



わたしの災害対策ノート




さいきん、さいがいのニュースが
 最近、災害のニュースが多
 けど、一宮市に災害が来た
 らどうなるのかな…。心配
 だなあ。


さいがいが起こるのはみんな心配だね。
 でも、災害が起こる前に、準備をして
 おくことで、自分の命や生活を守ること
 ができるんだよ！



この「わたしの災害対策ノート」は書
 き込みながら、災害時の準備していく
 ノートだよ！一緒に災害について考
 えてみよう。



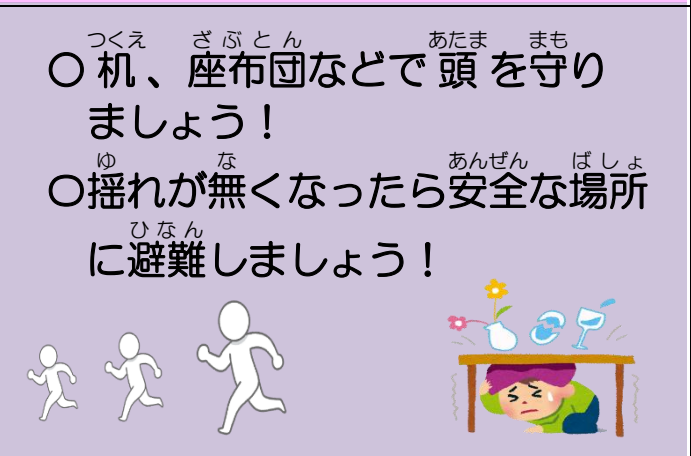
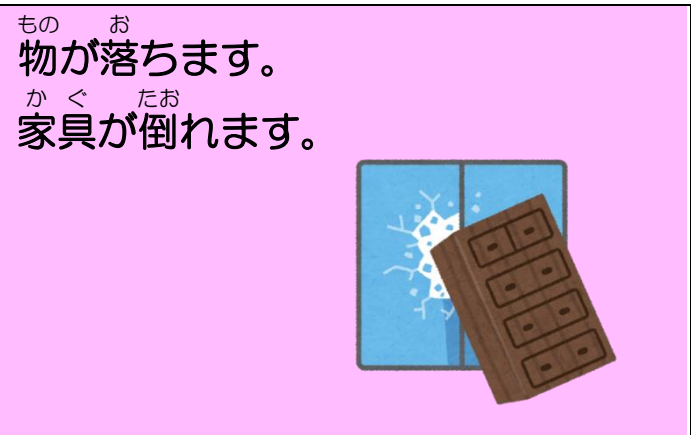
さあ！
 自分だけの災害対策ノ
 ー
 トを作ってみよう！



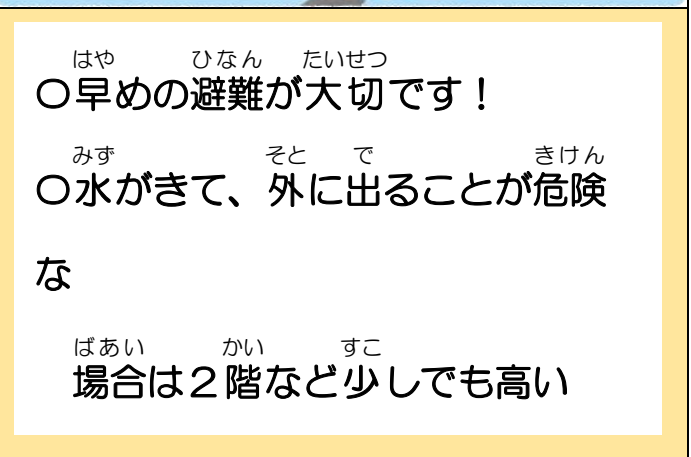
突然起こる災害に対して、被害を少なくするには事前の準備がとても大切です。特に障害がある方については、一般的な災害対策に加え、個々の障害に合わせた準備が必要です。このノートは、災害が起こる前に準備した方がいいことを障害のある方に配慮して、まとめたものです。このノートを作りながら、防災準備を行い、日ごろから防災に対する意識を高めていきましょう。ご家族、支援者と一緒に考え、自分だけの災害対策ノートを作ってみてください。

