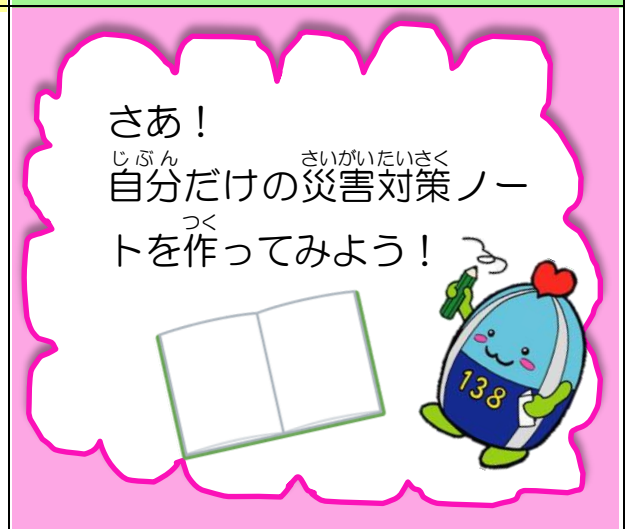
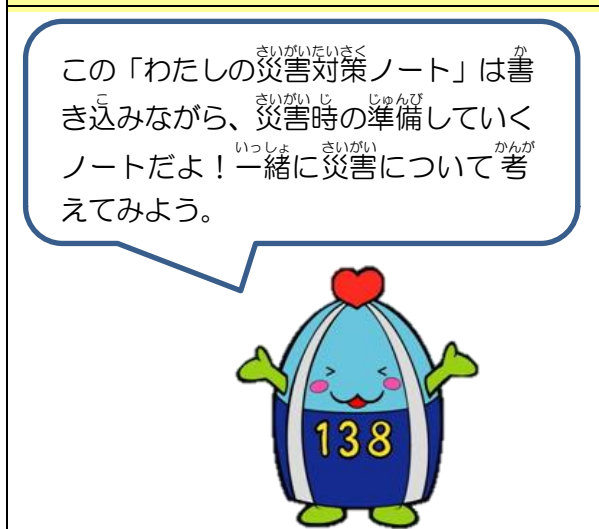
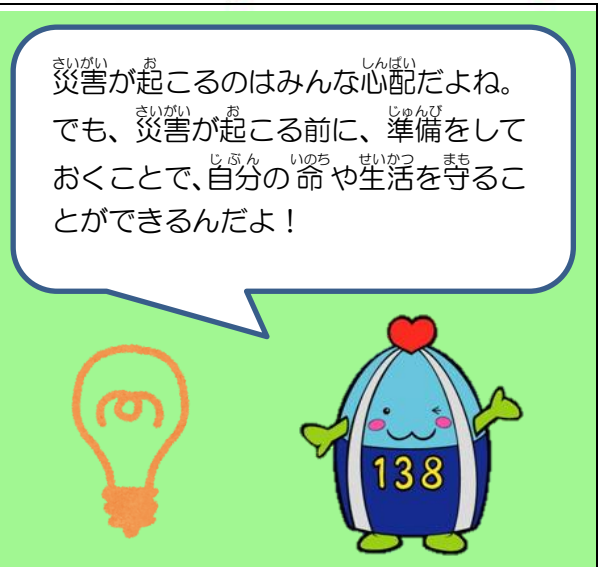
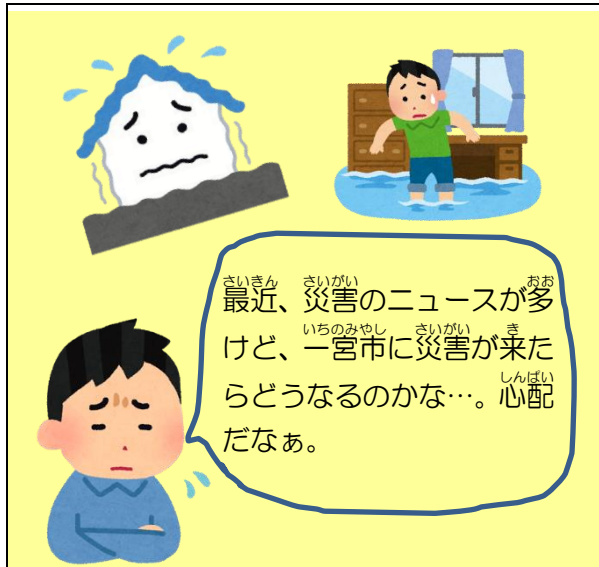


