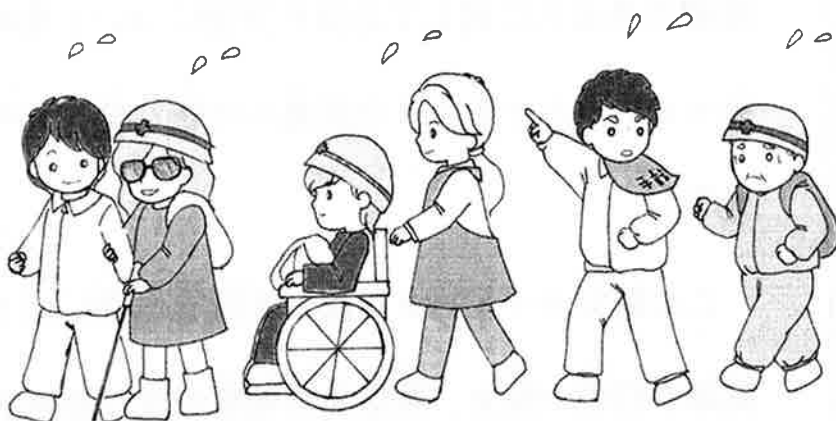


ぼうさい

防災ガイドブック

しょうがいしゃ こうれいしゃ ひと
～障害者・高齢者・サポートする人をつなぐ～



ひがしひろしましじりつしえんきょうぎかい
東広島市自立支援協議会

へいせい ねん がつ
平成29年3月

はじめに

ひがしひろしましじりつしえんきょうぎかい しょうがい かた さいがいじ
東広島市自立支援協議会では、「障害のある方の災害時
たいせいせいび きょうぎ かせ
の体制整備について」をテーマに協議を重ねています。
きょうぎ しょうがい かた さいがい そな なに ひつよう
協議では、障害のある方が災害に備えて、何が必要で、
なに し かんが ほうほう
何ができるのかを知って考えることができる方法や、
しょうがい かた たい ひつよう しえん ちいき ひと
障害のある方に対して必要な支援について地域の人にも
し しゅうち と く かんが
知っていただけるような周知への取り組みを考えてい
ます。

ぼうさい かくしょうがいしゅべつ たい じょうほう
この防災ガイドブックは、各障害種別に対する情報
ほしょう ひごろ そな ひがしひろしましどくじ と く
保障や日頃の備え、東広島市独自の取り組みやサービス
とう も こ しょうがい かた さいがいじ こうどう
等を盛り込み、障害のある方が災害時にどう行動するか
をイメージしやすいように作成したものです。さいがいじ
しょうがい かた じじょ ちいきとう きょうじょかのう
障害のある方の自助や、地域等による共助可能な
ひがしひろしまし しゃかいしげん りよう さい ぼうさい
東広島市の社会資源を利用する際に、この防災ガイドブ
さんこう さいわ
ックを参考にしていただくと幸いです。

もくじ
目次

だい しょう	さいがい そな し	災害に備えて知っておくこと	1
だい しょう	しょうがいとう おう じゅんび たいおう	障害等に応じた準備、対応	
	しかくしょうがい	視覚障害	7
	ちょうかくしょうがい	聴覚障害	10
	したいふじゆう じょうし か し たいかんきのうしょうがい	肢体不自由（上肢・下肢・体幹機能障害）	13
	じゅうしょうしんしんしょうがい	重症心身障害	15
	ないぶしょうがい	内部障害	18
	ちてきしょうがい	知的障害	21
	はったつしょうがい	発達障害	24
	せいしんしょうがい	精神障害	27
	こうじのうきのうしょうがい	高次脳機能障害	29
	なんびょうかんじゃ	難病患者	32
	こうれいしゃ	高齢者	35
だい しょう	しりょうしゅう	資料集	37

きんきゅうじ
緊急時ヘルプカード

ひじょうじも だ ひん びちくひん
非常時持ち出し品チェックシート・備蓄品リスト

ちょうかくしょうがいしゃよう
聴覚障害者用SOSカード

かつよう
活用にあたって・・・

しょうがい かつ かつよう ひつよう ぼうさい
障害のある方それぞれで必要とするサポートがあるので、この防災
ガイドブックを参考^{さんこう}にしながら、障害のある方がどのよ
うなサポートが必要か、サポートをする方がどのようなサポートが
できるかをお互い^{たが}に確認^{かくにん}をしていただけるようお願いします。

第1章 災害に備えて知っておくこと

ひなん 避難とは

ひなんこうどう いま ばしょ あんぜん ばしょ いどう た の ひなん たてものない のこ
避難行動は、今いる場所から安全な場所へ移動する「立ち退き避難」と、建物内に残って

あんぜん かくほ おくないあんぜんかくほ いのち きけん さいがい た の ひなん きほん
安全を確保する「屋内安全確保」があります。命の危険がある災害では、立ち退き避難が基本

じょうきょう おくないあんぜんかくほ ゆうこう ばあい
ですが、状況によっては屋内安全確保も有効な場合があります。

ひなん かんこく 避難勧告とは

さいがい きけん ちか じんてきひがい はっせい ばあい しみん はや ひなん
災害の危険が近くなって、人的被害が発生するおそれがある場合など、市民が早く避難で

し ひなんかんこく はつれい
きるように、市は避難勧告などを発令します。

ひなんかんこく さいがい しゅるい じょうきょう おう ひなんこうどう ひつよう ちいき してい はつれい
避難勧告などは、災害の種類や状況に応じて、避難行動が必要な地域を指定して発令し

ひなんじゅんび こうれいしゃとうひなんかいし ひなんかんこく ひなんしじ きんきゅう きんきゅうど おう
ます。また、「避難準備・高齢者等避難開始」「避難勧告」「避難指示（緊急）」と緊急度に応

だんかい ひなんしじ きんきゅう もっと つよ ひなん もと
じて段階があり、「避難指示（緊急）」が最も強く避難を求めるものです。

ひなんじょうほう しゅるい 避難情報の種類

ひなんじゅんび こうれいしゃとうひなんかいし た の ひなん ひつよう はんだん ばあい じゅんび おこな
●避難準備・高齢者等避難開始…立ち退き避難が必要だと判断する場合は、準備を行う。

