



【当事者の声】

【人工呼吸器】長期の停電は命の危機。とにかく電源の確保が必要。

【人工肛門】隠して生活している人もいるし、自分が匂うのではないかと、非常にナーバスになっている人がいる。見た目になんともないが、障がい者用トイレを使いたい。

【ペースメーカー】体力がないため、2階への移動などが辛い、急に動けない。

【人工透析】二日おきに必ず透析を受けなければいけないため、災害がおこったらどうしようかと常に不安。



5 知的障がいのある方

知的障がいは、**先天性な疾患**や**出産時の事故**、**乳幼児期の高熱**などが原因で生じた脳の障がいで、**発達の遅れ**から、**学習・日常生活の維持**・**社会生活への適応**が困難となる**場合**が多くなります。

障がいの程度は、ひとりでは**日常生活の維持**（衣・食・排泄など）や**意思疎通**が困難で常に**介助が必要な人**から、ひとりでは**社会生活ができる人**までさまざまです。

- ・突発的なできごとに対処することが**苦手**。
- ・一定の**行動パターン**など、**強くこだわり**をもつ**場合**がある。
- ・コミュニケーションがうまくとれない**場合**がある。

【本人や家族が備えておくこと】

●**家族や支援者と話し合い、事前に災害について学習**しておきましょう。

- ・身の**守り方**、**避難場所**、**待ち合わせの場所**や**連絡方法**。
- ・**避難場所**を見学して、**慣れておく**よう心がけましょう。
- ・**身元**、**連絡先**などが**確認**できるものを持ち歩きましょう。
- ・**災害時**に**周りの人**に**助け**を求められるよう、**日ごろから意識**づけておきましょう。



- ・「**災害時避難行動要支援者避難支援プラン**」に登録しましょう。（P10参照）

●**非常用持出品の用意**（P7参照）

- ・**お薬手帳**を**コピー**して、**非常用持出袋**に入れておきましょう。
- ・**周囲**の方に**支援**を求める**ヘルプカード**などを**持ち歩**きましょう。
- ・好きなものや**持っている**と**落ち着く**ものを、**持ち出**せるようにしましょう。

●**地域の避難訓練**などに**参加**（体験）することによって、**普段からつきあいのない方**との**集団行動**や、**見知らぬ方**からの**声かけ**に**慣れて**おきましょう。

●**避難所**について

- ・**避難所**で**登録**するときに**障がい**のことを**説明**しておきましょう。
- ・**避難所**ではなく、**自宅避難**や**車中避難**をする場合、**近くの避難所**の**運営者**や**近所**の人に、**避難先**を伝えておきましょう。

【^{ちいき}地域のみなさんができること】

- ・やさしく話しかけるなど、気持ちを落ち着かせながらの避難誘導
- ・知的障がいのある人の中には、環境の変化を理解できず気持ちが混乱（パニック）したり、状況に合わせた行動ができない人がいます。また、恐怖で動けなくなることもありますので、わかりやすく説明し安全な場所まで誘導してください。

<支援の方法>

- ・落ち着いた口調でやさしく話しましょう。
- ・「危ない」など不安になる言葉をさげ、安心させる言葉がけをしながらの避難誘導をこころがけてください。
- ・声かけは、ゆっくりと、具体的に、短い文にしましょう。「あれ」「これ」「それ」などの表現を避けてわかりやすい言葉で説明してください。
- ・不安から大声を出していても、叱ったり、押さえつけないで落ちついて接してください
- ・ケガや痛みがあっても伝えられない方、痛み鈍感な方がいます、よく観察し、確認してください



<避難所での生活について>

知的障がいのものつ特性により、当事者はもとより家族や介助者も誤解や偏見・非難を受けやすい側面があるので、避難所生活に配慮しましょう。

● 環境整備

- ・顔見知りの人や仲間と一緒に生活できるエリアの設置 ・コミュニケーションボードの設置（巻末参照） ・パーティション（間仕切り）を設置するなど、落ち着ける空間を確保
- ・相談窓口の設置（介助する家族の精神的ストレスへの対応の必要）

● 周囲の理解と協力

- ・身の回り品や食べ物への特別なこだわりなどの障がい特性の理解。
- ・言葉で理解できなくても、絵やメモなど視覚面を含めたコミュニケーションで伝える方もいます。絵、図、ひらがななど、その方が理解できる方法で情報を伝えましょう。
- ・ひとりでの災害状況把握や避難所生活が困難なので、介助者や周囲のサポートが必要。