わたしの災害対策ノート



突然起こる災害に対して、被害を少なくするには事前の準備がとても大切です。特に障害がある方については、一般的な災害対策に加え、個々の障害に合わせた準備が必要です。このノートは、災害が起こる前に準備した方がいいことを障害のある方に配慮して、まとめたものです。このノートを作りながら、防災準備を行い、日ごろから防災に対する意識を高めていきましょう。ご家族、支援者と一緒に考え、自分だけの災害対策ノートを作ってみてください。

なまえ

◆^{じしん はっせい}地震が発生すると、^おどんなことが起こるのか^{かんが}考えてみましょう！

^{じめん ゆ}地面が揺れます。



^{もの お}物が落ちます。
^{かぐ たお}家具が倒れます。



^{いえ こわ}家が壊れるかもしれません。



^{つくえ さぶとん あたま まも}○机、座布団などで頭を守り
ましょう！
^{ゆ な あんぜん ばしょ}○揺れが無くなったら安全な場所
^{ひなん}に避難しましょう！



◆^{すいがい はっせい}水害が発生すると^おどんなことが起こるのか^{かんが}考えてみましょう！

^{おおあめ ふ}大雨が降ります。



^{かわ みず あふ}川から水が溢れます。



^{みず いえ はい}水が家まで入ってくるか
もしれません。



^{はや ひなん たいせつ}○早めの避難が大切です！

^{みず そと で きけん}○水がきて、外に出ることが危険な

^{ばあい かい すこ}場合は2階など少しでも高い

^にところに逃げましょう！

さいがい お こま
◆災害が起こるとどんなことで困るのかな？

ひしょう も だ ぶくろ
1. 非常持ち出し袋

じゅんぴ
を準備しよう

いえ こわ 家が壊れて、いえ はい
ないよ～！



た… た もの 食べ物が… きる ぶく 着る服
がない！！ お店 も やって い ない しょう…



じぜん ひつよう 事前に必要なものを 用意
していたら、こんなに こま 困
る こと なかったな～



さいがい じ ひつよう 災害時に必要なもの
を じゅんぴ 準備 してみよう！



ひ なん かんが
2. 避難のことを考えよう

まだまだ ゆれ がつ 揺れが続いてて怖い
よう…。 いつ いえ こわ 家が壊れるか
わからないし…。



どこに に 逃げたらいいかわ
からないよ…。



じぜん ひなんばしょ 事前に避難場所がわかって
いたら、よ 良かったな～



ひ なん ほうほう ひ なん ばしょ 避難方法や避難場所を