こうれいしゃ しょうがいしゃ ようはいりょしゃ しえんしゃ ひなん
高齢者や障害者などの要配慮者とその支援者は避難する。

ひなんかんこく してい ちいきない ひと た の ひなん おこな
●避難勧告…指定された地域内にいる人は立ち退き避難を行う。

ひなんしじ きんきゅう た の ひなん ひと た の ひなん おこな
●避難指示（緊急）…立ち退き避難ができなかった人は立ち退き避難を行う。

ひなん
避難についてのQ&A

ひなんかんこく したが
Q 1. 避難勧告に従わなければいけないの？

したが き ひなん
A 1. 従わなければならないという決まりはありませんが、避難しなかつ

ひがい う じしん じぶん いのち まも
たために被害を受けるのはあなた自身です。自分の命を守れるのは、

さいしゆうてき はんだん
最終的にあなたの判断によるものです。

ひなんかんこく で に
Q 2. 避難勧告が出てから逃げればいいのか？

さいがい いのち まも もっと ゆうこう ほうほう はや ひなん さいがい
A 2. 災害から命を守るのに最も有効な方法は、早めの避難です。災害は

よそうがい はっせい ひなん はや
予想外のことが発生するときもありますので、避難するのに早すぎる

ひなんかんこく はつれいう む かなか あぶ かん
ことはありません。避難勧告の発令有無に関わらず、危ないと感じた

はや ひなんこうどう と じゅうよう
ら、早めに避難行動を取ることが重要です。

ひなん
Q 3. どこに避難するの？

ひなん さいがい いのち まも こうどう していひなんじょ
A 3. 避難とは「災害から命を守るための行動」です。指定避難所か、そ

あんぜん ばしょ かくほ じぜん かくにん
のほかの安全な場所が確保できるのかなどを事前に確認しておきま

していひなんじょ さいがい しゅべつ こと
しょう。指定避難所は災害の種別によって異なり、ハザードマップや

し かくにん
市のホームページで確認できます。

指定避難所から福祉避難所へ

いざ災害が発生した際には、全ての避難所が開設されているとは限りません。市からお知

らせする緊急告知ラジオや市防災情報等メール配信サービスなどで、開設されている

避難所を確認しましょう。

今いる場所が危険であるならば、安全な場所へ避難しましょう。

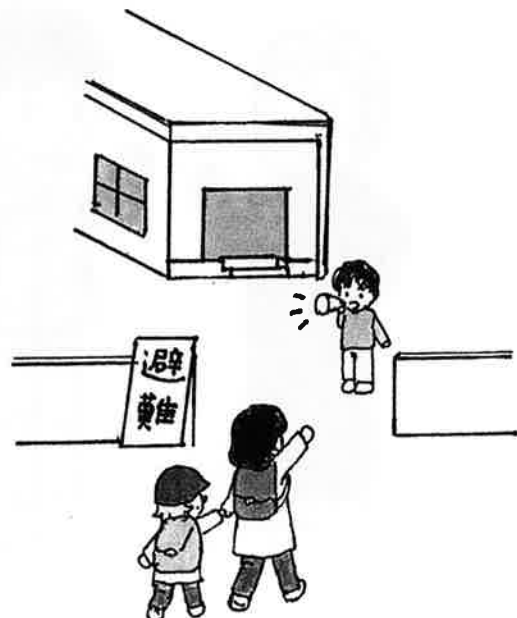
避難生活をする上で、配慮が必要な場合に福祉避難所へ移動する流れになります。その

場合は市役所または避難所運営者に相談してください。

●指定避難所…一定期間避難生活をする場所

●福祉避難所…介護の必要な高齢者や障害者など一般の避難所で生活が困難な人に対して、

ケアを行えるよう配慮した避難所



普段から災害に備えるには？

避難情報が発令されたり、身の危険を感じたりしたときに、すぐに避難行動をとるため

には、普段から災害発生時の対応を準備しておかなければなりません。

普段できていないことは、いざというときもできません。そのためには、普段から市のハ

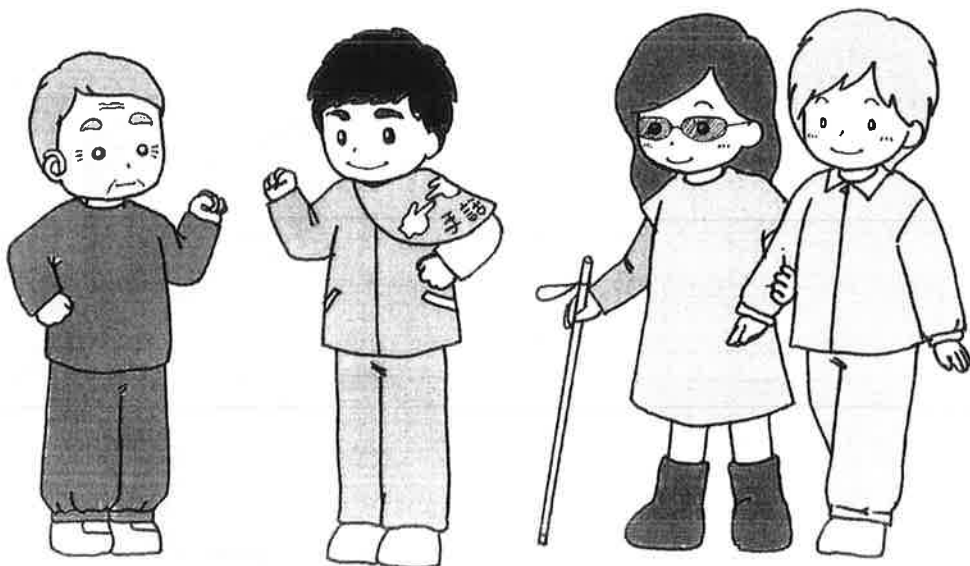
ザードマップで自宅周辺の危険箇所や避難所を確認したり、家族間の連絡方法や集合場所

を話し合っておきましょう。

また、地域で実施される避難訓練などに積極的に参加し、どこに、どのようなルートで

避難するのか、実際に体験しましょう。訓練を積み重ね、問題点を把握することで、いざと

いう時に備えて改善していくことができます。

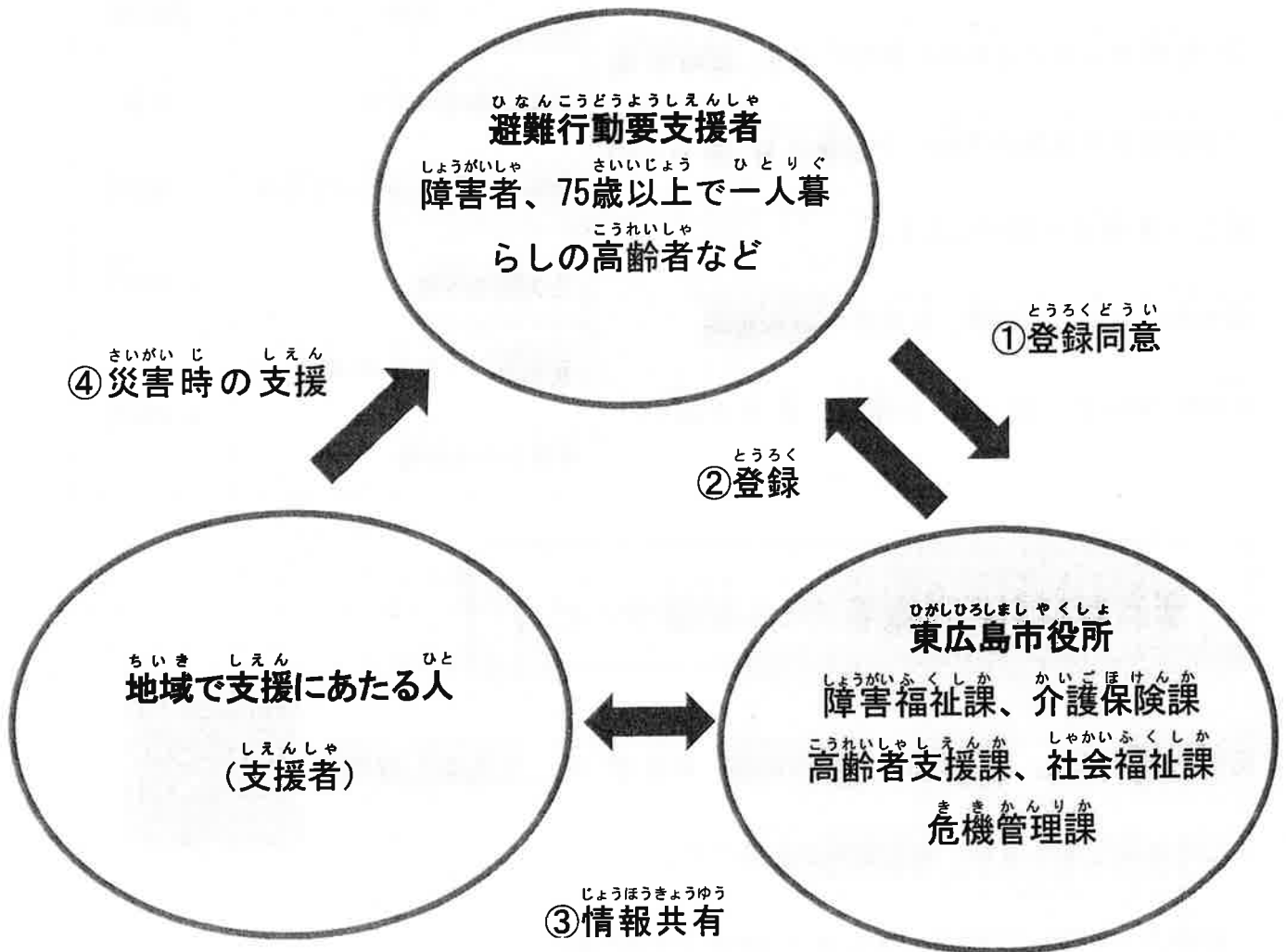


いざというときの地域の力(避難行動要支援者避難支援プラン)