【当事者の声】

- ・知らない場所や知らない人とはパニックを起こすので、災害があっても避難所には行かないと思います。家が壊れたら家の近くで車中避難をしたい。
- ・慣れた人のいるところで避難したいので、普段通っている施設に避難したい。



6 精神障がいのある方

- ・災害発生時には精神的動揺が激しくなる場合がある ・普段服用している薬が必要
- ・精神障がいとは、脳内の伝達機能の不都合等によりさまざまな精神・身体症状や行動の変化が現れる状態で誰もがかかりうる、心の病です。症状に応じた投薬や治療により、症状をコントロールしながら生活をしています。
- ・災害時には状況や環境の急激な変化により、不安の高まりや神経が過敏になるため混乱することもあります。
- ・周囲の状況や自身の行動の判断や、柔軟な対応が難しい人もいます。外見からはわかりにくいために理解されずに孤立してしまう人もいます。

【本人や家族が備えておくこと】

●家族や支援者と話し合い、事前に災害について学習しておきましょう。

- ・災害発生時の身の守り方。
- ・避難場所、または待ち合わせの場所や連絡方法。
- ・災害について考えることが心の負担になる場合は、そのことを周囲に話しておく。

●非常用持出品の用意（P7参照）

- ・日ごろより最低2～3日分の薬とお薬手帳などを携行しましょう
- ・健康保険証・精神保健福祉手帳・自立支援医療受給者証（精神通院）・自己負担上限額管理票（精神通院指定医療機関・薬局）・お薬手帳をまとめて準備しておきましょう
- ・周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう



●かかりつけの医師に相談しましょう

- ・合併症があったり、被災のストレスによる病状の悪化が心配な人は、その対応を相談しておきましょう。
- ・災害があった際の治療や薬のことを事前に相談しましょう。

●つき合いのある身近な人など災害・緊急時に相談できる人をつくり、混乱しても忘れないよう書きとめておきましょう

【地域の皆さんができること】

- ・精神障がいのある方は、さまざまな精神疾患の症状をコントロールしながら生活しています。中には、ストレスに弱い方や神経が過敏な方、コミュニケーションが苦手な方もいます。
- ・急な環境の変化に適応しにくいという特徴があります。不安を和らげることを心がけてください。

<支援の方法>

・日ごろから他人との交流が苦手で、自分からの発言がひかえめで救助を求めることが難しいか、遠慮してしまう人も多いので、やさしく声をかけてください。

●不安をやわらげる避難誘導を

・冷静な態度で、災害の状況や避難所などをわかりやすい言葉で説明してください。

・本人を安心させ、冷静さを保つよう声をかけましょう。

・不安から大声を出したり行動が異常になっても、叱ったり、押さえつけないようにしましょう。



●本人の状況を見極める

・混乱して自分の状況や必要な支援を伝えられないこともあるので、必要なサポート内容や注意点、薬を常用している人であれば、薬の携行を確認してください。

・どうしても落ち着かない場合は、医療職や行政の福祉課に連絡を取ってください。

<避難所での生活について>

●環境整備

・相談窓口の設置 ・精神保健福祉士、保健師などの巡回指導、専門医の往診訪問を利用する。巡回指導が来るときは、気軽に相談できる体制をつくる。

●周囲の理解と協力

・薬の飲み忘れがないように見守りましょう。

・避難所生活での急激な環境の変化により、精神的に不安定と病状の悪化や再発のリスクが高くなることがあります。無理強いしないで本人の意思を尊重してください。

・心理的に孤立しないように見守りましょう。

・避難所で一緒に生活をしている家族の方の心労や悩みを理解し、居場所を確保できるような配慮をして下さい。



【当事者の声】

- ・知っている人がいるだけで、すごくホッとする。
- ・スマホの充電ができることと安心する。
- ・薬が切れるのが心配。

5章 防災関係のお役立ち情報

ヘルプカードの配付

ヘルプカードとは、支援を必要とする障がいなどがある方が携帯し、緊急時や災害時に、周りの人に手助けや配慮をお願いしやすくするための、情報を伝えるカードです。

外出中に体調が悪くなったとき、大きな災害が起こったときなど、手助けしてほしいときに、周りの人に、このヘルプカードを見せましょう。

龍ヶ崎市のホームページからダウンロードしてご利用ください。

*「龍ヶ崎市 ヘルプカード」で検索

ヘルプマーク・ヘルプシール

障がいや疾患などがあることが外見からは分からない人が、支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせるものです。