かんが 考 えてみよう！

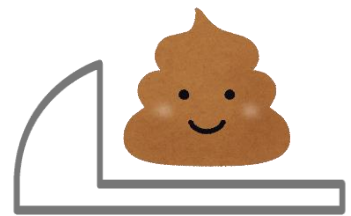


さいがい じ やく だ しょうほう
3. 災害時に役立つ情報

でんき 電気がつかない…。
みず で 水も出ないよ…。



トイレの みず なが 水も流れない…。



さいがい じ やく だ しょうほう 災害時に役立つ情 報があっ
たら たす 助かるな～



さいがい じ 災害時でも、ちょっとした工夫
で やく だ 役立つものがたくさんある
よ！ どんなものがあるか みて みよう！



P3～4

P5～6と9～12

P7～8

さいがい お とき じゅんぴ
◆災害が起こった時のために準備しておくもの

いっぱんてき
<一般的>

じゅんぴ
★準備したものは、□にチェックしよう！

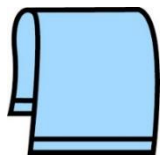


き ちょう ひん
貴重品

☐	☐	☐	☐
			
おかね	つうちょう、いん 通帳、印、キャッシュカード	ほけんしょう 保険証	ヘルプカード

い るい
衣類

ひ よう ひん
日用品

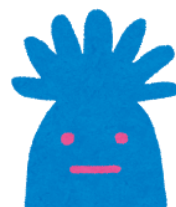
☐	☐	☐	☐
			
ふく、したぎ、くつ下	タオル	せんめんようぐ 洗面用具	けいたいでんわ、じゅうでんき 携帯電話、充電器
☐	☐	☐	☐
			
ラジオ、予備電池	かいちゅうでんとう 懐中電灯	とけい 時計	メモ、ボールペン
☐	☐	☐	☐
			
ぐんて 軍手	ビニール 袋	ティッシュ、トイレットペーパー	マスク
☐	☐	☐	☐
			
かさ、カッパ	つかす 使い捨てカイロ	ふえ 笛	きゅうきゅう 救急セット

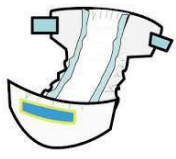
ひ じょう しょく
非常食

☐	☐	☐	☐
			
みず 水	カンパン、かんづめ 缶詰	レトルト食品	お菓子、チョコレート

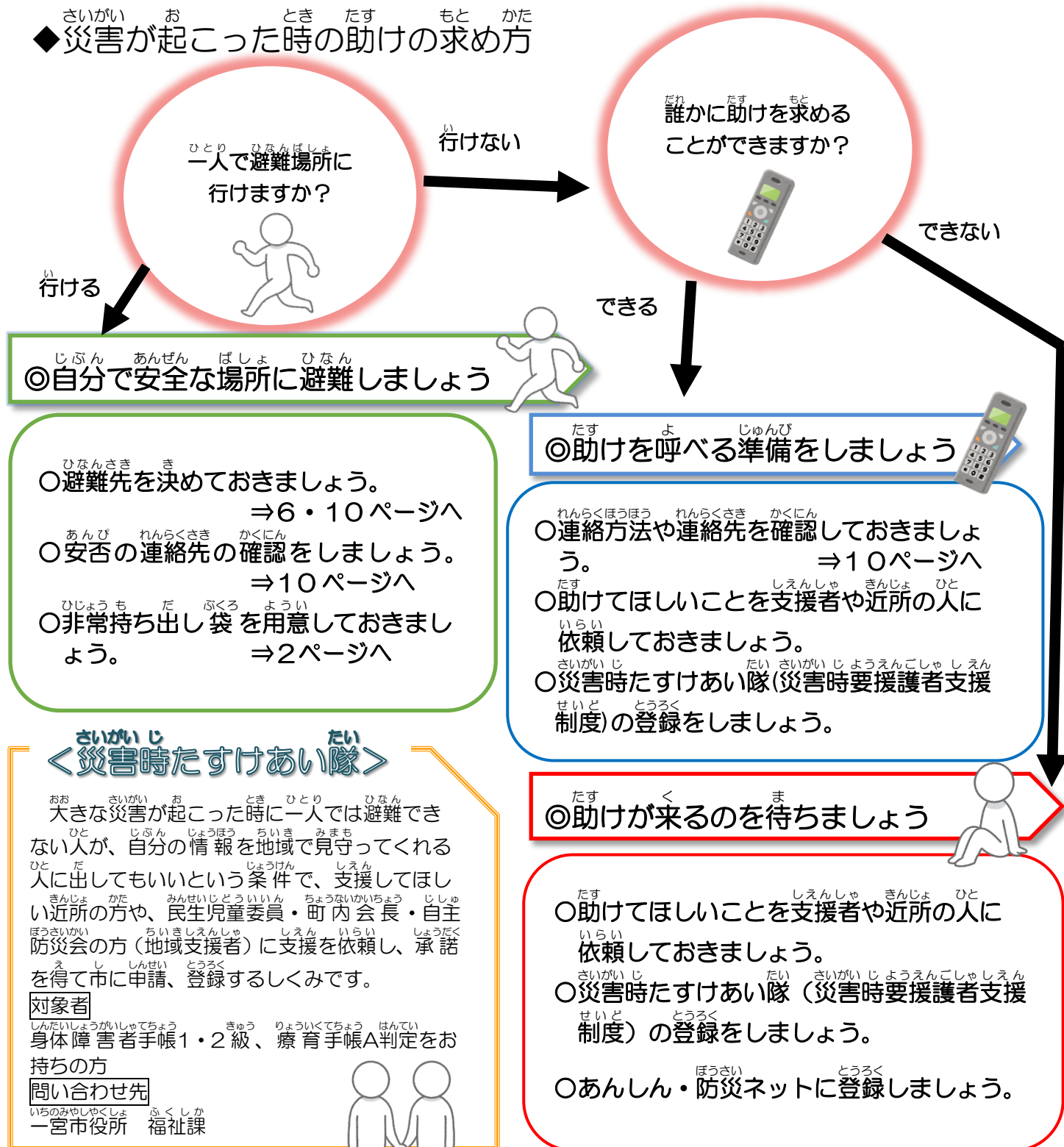
こじんてき
＜個人的＞

あると安心するものや、こだわりがある物など、生活の
中で無いと困るものを記入して、準備しましょう！



☐  くすり	☐  くすりてちょう お薬手帳	☐  よび 予備メガネ、コンタクト	☐  くるま 車イス
☐  オムツ	☐  せいりようひん 生理用品	☐  こな 粉ミルク、ベビーフード	☐  かいじょけん 介助犬フード
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