災害時に、自ら避難できない人や手助けが必要な人(要支援者)が避難できるように、市

では、日頃から要支援者に関する情報を把握しています。これらの情報は、地域の住民

自治協議会などに渡し、支援を行ってもらえるような体制づくりを進めています。



いざというときの第一歩

災害時には、電話や携帯電話がつながりにくくなり、情報の入手が困難になります。災害

が起きたときには、次の手段を活用し、情報を入力してください。

緊急告知ラジオ

FM東広島 (89.7MHz) 専用ラジオは、災害時に緊急

情報が入ると自動的に起動します。避難情報

(避難勧告や避難所開設) や災害の状況などの

詳しい情報をお届けします。

販売窓口／危機管理課、各支所地域振興課

平日8:30~17:15 (土・日曜日、祝日を除く)

くぶん 区分	ふたんきん 負担金
ひなんこうどうようしえんしゃ 避難行動要支援者	むしょう 無償
ひなんこうどうようしえんしゃ しえんしゃ 避難行動要支援者の支援者	1,000円
た せたい その他の世帯	2,000円
じぎょうしょ だいめ こうにゆう 事業所、2台目の購入を きぼう せたい 希望される世帯	4,000円

東広島市防災情報等メール配信サービス

気象情報のほか、避難勧告や避難所開設、災害状況、台風接近情報

などをお知らせします。事前登録が必要です。



登録URL / <https://mail.cous.jp/higashihiroshima/>

対応言語 (6カ国語) / 日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語

第2章 障害等に応じた準備・対応

視覚障害のある方へ

視覚障害とは

- 見え方は様々です。視覚的な情報を全く得られない、またはほとんど得られない「盲」と視力がある程度活用できる「弱視」に大きく分けられます。
- 見えない、あるいは見えにくいいため物の位置関係を把握するのが困難です。安全に歩くために白い杖(白杖)を使っている人もいます。白杖を使っていない人もおり、一見では視覚障害があると分からない場合もあります。
- 視覚による状況判断が難しく、音声や手で触れることなどで情報を得ています。周りの方の支援が頼りになります。まずは、どのようなサポートが必要かを確認してください。

普段から気をつけること

- 家の中の物の配置やメガネ、白杖、点字板など、一定の場所に置くようにしましょう。
- ガラスなどが飛散したときに備え、スリッパや厚手の靴下など身体を守るものを準備しておきましょう。
- 非常時持ち出し品チェックシート(P41)を参考に非常用持ち出し袋を準備し、置き場所を確認しておきましょう。
- 持病がある方は常備薬を持ち出せるようにしておきましょう。



- 緊急時ヘルプカード(P39)を作り、自分のことを伝え、状況を確認できるように準備をしておきましょう。

災害時に気をつけること

避難するときに気をつけること

- 地震後は落下物や転倒物があるので、慌てて移動せず、白杖などで安全を確認しましょう。
- ガラスが飛散している可能性があるので、厚底の靴などを身につけましょう。
- 視覚に障害があることを伝え、支援を求めましょう。
- 災害時はいつものように歩行することが難しいので、避難所まで家族や近所の人に誘導してもらいましょう。

避難所で気をつけること

- トイレなど生活に必要な場所の把握や情報を得られるよう視覚障害があることを伝え、必要な支援を受けられるようにしましょう。
- 間仕切りを利用して区分けしたスペースなど移動しやすい場所で過ごせるような配慮を伝えましょう。

白杖を上げている時は「SOSのサイン」です。



視覚障害のある方を支援する方へ

●災害時、周囲の状況が分からず、適切な判断は難しくなります。視覚で情報を得て、状況の判断をすることが困難なので、声ではっきりと分かりやすく伝えてください。

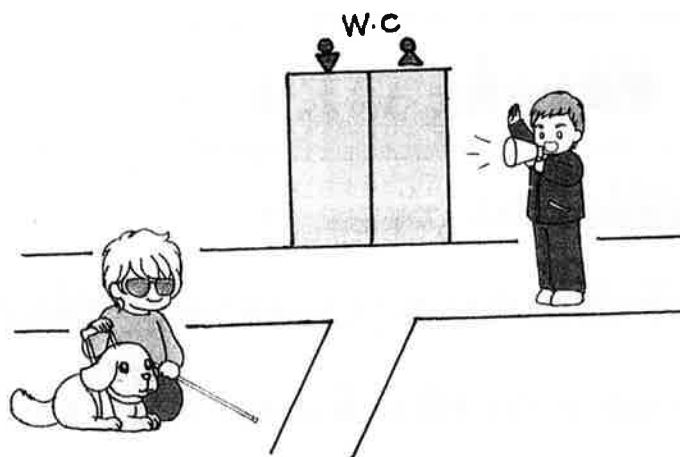
●声をかけるときは、まず自分のことを知らせてください。

●誘導するときは、どのようにすればよいか確認をしてください。一緒に歩くときは、白杖を持たない側の手で肘や肩をつかんでもらい、半歩前をゆっくり歩きます。

●盲導犬を伴っている方もいます。方向を説明し、支援する方が盲導犬を直接触ったりしないようにします。避難所では、使用者と盲導犬が離れてしまわないような配慮をお願いします。

●避難所では、音声、拡大文字や点字などで必要な情報が得られるようにします。

また、現在いる場所や周囲の位置関係が把握しやすい場所で過ごせるような配慮をお願いします。トイレに行きやすい場所であることも大切です。



聴覚障害のある方へ

聴覚障害とは

- 聴覚に障害のある方は外見からは分かりません。呼びかけても振り向かなかったら、聴覚障害がある可能性を考え、近くに行って肩を軽くたたいたり、相手の目に合わせるようにしましょう。
- 会話の方法は、手話、筆談、身振り、口の形を読み取るなどがあり、それぞれの人分かりやすい方法があります。
- 困ったときに手伝ってほしいことを伝えるための「SOSカード」(P43)を持っている聴覚障害の人がいるときは、カードの内容に合わせて手伝いをお願いします。

SOSカードとは…

聴覚障害のある方が外出先などで困ったときに、手助けが必要なことを伝えるためのものです。

東広島市ホームページからもダウンロードができます。

普段から気をつけること

- 補聴器はいつももっておきましょう。
- 災害の情報を知るためにスマートフォンや携帯電話などをいつももっておきましょう。
- SOSカード(P43)を持ち、困ったときに手伝ってもらえるようにしましょう。

- 非常時持ち出し品チェックシート(P41)を参考に非常用持ち出し袋を準備しましょう。そ

の中にいつも飲んでる薬、補聴器の予備の電池、筆記用具などを入れておきましょう。

- 聴覚障害者等インフォメーションサービスを申し込み、緊急時や日常生活上の必要な

情報をお願いします。(申請窓口/障害福祉課及び各支所)