なまえ

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



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



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？

ひじょうち だ ぶくろ
1. 非常持ち出し袋
じゅんび
を準備しよう


いえがこわれて、いえはいれ
ないよ～！



た…食べ物がない！着る服
がない！！お店もやってい
ないしどうしよう…



じぜん ひつよう なもの ようい
事前に必要なものを用意
していたら、こんなに困
る事なかったな～



さいがいじ ひつよう
災害時に必要なもの
を準備してみよう！



ひなん かんが
2. 避難のことを考えよ
う

まだまだ揺れが続いてて怖い
よう…。いつ家が壊れるかわ
からないし…。



どこに逃げたらいいかわ
からないよ…。



じぜん ひなんばしよ
事前に避難場所がわかって
いたら、良かったな～



ひなんほうほう ひなんばしよ
避難方法や避難場所を
考えてみよう！

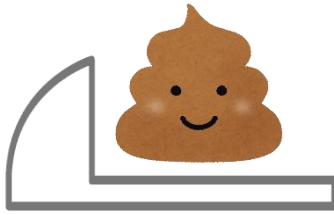


さいがいじ やくだ じょうほう
3. 災害時に役立つ情報

でんき
電気がつかない…。
みず
水も出ないよ…。




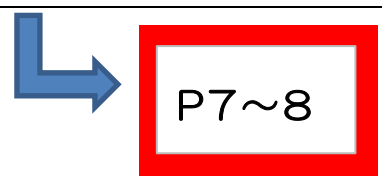
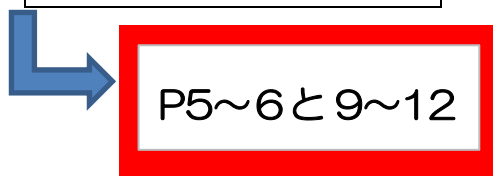
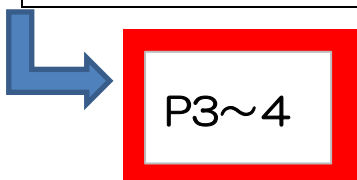
トイレの水も流れない
…。



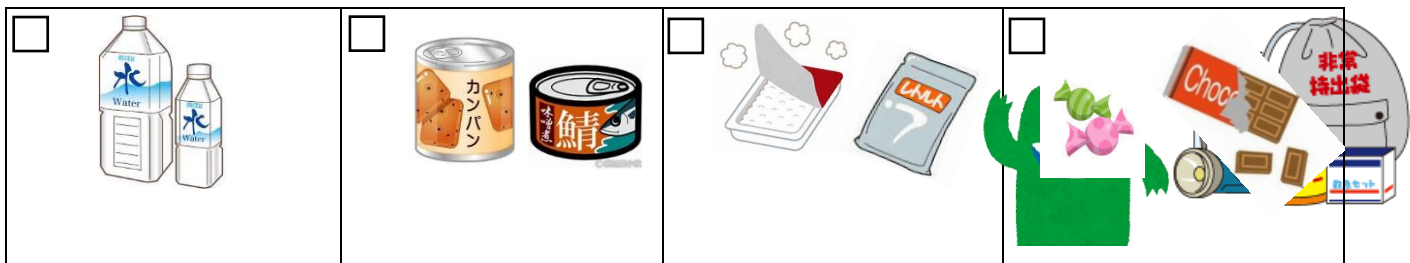
さいがいじ やくだ じょうほう
災害時に役立つ情報があ
たら助かるな～



さいがいじ
災害時でも、ちょっとした
工夫で役立つものがたくさん
あるよ！どんなものがあるか
見てみよう！

貴重品			
<input type="checkbox"/>  <p>おかね</p>	<input type="checkbox"/>  <p>つうちょう 通帳、印、キャッシュカード</p>	<input type="checkbox"/>  <p>ほけんしょう 保険証</p>	<input type="checkbox"/>  <p>ヘルプカード</p>
衣類		日用品	
<input type="checkbox"/>  <p>ふく、したぎ、くつ下</p>	<input type="checkbox"/>  <p>タオル</p>	<input type="checkbox"/>  <p>せんめんようぐ 洗面用具</p>	<input type="checkbox"/>  <p>けいたいでんわ、じゅうでんき 携帯電話、充電器</p>
<input type="checkbox"/>  <p>ラジオ、よび 予備</p>	<input type="checkbox"/>  <p>かいちゅうでんとう 懐中電灯</p>	<input type="checkbox"/>  <p>とけい 時計</p>	<input type="checkbox"/>  <p>メモ、ボールペン</p>
<input type="checkbox"/>  <p>くんて 軍手</p>	<input type="checkbox"/>  <p>びんいるふくろ ビニール袋</p>	<input type="checkbox"/>  <p>ティッシュ、トレットペーパー</p>	<input type="checkbox"/>  <p>マスク</p>
<input type="checkbox"/>  <p>かさ、カッパ</p>	<input type="checkbox"/>  <p>つかす 使い捨てカイロ</p>	<input type="checkbox"/>  <p>ふえ 笛</p>	<input type="checkbox"/>  <p>きゅうきゅう 救急セット</p>
非常食			