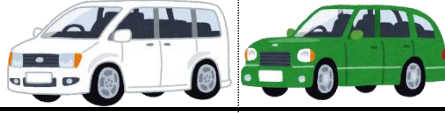
◆災害が起こった時の助けの求め方



事前の準備が
大切だよ！



◆どんな場所が避難先として考えられるかな？

ひなんさき 避難先	ぐだいてき 具体的	よいてん・よくないてん 良い点・良くない点
ひなんじょ 避難所 	〇〇小学校・〇〇中学校 〇〇高校 〇〇公民館 〇〇市民会館 	情報や支援物資が届きやすいですが、生活できる環境は整っていません。例えば、集団生活が可能な人や仕切り等の工夫があれば過ごせる人でしたら利用しやすいと思います。 ※福祉避難所について（直接避難はできません） 小学校などの避難所（1次避難所）で過ごすことが難しいと判断された場合において、福祉施設と受入れ体制などの調整したうえで避難できる場所です。
じたく 自宅 	自分の家 祖父母の家 親戚の家	環境の変化が苦手な人等は周囲に気を使わずに住み慣れた場所で生活できますが、二次災害の危険があります。災害情報を得にくいことや、支援物資を避難所へ取りに行かないといけないう等の不便さがあります。
びょういん 病院 	〇〇病院（かかりつけ） 〇〇クリニック（最寄）	医療的な行為が必要な人、薬の処方、傷の手当て等安心してケアを受ける事ができます。入院中の患者さんがおり、また手当てを必要としている人たちが集まるので、人が多く騒がしい環境かもしれません。
りよう 利用している施設 	〇〇作業所 〇〇園 グループホーム	普段から通っている場所に関わりのある支援者が対応する為、人となりを分かった支援を受ける事ができます。距離によっては無理に避難をすると二次災害に巻き込まれてしまいます。
じどうしゃ 自動車の中 		音や刺激に敏感な人にとっては刺激が少なく、安心できます。空間が狭く、体を伸ばしてゆっくり休む事ができません。車での避難が長引くとエコノミークラス症候群の心配があり、あまりお勧めできません。
テントの中 	公園 庭 駐車場	人混みが苦手、周りの刺激に左右されやすい人は自分の空間が持てる為、落ち着いて過ごせます。気候の変化や音に敏感な人には過ごしにくいかもしれません。
その他 	ショッピングセンター 〇〇大学 官公庁（市役所・保健所） 〇〇駅	避難所としては指定されていない場所ですが、時と場合によっては一時的に避難する場所として考えられるかもしれません。しかし、避難所としての役割は担っていない為、情報や支援物資は届かない可能性があります。日頃から確認しておくとういでしょう。