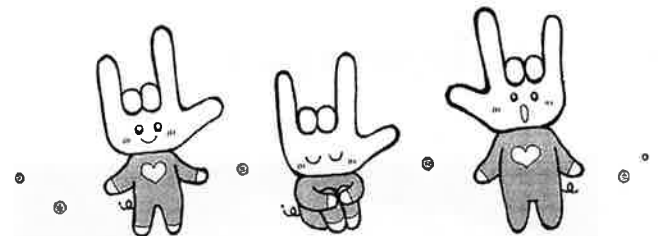
- 近所の人に聞こえないことを知ってもらい、緊急を知らせてもらう方法を話し合っておき

ましょう。(例えば、呼ばれても分からないので、戸や窓を壊して家の中に入って知らせてもらってもよいなど)

- 緊急時ヘルプカード(P39)を準備して、自分のことを伝えたり、状況を確認できるように

準備しておきましょう。

さいがいじ き
災害時に気をつけること



ひなん き
避難するときに気をつけること

- 避難情報の内容を家族や近所の人から知らせてもらいましょう。

- テレビ、携帯電話、周囲の人などから情報をもらいましょう。

- 避難するときは、状況を知ったり、情報が分かるように家族や近所の人と一緒に逃げましょう。

ひなんじょ き
避難所で気をつけること

- 地域センターなどに設置されている聴覚障害者のための文字情報システム「ア

「イドラゴン」を活用しましょう。

- 周囲の人に聴覚障害があることを伝えて状況を聞き、必要な手助けをしてもらいましょう。

聴覚障害のある方を支援する方へ

- 音声での情報を聞くことが難しいため、本人が分かりやすい伝達方法で伝えてください。(伝達方法…手話、筆談、口の形を読み取る、身ぶり手ぶりなど)
- 避難所での情報は紙に書いて貼り出し、聴覚障害のある方が確認できるようにしましょう。
- 支援者用バンダナを持っている方は、緊急時に聴覚障害のある方が見て分かるように身につけましょう。



支援者用バンダナ

肢体不自由(上肢・下肢・体幹機能障害)のある方へ

肢体不自由とは

手や足などの体の一部、または全部に障害があることを言います。症状や

原因もいろいろあり、「生まれたときから」「事故で」「病気の後遺症で」など様々です。

普段から気をつけること

●杖や車いすは災害で壊れたりしないように、常に安全な一定の位置に置きましょう。

●雨天や寒冷時に備え、車いすでも使用可能なカッパなどを用意しましょう。

●安全に避難できる道を確認しておきましょう。

●非常時持ち出し品チェックシート(P41)を参考に自分の持てる範囲で非常用持ち出し袋を準備し、置き場所を確認しておきましょう。

災害時に気をつけること

避難するときに気をつけること

●台風や大雨の時は、テレビやラジオ、行政放送、広報車、ホームページなどの

情報に注意し、危険を感じるようであれば、早めに避難しましょう。



- 地震の時、避難所までが遠い場合、近くにある広い場所も避難先になります。

避難所で気をつけること

- 過度の緊張により普段行える動作、歩行や移動が困難になることがあります。

周囲の人にサポートを求めましょう。

- いろいろなものを取ったり、運んだりすることができない場合は、手助けをお願いしましょう。

肢体不自由のある方を支援する方へ

- 同じ障害でも、行動や動作の仕方は様々であるので、何ができて何ができない

か、本人に確認しましょう。

- 車いすを利用される人と話をする時は、視線を同じ高さにしましょう。

- 体温調整機能が低下している人がいるので、室温に注意しましょう。

- コミュニケーションを取ることが困難な場合、ゆっくりと説明しましょう。

- 介助者が一緒にいても、必ず本人に確認しましょう。

- 避難所に車いすや松葉杖利用者がある場合、障害や疾病の状態によって

一般被災者との区画を分け、通路を確保し、障害者用トイレがない場合、トイ

レの使用に支障がないか確認しましょう。

重症心身障害のある方へ

重症心身障害とは

重度の肢体不自由と重度の知的障害が重複した状態を重症心身障害といい、

その状態にある子どもを重症心身障害児といいます。多くの人たちは自力では座

れない状態で、移動はほとんど車いすなどを利用しています。日常生活における

食事、トイレ、入浴など大部分は介助が必要です。言語によるコミュニケーション

が難しいですが、声や身振りで感情を表現します。意思伝達する時の表現力は弱

いですが、周りの人たちの気持ちを読んで、自らの方法で意思を表現します。

普段から気をつけておくこと

●かかりつけ医や医療機器取扱業者など災害時の優先連絡先を日頃から確認しておきましょう。

●災害時に受診する医療機関と連絡方法・受診方法などを話し合っておきましょう。

また、かかりつけの医療機関で治療を受けられるか分からないので医療情報など

を記載した手帳を準備しておきましょう。

●非常時持ち出し品チェックシート(P41)を参考に非常用持ち出し袋を準備し、置

き場所を確認しておきましょう。

●服用している薬、処方箋の明細などを非常用持ち出し袋に入れいつでも持ち出せ

じゅんび
るように準備しましょう。

- さいがいじ ていでん そな ひつよう いやくひん いりようきざい じゅんび
●災害時の停電などに備えて必要な医薬品や医療器材を準備しておきましょう。

さいがいじ き 災害時に気をつけておくこと

ひなん き
避難するときに気をつけること

- いりようきかん れんらく ひつよう ばあい たいしよほうほう しじう
●医療機関へ連絡し、必要な場合は対処方法の指示を受けましょう。
- ひじょうようも だ ふくろ いやくひん きんきゆうじ じぶん ひつよう もの も
●非常用持ち出し袋、医薬品、緊急時ヘルプカード(P39)など自分に必要な物を持ち出しましょう。

ひなんじよ き
避難所で気をつけること

- けいぞく いりよう う う い びょういん かくにん いそうしゅだん かくほ
●継続した医療が受けられるよう、受け入れ病院の確認や移送手段を確保しましょう。
- かくしゅいりようき き でんげん かくほ ふつきゆう ばあい じかようしゃ
●各種医療機器の電源などを確保しましょう。復旧しない場合は、自家用車のシガーライターや発電機などで電源の確保を検討しましょう。
- さいがいじ しょくじ かんり いし えいようし はな
●災害時の食事の管理について、あらかじめ医師や栄養士と話しあっておきましょう。
- ひなんじよしゅうへん いりようかんけいしゃ い れんらくほうほう かくほ
●避難所周辺の医療関係者、かかりつけ医などとの連絡方法を確保しましょう。
- くすり ようひん かくしゅそうぐ きぐよう でんげん かくほ
●薬やケア用品、各種装具・器具用の電源などを確保しましょう。

じゅうしやうしんしんしやうがい かた しえん かた 重症心身障害のある方を支援する方へ

- きゆう うご さわ たい きんちよう たか ばあい
●急に動かされたり、触られたりすることに対して緊張が高まる場合があるので、
こえ せつ ごういん しせいへんかん いどう
声かけをしながら接しましょう。また、強引な姿勢変換や移動をしないようにしま