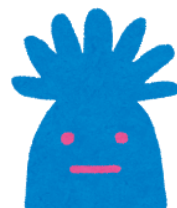
◆ さいがい お とき じゅんび
 ◆ 災害が起こった時のために準備しておくもの

いっぱんてき
 <一般的>

じゅんび
 ★ 準備したものは、□にチェックしよう！

こじんてき
 <個人的>

あるとあんしんするものや、こだわりがあるものなど、生活のなかでないと困るものを記入して、準備しましょう！

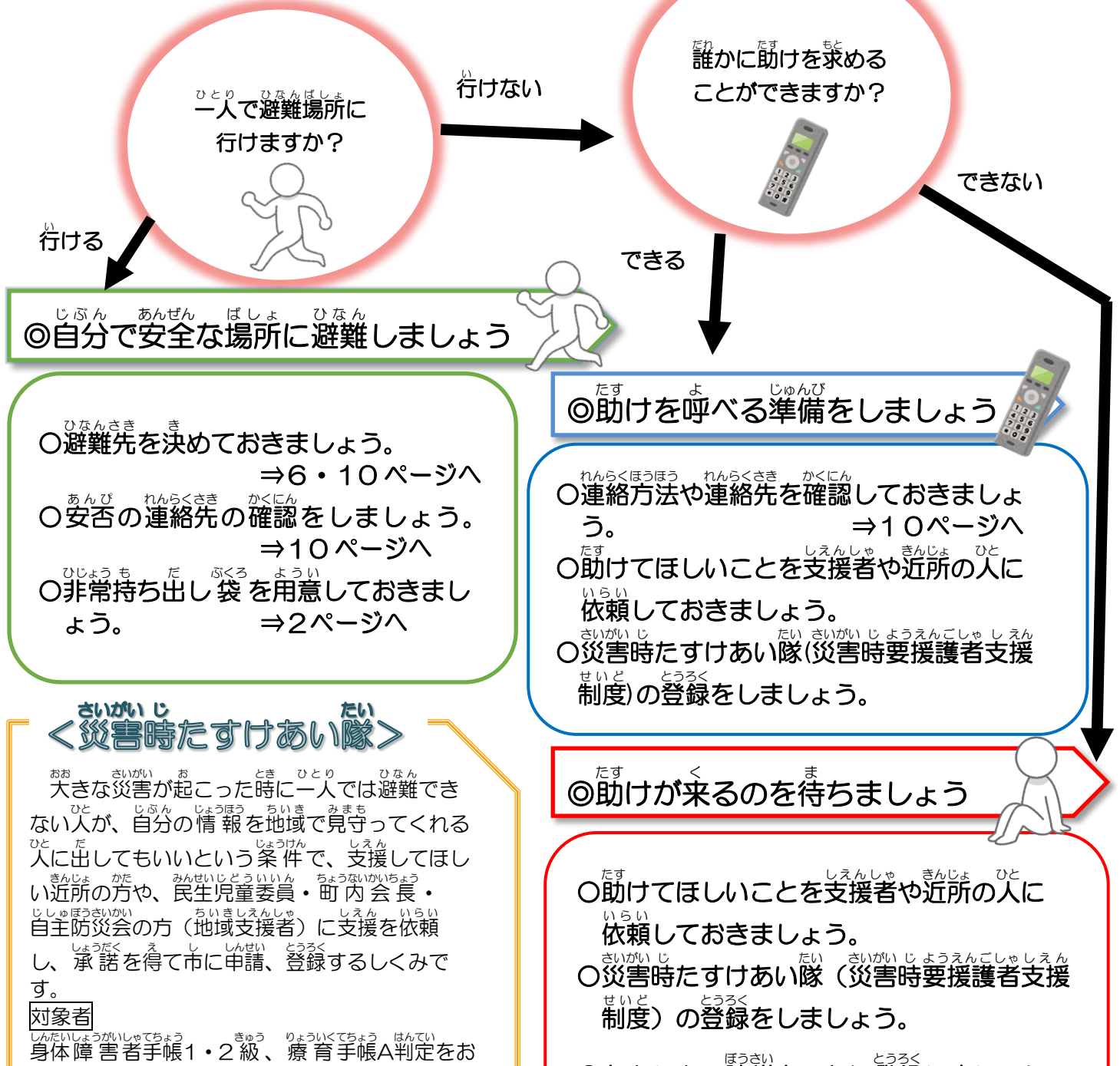


<input type="checkbox"/>  くすり	<input type="checkbox"/>  くすりてちょう お薬手帳	<input type="checkbox"/>  よび 予備メガネ、コンタ	<input type="checkbox"/>  くるま 車イス
<input type="checkbox"/>  オムツ	<input type="checkbox"/>  せいりようひん 生理用品	<input type="checkbox"/>  こな 粉ミルク、ベビーフード	<input type="checkbox"/>  かいじょけん 介助犬フード
<input type="checkbox"/>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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4

◆災害が起こった時の助けの求め方



◎自分で安全な場所に避難しましょう

- 避難先を決めておきましょう。 ⇒6・10ページへ
- 安否の連絡先の確認をしましょう。 ⇒10ページへ
- 非常持ち出し袋を用意しておきましょう。 ⇒2ページへ

◎助けを呼べる準備をしましょう

- 連絡方法や連絡先を確認しておきましょう。 ⇒10ページへ
- 助けてほしいことを支援者や近所の人に依頼しておきましょう。
- 災害時たすけあい隊(災害時要援護者支援制度)の登録をしましょう。

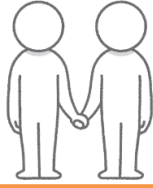
◎助けが来るのを待ちましょう

- 助けてほしいことを支援者や近所の人に依頼しておきましょう。
- 災害時たすけあい隊(災害時要援護者支援制度)の登録をしましょう。

<災害時たすけあい隊>