※一宮市には「一宮防災ハンドブック」がありますので、参考にして避難先を確認しておきましょう。

※このリストはあくまでも参考程度なので、自分たちの目で場所の確認をしておく必要があります。

※実際に災害が起きた時、予定していた避難先に避難できない可能性があるため、臨機応変な対応が必要になります。

に じさいがい ふせ いえ なか で き
◆「二次災害を防ぐために、家の中で出来ること」

地震が起こると、揺れて家具が倒れたり、物が落ちてきたりして、危険だって聞いた事があるけど、普段からどんな準備をしておけば良いのかなあ？



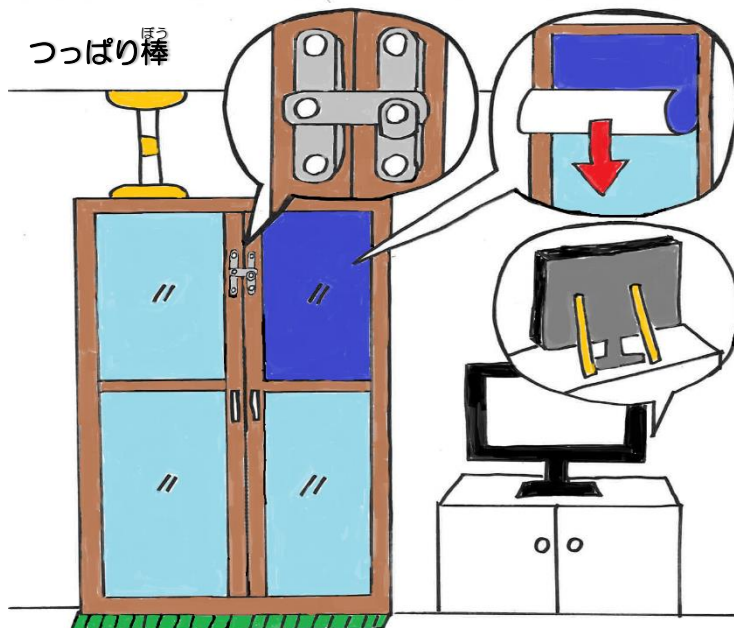
具体的にはこんなことが考えられます。

- ① タンスや棚など、背の高い家具は、『つっぱり棒』や『L字金具』で固定する。
- ② 家具の配置を工夫して、寝室にはなるべく家具を置かないようにする。
- ③ 重い物はなるべく下の方へ収納して、棚の上に置かないようにする。
- ④ 家電製品は、滑らないように粘着シートや耐震ゲルマットなどで固定する。
- ⑤ ガラスは、強化ガラスへの交換や、飛散防止フィルムを貼る。

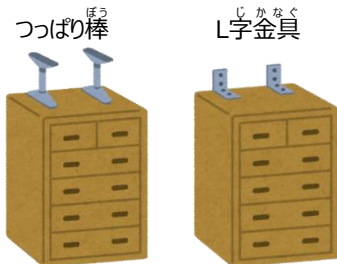
等、普段から気を付けられる事が色々あります。災害の時に、大きな被害にならないようにする為に、日頃から準備しておきましょう。