しょう。

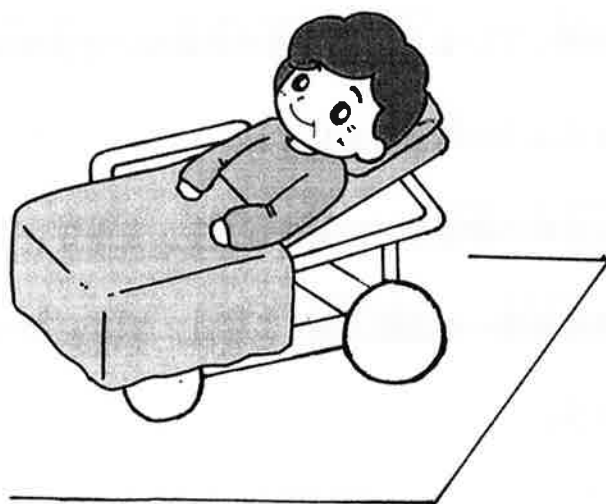
●^{ほね きょうど ひく}骨の強度が低い方も多いため、^{ちい ちから こっせつ}小さな力で^{ばあい}骨折する場合がありますので、^{だ すわ}抱く、座

る、^{きが}着替えなどの際は^{さい てあし つよ ま}手足を強く曲げたり、^の伸ばしたりしないようにしましょう。

また、^{いどう さい}移動の際に、^{もの てあし あ}物などに^{ひ か}手足を当てたり、^{ちゅうい}引っ掛からないように注意しまし
う。

●^{くるま}車いす、^{しょう}ストレッチャー、^{ひなんじょ ひろ}バギーなどを使用しているため、^{ひつよう}避難所では広いスペースが
必要です。

●^{おな しせい}ずっと同じ姿勢にならないよう^{たいいへんかん ひつよう}体位変換が必要です。



内部障害のある方へ

内部障害とは

内部障害は、外見からは障害があることがわかりづらく、人工透析などの治療

行為、ペースメーカーなどの医療器具の使用、人工肛門・人工膀胱をつけている方の

装具、適切な食事や投薬など、災害時には、個々の障害による対応が必要とされます。

普段から気をつけておくこと

- 非常用持ち出し品チェックシート (P41) を参考に非常用持ち出し袋を準備し、置き場所を確認しておきましょう。
- 服用している薬、処方箋の明細などを非常用持ち出し袋に入れ、いつでも持ち出せるように準備しましょう。
- 災害時の停電などに備えて必要な医薬品や医療器材を準備しておきましょう。
- 医療機関への連絡方法、災害時に支援を受けられるかどうかの確認をしておきましょう。
- 自分のかかりつけ医療機関や症状などが分かる緊急時ヘルプカード (P39) などを作成しておきましょう。



災害時に気をつけておくこと

避難するときに気をつけること

- 医療機関へ連絡し、必要な場合は対処方法の指示を受けましょう。
- 非常用持ち出し袋、医薬品、緊急時ヘルプカード (P39) など自分に必要な物を持ち出しましょう。
- 自力歩行が難しい場合は、近隣住民に声をかけましょう。
- 決められた避難場所へ近隣住民と一緒に避難しましょう。

避難所で気をつけること

- 医療行為が早急に必要なのは、受け入れ病院の確認や移送手段を確保しましょう。
- 避難所周辺の医療関係者、かかりつけ医などとの連絡方法を確保しましょう。
- 薬やケア用品、各種装具・器具用の電源などを確保しましょう。

内部障害のある方を支援する方へ

- 医療機器を使用している人の中には移動に時間と人手が必要です。近隣住民と協力して避難しましょう。
- 本人からしっかりと症状の聴き取りをし、必要であれば周囲の人が医療機関へ連絡をしましょう。

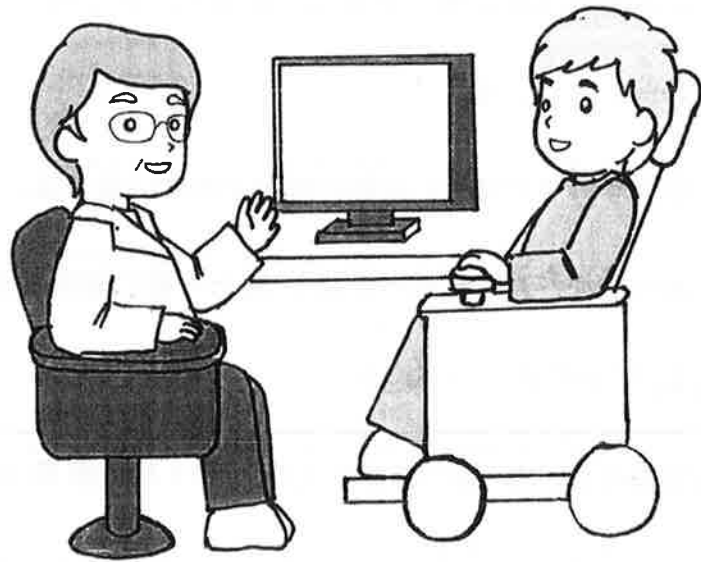
だい しょう しょうがいとう おう じゅんび たいおう
第2章 障害等に応じた準備・対応

●^{しょくじせいげん ひつよう ひと ばあい ひじょうしょく たいおう ばあい}食事制限の必要な人がいる場合、非常食では対応できない場合があります。

●^{ひなんじょ しょうがい しつぺい じょうたい いっぱんひさいしゃ くかく わ きぐ しょうどく}避難所では、障害や疾病の状態によって一般被災者との区画を分け、器具の消毒

^{こうかん}や交換ができるスペース、^{ようかせつ}オストメイト用仮設トイレを設置し、^{せっち ばあい}場合によっては、

^{ふくしひなんじょ いどう けんとう}福祉避難所への移動を検討しましょう。



ち て きしょうがい かた 知的障害のある方へ

ち て きしょうがい 知的障害とは

ちてききのう どうねんれい ひと くら おく じょうたい さ にちじょうせいかつ
知的機能が同年齢の人と比べて遅れている状態を指します。そのため、日常生活
ものごと はんだん ひつよう おう てきせつ こうどう むずか めん
において物事を判断したり、必要に応じて適切な行動をとることが難しい面がみら
れます。また、おな もの おな こうどう この へんこう こんなん
同じ物や同じ行動パターンを好み（こだわり）、変更することが困難
けいこう つよ ひと
な傾向が強い人もいます。

ふ だ ん き 普段から気をつけておくこと

くすり くすりてちょう ●薬やお薬手帳

の くすり くすりてちょう
いつも飲んでいる薬やお薬手帳をわかりやすいところにおきましょう。

きんきゆうじ ●緊急時ヘルプカード

きんきゆうじ くすりてちょう
緊急時ヘルプカード（P39）をつくりましょう。お薬手帳といっしょにおきま
よう。

じぶん し ひと
（自分のことをよく知っている人と

きんきゆうじ
緊急時ヘルプカードをつくりましょう）



さいがい き
災害がおきたときに気をつけること

ひなん き
避難するときに気をつけること

- くすり くすりてちよう きんきゆうじ薬やお薬手帳、緊急時ヘルプカード (P39)

⇒もっていきましょう。

- だれかのにげる

⇒かぞく ちか ひと家族や近くにいる人のにげましょう。

- くつをはく

⇒にげるときは、けがをしないためにくつをはきましょう。

- ひと人にきく

⇒いえ家からにげたほうがいいかわからないときは、かぞく ちか ひと家族や近くにいる人に

たすきいたり、ひと でんわ助けてくれる人に電話をしたりしましょう。

ひなんじよ き
避難所で気をつけること

- ひと人にきく

⇒わからないことがあればちか ひと近くの人にききましょう。

- くすり薬をのむ

⇒いつものんでいるくすり薬をのみましょう。

- だれかにしらせる

⇒うごけないときは、おおごえ大声をだしたり、もの物をたたいてまわりの人ひとにしらせましょう。

ち て き しょうがい かた し え ん かた
知的障害のある方を支援する方へ

こじんさ とつぱつてき たいしょ にながて こんらん じょうきょう
個人差はありますが、突発的なことに対処することが苦手で、混乱したり、状況
てき こうどう めん おな もの おな こうどう
に適した行動ができない面があります。また、同じ物や同じ行動パターンにこだわり
をもち、かんきょう へんか たいおう ひと なか ふくやく か ひと
をもち、環境の変化に対応できない人もいます。中には服薬が欠かせない人もいま
す。