大きな災害が起こった時に一人では避難できない人が、自分の情報を地域で見守ってくれる人に出してもいいという条件で、支援してほしい近所の方や、民生児童委員・町内会長・自主防災会の方(地域支援者)に支援を依頼し、承諾を得て市に申請、登録するしくみです。

対象者
身体障害者手帳1・2級、療育手帳A判定をお



＜あんしん・防災ネット＞

事前の準備が
大切だよ！



地震・台風など災害時の緊急情報や避難所・医療機関などの情報を、市民の皆さんへリアルタイムに提供します。

登録方法



左記のアドレスかQRコードから、登録手続きを行って下さい。

ichinomiya-address@anshin-bousai.net



◆どんな場所が避難先として考えられるかな？

避難先	具体的	良い点・良くない点
避難所  	○○小学校・○○中学校 ○○高校 公民館 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。
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など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等の不便さがあります。
病院 	○○病院（かかりつけ） ○○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。
利用している施設 	○○作業所 ○○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。
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。

<p>テントの中</p> 	<p>公園 庭 駐車場</p>	<p>ひと混みが苦手、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。</p>
<p>その他</p> 	<p>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</p>	<p>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いでしょう。</p>

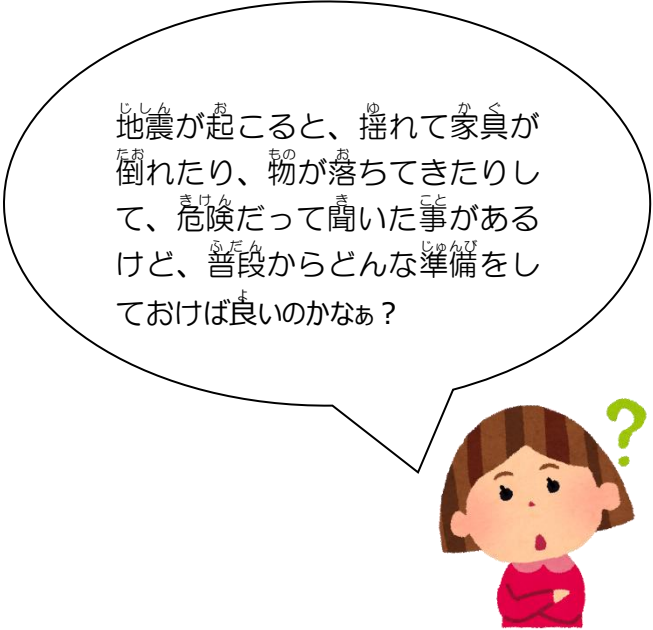
※一宮市には「一宮防災ハンドブック」がありますので、参考にして避難先を確認しておきましょう。