とびらかいぼうぼうし きぐ
扉解放防止器具

ガラス飛散防止フィルム



粘着マットやベルトなどで電化製品を固定するとともに、台も壁に固定する



必要な事は分かったけど、やり方が分からない。困ったなあ…

困った時のお問い合わせ先

家具の固定のお手伝いや火災報知器の設置の相談ができます。

◎一宮市市民活動「家具転倒防止支援事業」

問合せ：(090) 4794-8863

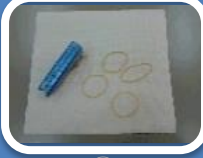
担当者：一宮防災ボランティアネットワーク 伊藤（代表）

◎一宮市行政課危機管理室

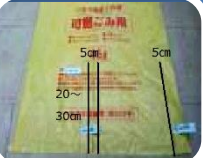
問合せ：(0586) 28-8959

さいがいじ やくだ ち え ぶくろ
◆災害時に役立つ“知恵袋”

1) キッチンペーパーでマスクを作る

 ① キッチンペーパー1枚、輪ゴム4個、ホチキスと針2本を準備する。	 ② キッチンペーパーの端から山折り谷折りを繰り返してプリーツを作る。	 ③ キッチンペーパーを最後まで折り、2つ繋げた輪ゴムを準備する。	 ④ 輪ゴムをペーパーの両端に置き、ホチキスで留めて固定する。	 ⑤ 破れやすいので、ゆっくり開くのがポイントです！
--	---	---	--	--

2) ゴミ袋でカッパに変身

 ① ゴミ袋1枚、ハサミ、油性ペン、定規を準備する。	 ② 袋の底が下になるように置き、中央2か所、右端1か所を20～30cm切る。	 ③ 右から1本目と2本目の間は切り落とす。底の輪になっている部分をハサミで切り開く。	 ④ 右側の底と横の、くっついていてる部分も上まで全て切り開く。	 ⑤ 左端の角が頭、中央の紐が顎下、右の紐が体の部分になる。縛れば完成です！
--	---	---	---	--

3) 簡易オムツを作る

 ① 持ち手付のビニール袋1枚、タオル1枚、ハサミを準備する。	 ② ビニール袋の持ち手と両側面を縦に切り開き、お尻にあたる部分にタオルを置く。	 ③ ビニール袋に置いたタオルにお尻をあて、位置を確認する。	 ④ お腹、背中にあたる部分のビニール袋を外側にクルクル巻く。	 ⑤ ビニール袋の持ち手の部分を両側とも結ぶと完成です！！
---	--	--	--	---

※他にも、たくさんの知恵袋があるので、インターネットなどで検索してみてください。

ひなんけいかく か かた
わたしの避難計画（書き方みほん）

き にゅうび へいせい ねん がつ ひ
記入日 (平成 29 年 4 月 1 日)

なまえ 名前	ふりがな いちのみや たろう 一宮 太郎		おとこ 男 ・ おんな 女
			せいねんがっぴ 生年月日： H2 年 4 月 30 日
じゅうしょ 住所	したく (どうきょ) ひとりぐ 自宅 (同居・一人暮らし) ・グループホーム・その他 ()		でんわ 電話： 0586-△△-△△△△
	いちのみやし 一宮市 ○○町○○字○○△番地 △△-△△		メール：
しょうがいめい 障害名	知的障害 てんかん	けつえきがた 血液型	A B O AB RH (+・-)
てちょう 手帳	しんだいしょうがいしゃでちょう 身体障害者手帳 (種 級) ・ りょういくでちょう 療育手帳 (A・B・C判定) ・ せいしんしょうがいしゃでちょう 精神障害者手帳 (級)		
いりょう 医療	いりょうじょうきょう 医療状況 (現在の受診状況、受診科目、頻度、主治医、どの疾患での受診) ○○病院 神経内科 1 回/月 主治医：○○先生 てんかん ○○病院 内科 随時 風邪の時		
くすり 薬	なし・あり→処方薬 [○○○○ 朝食後 1 錠・夕食後 1 錠]		

家族構成

しめい 氏名	つづきがら 続柄	せいねんがっぴ 生年月日	れんらくさき 連絡先	
いちのみや いちろう 一宮 一郎	父	S42.5.10	090-△△△△-△△△	どうきょ ・別居
いちのみや はなこ 一宮 花子	母	S47.8.20	080-△△△△-△△△	どうきょ ・別居
いちのみや しろう 一宮 史郎	兄	S62.10.5	090-△△△△-△△△	どうきょ ・ 別居
				どうきょ ・別居
				どうきょ ・別居