- こえ とき ことば たんてき つた
声をかける時は、わかりやすい言葉で端的に伝えましょう。

いちど ふくすう ないよう はな こんらん
一度に複数の内容を話すと混乱します。

- ふあん おおごえ きい こうどう
不安から大声をだしたり、奇異な行動にでることがあるかも

しれませんが、それをしてき してき お つ
指摘するのではなく、落ち着くことが



できるようにやさしくことば をかけましょう。ただし、きけん こうい
危険な行為につながるような

ばあい つよ ことば たいど きけん かいひ たいおう
場合は、強い言葉や態度で危険を回避できるように対応しましょう。

- け が いへん つた ひと いた どんかん ひと しんたい いじょう
怪我など異変を伝えられない人、痛みにも鈍感な人もいますので、身体などに異常が
ないかかくにん
確認しましょう。

- のうはいじょう ひと
脳波異常とけいれんをもたらず「てんかん」にかかっている人もいます。ストレス

かろう ほっさ ひ お きんきゅうじ もと
や過労がてんかん発作を引き起こしやすいため、緊急時ヘルプカード (P39) を基

ふくやく かくにん
に服薬などの確認をしましょう。

- げんご こえ りかい むずか みずか たす おし しえん もと
言語で声をかけても理解が難しかったり、自ら「助けて」「教えて」など支援を求

めることができないひと あいて め あ ひょうじょう ゆた つた
相手と目を合わせてしぐさや表情も豊かに伝え

くふう ひつよう
る工夫が必要です。

発達障害のある方へ

発達障害とは

「自閉スペクトラム症、ADHD(注意欠如・多動性障害)、LD(学習障害)、その他これ

に類する脳機能障害であってその症状が通常低年齢において発現するもの」とされています。

- 想像力の弱さから危険がわからない先の見通しや、待つことが難しい。
- こだわりと興味の狭さ、変化に対する不安や抵抗があるため、スケジュールの変更や場所が違くと落ち着きがなくなる。
- コミュニケーションの困難さから困っていることが伝えられない。声をかけても反応しなかったり、オウム返しだったりする。
- 感覚の過敏があり、音、温度、臭い、蛍光灯の光など、様々な感覚刺激に影響を受けます。また、逆に感覚の鈍さがある場合もあり、痛みが平気だったりするので、ケガに注意してください。
- 対人関係の困難さから人と上手に関わることができにくく、集団行動がとりにくい。

普段から気をつけること

- 非常時持ち出し品チェックシート(P41)を参考に、非常用持ち出し袋に自分の特性に応じて必要なものを入れて用意しておきましょう。

* 気持ちが安心できるもの（イヤーマフ、お気に入りのもの）やコミュニケーションツールなど。

* 避難生活での空いた時間に過ごすためのもの（お絵描き道具、本、携帯音楽プレイヤー、ゲーム、電池など）

● 対人関係で配慮が必要な事や、忘れてはいけない大切な事項（複数の連絡先など）を

記載した緊急時ヘルプカード(P39)などを利用しましょう。

災害時に気をつけること



避難所で気をつけること

● 個別のスペースなど落ち着いて過ごせる環境を得られるような配慮の必要性を、緊

急時ヘルプカード(P39)を見せて、自分のことを知っている人に伝えましょう。

● 障害特性から初めて行く場所に大変不安が強く、イメージを持つことが難しいことから、

事前に避難所に行ってみたり、必要に応じて地域の防災訓練に参加しましょう。

発達障害のある方を支援する方へ

● どこに、だれと避難するか、予定と見通しを示すことで安心します。

● 一斉に伝えるだけではなく、個別の声かけをしましょう。

● 興奮したときは、その場から離して気持ちを鎮めましょう。

● 特性に応じて、できるだけ具体的に、分かりやすく、可能であれば書いて見せるなど

視覚的に伝えるようにしましょう。

●「^{とくせい}特性により、^{さいがい}災害の^{こわ}怖さや^{ひなん}避難の^{ひつようせい}必要性がなかなか^{りかい}理解できない、^{ひなんじょ}避難所などでの

^{せいかつ}生活になじめない」などの^{じょうきょう}状況があることも^{りかい}理解した上で、^{うえ}本人、^{ほんにん}家族へ^{かか}関わって

きましょう。

精神障害のある方へ

精神障害とは

精神症状は個人差があるが、寂しさや不安、見通しがもてないことから混乱し、

幻聴や妄想など精神症状がでること、周囲との関係などによって精神的に追いつ

められやすくなり孤立することがあり、状況や環境の変化に対応できず混乱し、

不安、不眠、無気力や集中力の低下などの症状も起こすことがあります。

普段から気をつけておくこと



●薬はいつも持っておく

で出かける時や災害が起きて避難する時に、日頃から飲んでいる薬は忘れないよ

う持っておきましょう。

●非常時の持ち出し品を準備しておく

非常時持ち出し品チェックシート(P41)を参考に非常用持ち出し袋を準備し、置

き場所を確認しておきましょう。

●緊急時ヘルプカードを持っておく

災害が起きた時に、助けがいたり必要なことを書いた緊急時ヘルプカード

(P39)を持っておきましょう。

● 相談先

日頃から何でも相談できる相談先を持つことが大切。緊急時ヘルプカード (P39)

に相談先を書いておくと安心です。

● もしもの時を考えて

主治医に、もし災害が起きた時の治療や薬について相談し、良い方法を確認し

緊急時ヘルプカード (P39) に書いておきましょう。

また、日頃から避難や身を守る練習や心構えをしておくと安心です。

災害時に気をつけておくこと

● 緊急時、不安で動けないようなときは、不安をやわらげる薬を飲みましょう。薬

の副作用で動けないこともあるので、周りの人の協力を得て避難しましょう。

精神障害のある方を支援する方へ

● 大切なことは、本人の不安をやわらげること。

精神障害のある方が困っているようであれば、本人に聞くか、緊急時ヘルプカー

ド (P39) など本人が持っている物の連絡先 (医療機関や相談支援事業所) に連絡を

取り、少しでも早く支援者につなぎましょう。

高次脳機能障害のある方へ

高次脳機能障害とは

- 脳の病気や交通事故などの外傷により、脳が損傷を受けて起こる障害です。
- 高次脳機能障害の症状は、一見普通に見えても、交通事故などで脳に損傷を受ける前と比べて、記憶力や集中力が低下したり、感情のコントロールができなくなって、他人と協調できなくなる事があります。

普段から気をつけておくこと

- 非常時持ち出し品チェックシート (P41) を参考に非常用持ち出し袋を準備し、置き場所を確認しておきましょう。
- 災害が起きたときに助けがいることを伝えるための緊急時ヘルプカード (P39) を薬の予備と一緒に準備しておきましょう。
- メモリーノートやICレコーダーなどの記憶の補助ツールの用意をしておきましょう。

災害時に気をつけておくこと

- 緊急時ヘルプカード (P39) など自分のことを伝えられるものを持ち避難しましょう。

高次脳機能障害のある方を支援する方へ

- 日常生活や社会生活を送る上で困難を生じやすい一方で、外見からは障害が分かりにくく当事者に自覚がないことも多いため、「見えない障害」とも言われています。
- 受傷を境に今まで出来ていたことが困難になる「中途障害」であるため、当事者や家族の心情に配慮が必要です。
- 具体的な症状は、記憶障害・注意障害・遂行機能障害・社会的行動障害などがあります。