※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ことが必要です。

※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為、臨機応変な対応が必要になります。

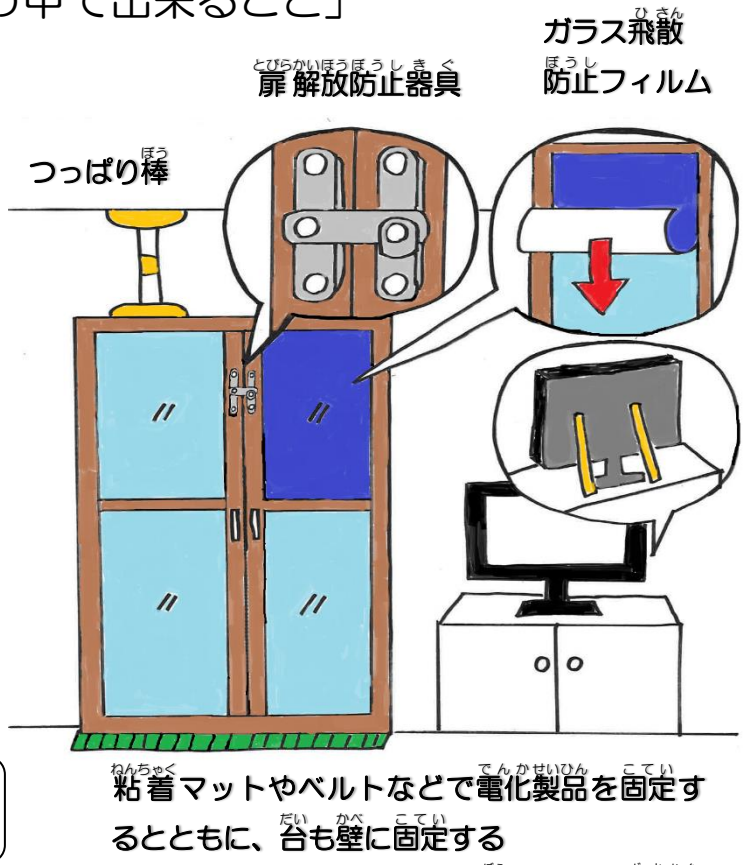
◆「二次災害を防ぐために、家の中で出来ること」

6

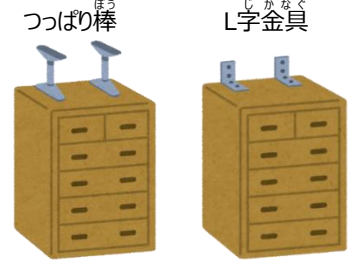


地震が起こると、揺れて家具が倒れたり、物が落ちてきたりして、危険だって聞いた事があるけど、普段からどんな準備をしておけば良いのかなあ？

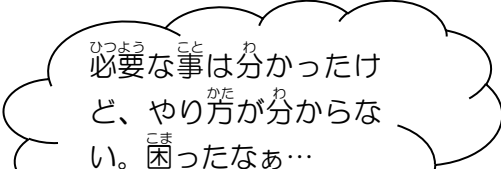
具体的にはこんなことが考えられます。



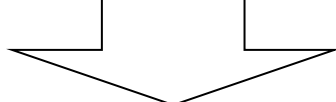
- ① タンスや棚など、背の高い家具は、『つっぱり棒』や『L字金具』で固定する。
- ② 家具の配置を工夫して、寝室にはなるべく家具を置かないようにする。
- ③ 重い物はなるべく下の方へ収納して、棚の上に置かないようにする。
- ④ 家電製品は、滑らないように粘着シートや耐震ゲルマットなどで固定する。
- ⑤ ガラスは、強化ガラスへの交換や、飛散防止フィルムを貼る。



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、日頃から準備しておきましょう。



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”