日常生活のこと・避難所で気をつけてほしいこと（該当する項目に○印や記入をしましょう）

	ぜんかいじょ 全介助	いちぶかいじょ 一部介助	じりつ 自立	りゅういてん き 留意点（気をつけてほしいこと）
しょくじ 食事	○			かしょく きょしょく へんしょく いしょく たいんすい ☐ 過食 ☐ 拒食 ☐ 偏食 ☐ 異食 ☐ 多飲水 ☐ その他（ ）
はいせつ 排泄		○		大便の時にキレイに拭くことができない。
いるい ちやくだつ 衣類の着脱	○			
いどう 移動		○		自分で歩けるが、危険が分かりにくい。
にゅうよく 入浴		○		体や頭をキレイに洗うことが難しい。

とくちょう はいりょ きにゅう
特徴や配慮してほしいことを記入しましょう

こだわり	チラシを集める。 同じ事を繰り返し確認する。
好きなこと	「おかあさんといっしょ」を見る。 お菓子を食 ^く べること。
嫌 ^{きら} いなこと	あかちゃんの泣き声。 人混み。
アレルギー	なし・あり→ ^{ないよう} 内容【 】
食 ^{しょくじ} 事 ^{けいたい} の形態	☒ 普通 ^{ふつうしょく} 食 ^{しょく} ☐ きざみ ^{しよく} 食 ^{しょく} ☐ ミキサー ^{しよく} 食 ^{しょく} ☐ その他 ^た （ ）

コミュニケーションについて	<意思表示・意思伝達> ☐ ことばで ☒ 単語で ☐ 身振り・手振りで ☒ 表情 ☐ 手話 ☐ 筆談 ☐ その他 () <文字> ☐ 読める ☐ 書ける ☐ どちらも難しい ☒ その他 (ひらがなのみ読める)
問題となる行動等	☐ 自分の身体を傷つけることがある ☐ 他人を傷つけることがある ☐ 物を壊すことがある ☐ 大声を出すことがある ☐ じっとして動かない ☐ 徘徊 ☒ その他 (長い時間じっとしている事が難しい)
その他	・言葉よりも、絵や写真の方が伝わりやすい。 ・顔見知りの人がいると、その人の近くにいると安心する。

利用している障害福祉サービスを書きましょう			
種類・内容	事業所名	担当者名	連絡先
生活介護	〇〇作業所	〇〇さん	0586-△△-△△△△
短期入所	〇〇ホーム	〇〇さん	0586-△△-△△△△
移動支援	〇〇〇〇	〇〇さん	0586-△△-△△△△

災害時に助けてくれる人の連絡先を書きましょう					
かかりつけ医療機関	病 院 名	〇〇病院 神経内科	主治医名	〇〇先生	
	でんわ 電話	0586-△△-△△△△			
そうだんえん相談支援事業所	じぎょうしよめい 事業所名	相談支援センター〇〇〇〇	たんとうしや 担当者	〇〇さん	
	でんわ 電話	0586-△△-△△△△			
きんじよ近所の協力者	なまえ 名前	隣野 洋子	きんじよ近所の協力者	なまえ 名前	前野 通
	でんわ 電話	0586-△△-△△△△	きんじよ近所の協力者	でんわ 電話	090-△△△△-△△△△
その他 (町内会長)	なまえ 名前	近井 正	その他 ()	なまえ 名前	
	でんわ 電話	0586-△△-△△△△		でんわ 電話	

避難場所を支援者と確認しましょう		
	じしん とき 地震の時	すいがい とき 水害の時
ひなんばしよ 避難場所	場所： 1) 〇〇小学校 2) 〇〇作業所	場所： 1) 〇〇中学校 2) 〇〇の家
	じたく 自宅からおよそ 800 m と ほ 徒歩で 10 分位・ くるま 車で 3 分位	じたく 自宅からおよそ 500 m と ほ 徒歩で 5 分位・ くるま 車で 2 分位