【記憶障害】

大きく分けて、新しいことを憶えられなくなることと、昔のことを思い出せないことがあり、日常生活の中でも約束を守れなかったり、大切な物を忘れてしまったり、何度も同じことを聞いてしまったりする。

【注意障害】

物事に集中して取り組むことができず、ちょっとしたことで気が散る。具体的には、会話や思考がとぎれとぎれになり、まとまりのない会話になったり、行動の内容に一貫性がなくなり、与えられた仕事をすぐに放り投げてしまったり、人の話を聞きながらメモを取れなくなったり、呼びかけてもすぐに反応ができなくなる。

【遂行機能障害】

計画性をもって行動したり、周囲の変化する状況に対応できなくなる。話したり、書いたり、聞いたり、計算したりするなど、一つ一つバラバラな作業をしても問題がないことが多いが、組み合わせさせてやらせると要領よくできず、作業に支障がある。思いつきだけで行動してしまい失敗したり、約束の時間を守ることができなくなったり、いつまでも決断できず段取りが悪くなったりする。

【社会的行動障害】

頻繁に怒鳴り散らすなど、暴力的で子どもじみた行動を起こすことが多い。逆に感情を失って無関心になるケースもある。急に泣き出したと思ったら、急に怒り出したりして、周りを困惑させてしまうこともある。また、欲しいと思ったものを我慢できなくなることもあり、手元のお金がなくなるまで散財してしまうこともある。

難病患者の方へ

難病とは

原因不明で治療がむずかしく、後遺症を残す恐れがある疾病を難病といいます。

ただし、完治はしないものの、適切な治療や自己管理を続ければ、普通に生活ができる状態になっている疾患が多くなっています。

普段から気をつけておくこと

- かかりつけ医や医療機器取扱業者など災害時の優先連絡先を日頃から確認しておきましょう。
- 災害時に受診する医療機関と連絡方法・受診方法などを話し合っておきましょう。
また、かかりつけの医療機関で治療を受けられるか分からないので医療情報などを記載した手帳を準備しておきましょう。
- 非常時持ち出し品チェックシート（P41）を参考に非常用持ち出し袋を準備し、置き場所を確認しておきましょう。
- 治療薬を災害時に備え余分に準備し、確実に確保できるよう保管場所を決めておきましょう。
- 人工呼吸器を常時使用する場合には、必ずアンビューバックを用意し、本人・介護者はその使用法について事前に習得しておきましょう。

- 医療機器は地震・火災・水害などを想定して、安全な定位置に常設し把握しておきましょう。

さいがい じ き 災害時に気をつけておくこと

ひなん き 避難するときに気をつけること

- 医療機関へ連絡し、必要な場合は対処方法の指示を受けましょう。
- 非常用持ち出し袋、医療機器・医薬品、緊急時ヘルプカード(P39)など自分に必要な物を持ち出しましょう。
- 自力歩行やすばやい避難行動ができない場合は、近隣住民に声をかけましょう。

ひなんじょ き 避難所で気をつけること

- 継続した医療が受けられるよう、受け入れ病院の確認や移送手段を確保しましょう。
- 各種医療機器の電源などを確保しましょう。復旧しない場合は、自家用車のシガーライターや発電機などで電源の確保を検討しましょう。
- 災害時の食事の管理について、あらかじめ医師や栄養士と話しあっておきましょう。

なんびょうかんじゃ かた しえん かた 難病患者の方を支援する方へ

- 医療機器を使用している人の中には移動に時間がかかる人もいます。機器の搬送や誘導など近隣住民と協力して避難しましょう。
- 外見だけでは支援が必要か分からない場合もあるので本人・家族からしっかりと

だい しょう しょうがいとう おう じゅんび たいおう
第2章 障害等に応じた準備・対応

しょうじょう き と しょうほう はあく たいおう はいりよ
症状の聴き取りをし、情報の把握と対応ができるよう配慮しましょう。

● なんびょうかんじゃ す かんきょう せんよう ととの ひつよう おう
難病患者が過ごしやすい環境（専用トイレやスペース）を整え、必要に応じて

ふくしひなんじょ いりようきかん いどう けんとう
福祉避難所や医療機関への移動を検討しましょう。

高齢者の方へ

普段から気をつけること

- 非常持ち出し品チェックシート（P41）を参考に非常用持ち出し袋を準備し、置き場所を確認しておきましょう。
- 非常用持ち出し袋に、常備薬を飲んでいる人は「自分の病名」や「薬の種類を書いたメモ」と「健康保健証のコピー」を入れておきましょう。
- 必需品の置き場所を決めておき、入れ歯や補聴器、老眼鏡はすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- 介護が必要な方は、介護者がいない場合の災害に備え、近所の人などに避難時の協力や介助方法を伝えるなど、具体的にお願いをしておきましょう。

災害時に気をつけること

避難するときに気をつけること

- 災害時の情報を注意して聞き、危険を感じれば早めに避難するようにしましょう。
- 避難するときには、家族や近所の人、支援者などと一緒に避難所へ向かうようにしましょう。

避難所で気をつけること

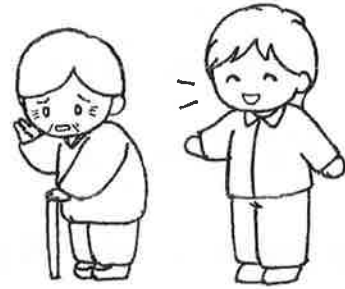
- トイレに行きやすい場所で過ごせるような配慮をお願いし、トイレに行くことを我慢しないようにしましょう。

● 脱水症状にならないよう水分摂取はきちんと行いましょう。

● 動ける方は体を動かすようにしましょう。

● 少しでも体調がよくないと感じた場合は、すぐに伝えましょう。

高齢者を支援する方へ



● 一つずつ、ゆっくりと簡潔に伝えましょう。

● 1度聞かれたことでも面倒がらずに答えましょう。

● 認知症の方、難聴の方などは情報収集が上手くできずに状況判断ができないな

ど、災害時には不安が強くなり思うように動けない場合があります。「早く、早く」と急ぎ立

てると余計に混乱と不安を招くため、その人のペースに合わせるようにしましょう。

● 高齢者はトイレの回数が増えます。避難所などではトイレに近い場所を居場所とするな

どの配慮が必要です。

● トイレを気にして水分を控えることがあります。脱水症状になりやすいため、水分摂取

の声かけ、汁物の提供など食事の配慮が必要です。

● 寒暖の差を感じにくくなります。室温調節ができにくいため、衣服の着脱の声かけなど、

周囲の人の配慮が必要です。

だい しょう しりょうしゅう
第3章 資料集

きんきゅうじ
緊急時ヘルプカード

ひじょうじもちだしひんチェックシート、びちくひん
非常時持ち出し品チェックシート、備蓄品リスト

ちょうかくしょうがいしやう
聴覚障害者用SOSカード

※きり取ってご使用ください。

だいしゅう しりょうしゅう
第3章 資料集

きんきゆうじ
緊急時ヘルプカード (記入例)

きにゅうび 記入日	ねん がつ 日にち 〇年 〇月 〇日
--------------	-----------------------

わたし じょうほう
私の情報

なまえ 名前	ひがしひろしま はなこ 東広島 花子	おとこ 男 おんな 女	せいねんがつび 生年月日	しょうわ ねん がつ 日にち 昭和41年 12月 9日
じゅうしょ 住所	ひがしひろしましさいじょうちやう 東広島市西条町〇〇-〇		けつえきがた 血液型	Ⓐ・B・O・AB (RH ⁺ -)
いりやうほけん 医療保険	けんぽう 健保・国保・共済・船員 きごう ばんごう 記号-番号(12345678-123)			