問い合わせ：(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）






◎一宮市危機管理課

問い合わせ：(0586) 28-8959






7

◆災害時に役立つ“知恵袋”

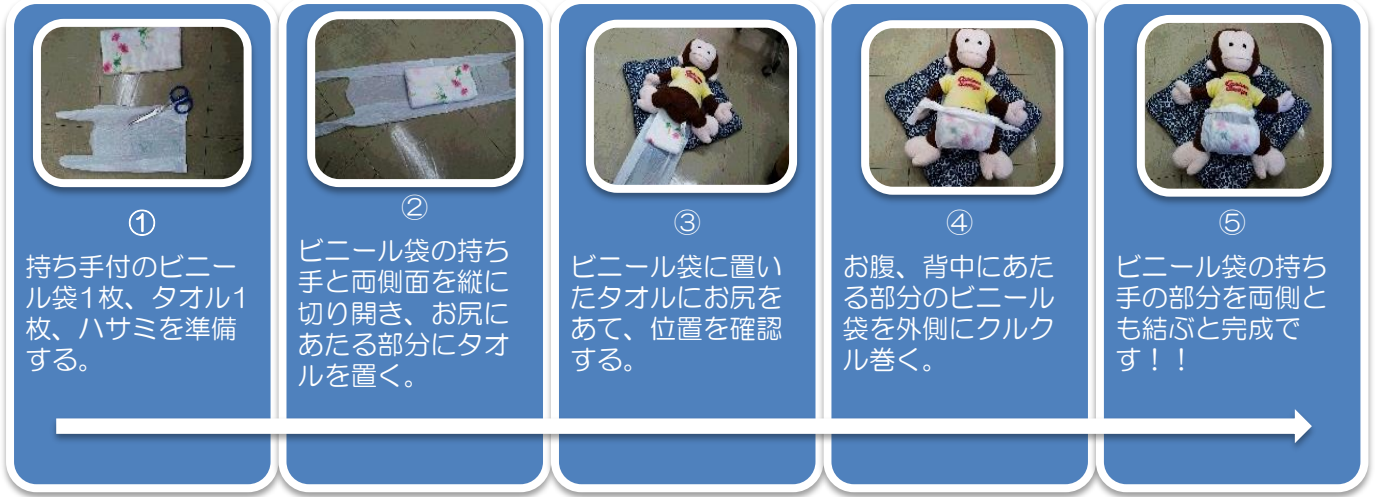
1) キッチンペーパーでマスクを作る

 <p>①</p>	 <p>②</p>	 <p>③</p>	 <p>④</p>	 <p>⑤</p>
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。	キッチンペーパーの端から山折り谷折りを繰り返してリーツを作る。	キッチンペーパーを最後まで折り、2つ繫げた輪ゴムを準備する。	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。	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

 <p>①</p>	 <p>②</p>	 <p>③</p>	 <p>④</p>	 <p>⑤</p>
ゴミ袋1枚、ハサミ、油性ペン、定規を準備する。	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。	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。	右側の底と横の、くっついている部分も上まで全て切り開く。	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



※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。

わたしの避難計画 (書き方みほん) 8

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	性別 男・女
じゅうしょ 住所	自宅 (同居) ・一人暮らし ・グループホーム ・その他 () 一宮市 〇〇町〇〇字〇〇△番地 △△-△△	生年月日 : H2 年 4 月 30 日 電話 : 0586-△△-△△△△ メール :
しょうがい 障害名	知的障害 てんかん	血液型 A (B) O AB RH (+・-)
ていしょう 手帳	身体障害者手帳 (種 級) ・療育手帳 (A・B・C判定)	精神障害者手帳 (級)
いりょう 医療	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) 〇〇病院 神経内科 1回/月 主治医: 〇〇先生 てんかん 〇〇病院 内科 随時 風邪の時	
くすり 薬	なし・あり → 処方薬 [〇〇〇〇 朝食後 1 錠 ・夕食後 1 錠]	

家族構成				
しめい 氏名	つづき 続柄	せいねんがっぴ 生年月日	れんらく 連絡先	
いちのみや 一郎	父	S42.5.10	090-△△△△-△△△	同居・別居
いちのみや 花子	母	S47.8.20	080-△△△△-△△△	同居・別居
いちのみや 史郎	兄	S62.10.5	090-△△△△-△△△	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	りゆういん 留意点 (気をつけてほしいこと)
しょくじ 食事	○			<input type="checkbox"/> 過食 <input type="checkbox"/> 拒食 <input type="checkbox"/> 偏食 <input type="checkbox"/> 異食 <input type="checkbox"/> 多飲水 <input type="checkbox"/> その他 ()