わたしの避難計画

記入日（平成 年 月 日）

なまえ 名前	ふりがな		おとこ 男 ・ おんな 女	
			せいねんがっぴ 生年月日： 年 月 日	
じゅうしょ 住所	じたく（同居・一人暮らし）・グループホーム・その他（ ） いちのみやし 一宮市		でんわ 電話： メール：	
しょうがいめい 障害名		けつえきがた 血液型	A B O AB RH (+・-)	
てちょう 手帳	しんたいしょうがいしやてちょう（種 級） ・ 療育手帳（A・B・C判定） ・ せいしんしょうがいしやてちょう（級）			
いりよう 医療	いりようじょうきよう（現在の受診状況、受診科目、頻度、主治医、どの疾患での受診）			
くすり 薬	なし・あり→処方薬 []			

家族構成				
しめい 氏名	つづきから 続柄	せいねんがっぴ 生年月日	れんらくきき 連絡先	
				同居・別居
				同居・別居
				同居・別居
				同居・別居
				同居・別居

日常生活のこと・避難所で気をつけてほしいこと（該当する項目に○印や記入をしましょう）				
	ぜんかいじょ 全介助	いちぶかいじょ 一部介助	じりつ 自立	りゆういてん 留意点（気をつけてほしいこと）
しょくじ 食事				☐ かしょく 過食 ☐ きょしょく 拒食 ☐ へんしょく 偏食 ☐ いしょく 異食 ☐ たいいんすい 多飲水 ☐ その他（ ）
はいせつ 排泄				
いるい ちやくだつ 衣類の着脱				
いどう 移動				
にゅうよく 入浴				

特徴や配慮してほしいことを記入しましょう	
こだわり	
す 好きなこと	
きら 嫌いなこと	
アレルギー	なし・あり→内容【 】
しょくじ けいたい 食事の形態	☐ ぶつうしょく 普通食 ☐ きざみ 食 ☐ ミキサー 食 ☐ その他（ ）

コミュニケーションについて	<意思表示・意思伝達> ☐ ことばで ☐ 単語で ☐ 身振り・手振りで ☐ 表情 ☐ 手話 ☐ 筆談 ☐ その他 () <文字> ☐ 読める ☐ 書ける ☐ どちらも難しい ☐ その他 ()
問題となる行動等	☐ 自分の身体を傷つけることがある ☐ 他人を傷つけることがある ☐ 物を壊すことがある ☐ 大声を出すことがある ☐ じっとして動かない ☐ 徘徊 ☐ その他 ()
その他	

利用している障害福祉サービスを書きましょう			
種類・内容	事業所名	担当者名	連絡先

災害時に助けてくれる人の連絡先を書きましょう					
かかりつけ 医療機関	病院名	主治医名			
	でんわ 電話				
そうだしえん 相談支援 事業所	事業所名	担当者			
	でんわ 電話				
きんじょ 近所の 協力者	なまえ 名前	きんじょ 近所の 協力者	なまえ 名前		
	でんわ 電話		でんわ 電話		
その他 ()	なまえ 名前	その他	なまえ 名前		
	でんわ 電話	()	でんわ 電話		

避難場所を支援者と確認しましょう			
	じしん とき 地震の時	ずいがい とき 水害の時	
ひなんばしょ 避難場所	ばしょ 場所：1)	ばしょ 場所：1)	
	2)	2)	
	じたく 自宅からおよそ m とほ 徒歩で ぶんくらい 分位・くるま 車で ぶんくらい 分位	じたく 自宅からおよそ m とほ 徒歩で ぶんくらい 分位・くるま 車で ぶんくらい 分位	



いちのみやししょうがいしゃじりつしえんきょうぎかい せいかつしえんぶかい
一宮市障害者自立支援協議会 生活支援部会

平成29年8月作成