きんきゆうじ れんらくさき
緊急時の連絡先

れんらくさき 連絡先①	なまえ 名前	ひがしひろしま たろう 東広島 太郎	つづきがら 続柄	ちち 父	
	じゅうしょ 住所	ひがしひろしましさいじょうちやう 東広島市西条西本町〇〇-〇			
	でんわばんごう 電話番号①	090-〇〇〇〇-〇〇〇〇	でんわばんごう 電話番号②	082-〇〇〇-〇〇〇〇	
	FAX番号	082-〇〇〇-〇〇〇〇			
れんらくさき 連絡先②	なまえ 名前	さいじょう じろう 西条 次郎	つづきがら 続柄	みんせい 民生委員	
	じゅうしょ 住所	ひがしひろしましさいじょうちやう 東広島市西条西本町〇〇-〇			
	でんわばんごう 電話番号①	090-〇〇〇〇-〇〇〇〇	でんわばんごう 電話番号②	082-〇〇〇-〇〇〇〇	
	FAX番号	082-〇〇〇-〇〇〇〇			
かかりつけ 医療機関	めいしやう 名称	△△クリニック	しんりやうか 診療科	せいしんか 精神科	
	しやうぢち 所在地	ひがしひろしましさいじょうちやう 東広島市西条町寺家〇〇-〇		たんとうい 担当医	△△先生
	でんわばんごう 電話番号	082-〇〇〇〇-〇〇〇〇	ばんごう FAX番号	082-〇〇〇-〇〇〇〇	
	めいしやう 名称	△△医院	しんりやうか 診療科	ないか 内科	
	しやうぢち 所在地	ひがしひろしましさいじょうちやう 東広島市西条町寺家〇〇-〇		たんとうい 担当医	△△先生
	でんわばんごう 電話番号	082-〇〇〇〇-〇〇〇〇	ばんごう FAX番号	082-〇〇〇-〇〇〇〇	
わたし 私のことをよく 知っている相談 先(福祉事業所)	めいしやう 名称	はあとふる	でんわばんごう 電話番号	082-493-6073	
	しやうぢち 所在地	ひがしひろしましさいじょうちやう 東広島市西条西本町28-6		たんとうしや 担当者	〇〇 〇〇

わたし
私について

しょうがい びやうき 障害・病気について	せいしんしょうがい とうにやうびやう 精神障害、糖尿病
いりやう 医療について	あさ ひる ゆう しょくご ね まえ ぐすり の とちゆう 朝、昼、夕の食後と寝る前に薬を飲んでいる。途中でしんどくなったり、パニック になったときに頓服を飲むと落ち着く。糖尿病で薬を飲んでいる。
せいかつ 生活について	うれしいこと 自分の話を否定せずに聞いてくれるとうれしい。
	あんしん 安心できること 「大丈夫」や「頑張ったね」と言ってもらえると安心。これから先のこ とを教えてもらえると安心。
	いやなこと 怒ったり、こわい口調で話されるといや。
	できる・できない 自分で薬の管理をすることが苦手。食後に服薬の確認をしてもらい たい。お薬手帳も持っている。食事の用意ができない。

緊急時ヘルプカード

記入日	年	月	日
-----	---	---	---

私の情報

名前	おとこ 男 おんな 女	生年月日	年 月 日
住所	血液型		A・B・O・AB (RH + -)
医療保険	健保・国保・共済・船員 記号-番号()		

緊急時の連絡先

連絡先①	名前	つづきがら 続柄
	住所	
	電話番号①	電話番号②
	FAX番号	
連絡先②	名前	つづきがら 続柄
	住所	
	電話番号①	電話番号②
	FAX番号	
かかりつけ 医療機関	名称	診療科
	所在地	担当医
	電話番号	FAX番号
	名称	診療科
	所在地	担当医
	電話番号	FAX番号
私のことを良く 知っている相談 先(福祉事業所)	名称	電話番号
	所在地	担当者

私について

障害・病気について	
医療について	
生活について	うれしいこと
	あんしん 安心できること
	いやなこと
	できる・できない

災害が起こったときに行く避難所を確認して記入しておきましょう。

私の避難所は

です。

※避難所については、市より全戸配付をしている
ハザードマップで確認ができます。
市ホームページでも見ることができます。
市役所窓口、各支所でも配付しています。

ひじょうじも だ ひん
非常時持ち出し品チェックシート

* リュックなど背負えるものに入れて、すぐに持ち出せるようにしましょう。

* チェックシートを参考にして必要なものを準備しておきましょう。

逃げる時に必要なもの	品名	備考
✓	いんりょうすい 飲料水 (500ml)	ほんていど 2本程度
	じょうよう くすり 常用の薬	にちぶん 7日分
	はっしんき SOS発信機	けいたい ぼうはん ふえ 携帯ブザー、防犯ベル、笛など
	しゅどうかいちゅうでんとうつ けいたい 手動懐中電灯付き携帯ラジオ	
	にちようひん 日用品	タオル、ウエットティッシュ、オムツ、生理用品、メガネ、補聴器、乾電池など本人にとって必要なもの
	ぼうし 帽子、ヘルメットなど	
	すべど つぐんて 滑り止め付き軍手	
	ひっきようぐ 筆記用具	
	かぞく しゃしん 家族の写真	はぐれた時などに確認するため
	げんきん 現金	じどうはんばいき つか こぜに えん えん 自動販売機で使える小銭500円、100円、50円、10円
	けんこう ぼけんしょう しょうがいしゃ てちょう 健康保険証、障害者手帳、 めんきよしょう 免許証などのコピー	
避難所で必要なもの	しこうひん 嗜好品	あめ だいす もの チョコレート、飴、タバコなど好きな物
	ぶくろ ゴミ袋	ぼうすい あまぐ だいやう かんい 防水シートや雨具の代用、簡易トイレ
	みず 水のいないシャンプー	
	たきのう 多機能ナイフ	
	ロープ	
	もうふ か ほおん 毛布、ひざ掛け、保温シートなど	
	きが 着替え	ね よう につちゆうよう 寝るとき用、日中用
	くつした 靴下	
自分に必要なもの		

びちくひん に とき ため
備蓄品リスト (逃げるできない時の為)

備蓄品 びちくひん	✓	ひんめい 品名	びこう 備考
			いんりょうすい 飲料水
		しょくりょう 食料	かん かんづめ しょくひん むせんまい 乾パン、缶詰、レトルト食品、無洗米、イン スタント味噌汁、梅干フリーズドライ食品な ど日持ちするもの
		しこうひん 嗜好品	あめ だいす チョコレート、飴、タバコ、カップめんなど大好 きな物
		カセットコンロとボンベ	

* チェックシートを参考にして必要なものを準備しておきましょう。

SOS カード

SOS

耳がきこえ
ません

手伝ってください

今、何が起こつて
いますか？



今の放送は何と
言っていますか



筆談(文字)・手
話・身ぶりで教
えて下さい



代わりに電話を
お願いします



ふりがな		
名前		男・女
住所		
FAX		
生年月日		
血液型	ABO AB	Rh + -
緊急連絡先		
健康保険証		
アレルギー		有()・無()
服用薬		有()・無()
かかりつけ病院		



呼んでください

きりりり



と あ さき
問い合わせ先

ひがしひろしましこぞだ しょうがいそうごうしえん
東広島市子育て・障害総合支援センター（はあとふる）

じゅう しょ ひがしひろしましさいじょうにしほんまち ひがしひろしま かい
住 所：東広島市西条西本町28-6 サンスクエア東広島 1階

でんわばんごう
電話番号：082-493-6073

ばんごう
FAX番号：082-424-3841