きょうりょくしゃ 協力者	でんわ 電話	0586-△△-△△△△	きょうりょくしゃ 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	

ひなんばしょ しえんしや かくにん 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
ひなんばしょ 避難場所	ばしょ 場所：1) ○○小学校 2) ○○作業所	ばしょ 場所：1) ○○中学校 2) ○○の家
	じたく 自宅からおよそ 800 m とほ 徒歩で 10 ぶんくらい・くるま 車で 3 ぶんくらい	じたく 自宅からおよそ 500 m とほ 徒歩で 5 ぶんくらい・くるま 車で 2 ぶんくらい

10

わたしの避難計画

きにゅうび へいせい ねん がつ び
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 とうきよ 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： 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 身体障害者手帳(しゆ 種 きゅう 級)		りょういくてちょう 療育手帳(A・B・C判定) ・せいしんしょうがいしやてちょう 精神障害者手帳(きゅう 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)			
くすり 薬	なし・あり→処方薬 []			

かぞくこうせい 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	れんらくさき 連絡先	
				どうきょう べつきょう 同居・別居
				どうきょう べつきょう 同居・別居
				どうきょう べつきょう 同居・別居
				どうきょう べつきょう 同居・別居
				どうきょう べつきょう 同居・別居

にちじょうせいかつ ひなんばしょ き 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 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				

いるい ちゃくだつ 衣類の着脱				
いどう 移動				
にゅうよく 入浴				

とくちょう はいりよ きにゆう 特徴や配慮してほしいことを記入しましょう	
こだわり	
すきなこと	
きらいなこと	
アレルギー	なし・あり→内容【 】
しょくじ けいたい 食事の形態	<input type="checkbox"/> 普通食 <input type="checkbox"/> きざみ食 <input type="checkbox"/> ミキサー食 <input type="checkbox"/> その他（ ）
コミュニケー ションに ついて	<意思表示・意思伝達> <input type="checkbox"/> ことばで <input type="checkbox"/> 単語で <input type="checkbox"/> 身振り・手振りで <input type="checkbox"/> 表情 <input type="checkbox"/> 手話 <input type="checkbox"/> 筆談 <input type="checkbox"/> その他（ ） <文字> <input type="checkbox"/> 読める <input type="checkbox"/> 書ける <input type="checkbox"/> どちらも難しい <input type="checkbox"/> その他（ ）
もんだい となる こうどうとう 問題となる 行動等	<input type="checkbox"/> 自分の身体を傷つけることがある <input type="checkbox"/> 他人を傷つけることがある <input type="checkbox"/> 物を壊すことがある <input type="checkbox"/> 大声を出すことがある <input type="checkbox"/> じっとして動かない <input type="checkbox"/> 徘徊 <input type="checkbox"/> その他（ ）
その他	

りよう しょうがいふくし 利用している障害福祉サービスを書きましょう			
しゅるい ないよう 種類・内容	じぎょうしょめい 事業所名	たんとうしゃめい 担当者名	れんらくさき 連絡先

れんらくさき か 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 いりようきかん 医療機関	びょういんめい 病院名	しゅじやくし 主治医名		
	でんわ 電話			
そうだんしえん 相談支援 じぎょうしょ 事業所	じぎょうしょめい 事業所名	たんとうしゃ 担当者		
	でんわ 電話			
きんじよ 近所の きょうりよくしや 協力者	なまえ 名前	きんじよ 近所の	なまえ 名前	
	でんわ 電話	きょうりよくしや 協力者	でんわ 電話	

その他 ()	なまえ 名前 でんわ 電話		その他 ()	なまえ 名前 でんわ 電話	
------------	------------------------	--	------------	------------------------	--

ひなんばしよ しえんしや かくにん 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	すいかい とき 水害の時
ひなんばしよ 避難場所	ばしよ 場所：1) 2)	ばしよ 場所：1) 2)
	じたく 自宅からおよそ m とほ ぶんくらい くるま 徒歩で 分位・車で 分位	じたく 自宅からおよそ m とほ ぶんくらい くるま 徒歩で 分位・車で 分位