市役所の障がい福祉課で無料で配布しています。

救急医療情報安心キット

救急時に必要な情報をあらかじめ自宅に保管しておくための安心キットを配布しています。

【対象者】身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、かつ障がいの程度が重度の方。

ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム事業

事故や急病等の緊急時に簡便に消防署へ通報できる緊急通報装置を貸与します。

【対象者】ひとり暮らしで外出困難な身体に重度の障がいのある方

ストマ用装具預かり事業

災害時に住居が被災し、ストマ用装具が持ち出せなくなった場合に備えて、普段から使用しているストマ用装具を市役所でお預かりします。

災害時には、避難所の担当職員にストマ用装具の輸送を依頼すると、お預かりしたストマ用装具をお届けします。

【問合せ】

龍ヶ崎市障がい福祉課 障がい福祉グループ

電話：0297-64-1111

Email：syakai@city.ryugasaki.lg.jp

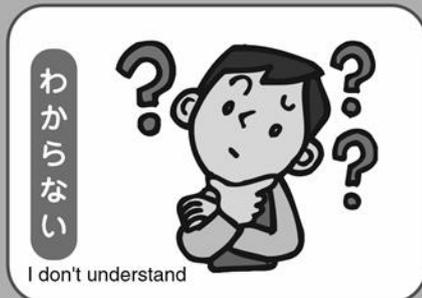
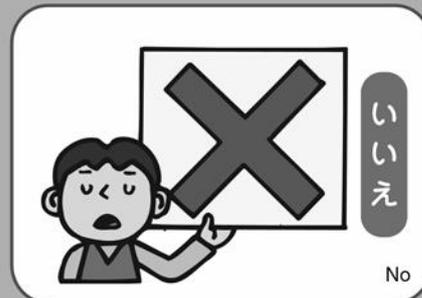
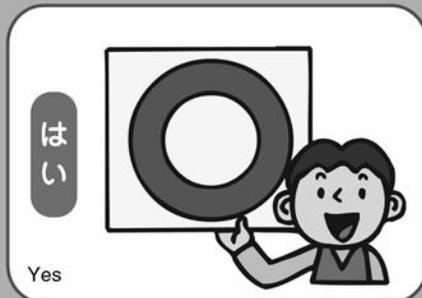
障がいによって、言葉でコミュニケーションをとることが難しい場合、次ページ以降の「コミュニケーション支援ボード」をご利用ください。

財団法人明治安田こころの健康財団と全国特別支援学校知的障害教育校長会が主催し、東京 IEP 研究会が制作した「コミュニケーション支援ボード」です。ダウンロードしてご利用される場合は、同財団のホームページをご覧ください。

<https://www.my-kokoro.jp/>

わたしの伝えたいこと

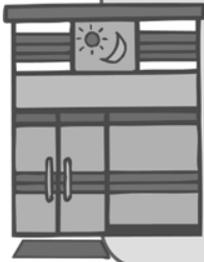
What I want to communicate



おみせ

お店

Shop



レジ

A cash register



どこに？

Where ?



案内所

Information desk

レストラン

Restaurant



メニュー

Menu



お水をください

Can I have water ?



いくら？

How much ?

えき

駅

Station



きっぷ

Ticket



のりば

Platform



出口

Exit

やくしよ

役所

Government office



うけつけ

Reception desk



ふくしか

Welfare department

けい さつ

警察

Police station



道をおしえて
Please show me the way

おとした
I lost something

たすけて
Help

びょういん

病院

Hospital



いたい
Pain

からだ
(どこ?)
Which body part?

薬はどこ?
Where is the medicine?

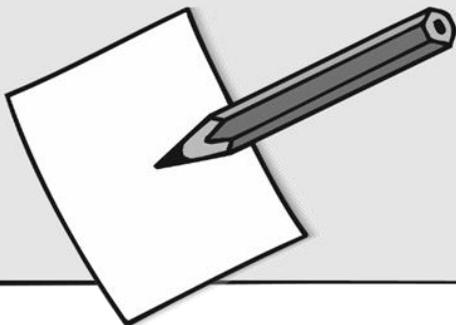
What is your _____?

あなたの？

名前
Name

住所
Address

電話
Telephone number



名前 _____

住所 〒 _____

電話 _____

発行：龍ヶ崎市障がい福祉課
電話：0297-64-1111（代表）
F A X：0297-64-7008
E m a i l：syakai@city.ryugasaki.lg.jp
作成：令和3年6月
令和6年8月改訂

障がい者と支援者のための防災マニュアル

