



# 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多いけど、一宮市に災害が来たらどうなるのかな…。  
しんぱい心配だなあ。


さいがいが起こるのはみんなしんぱいだよ。でも、さいがいが起こる前に、準備をしておくことで、自分のいのちや生活を守ることができるんだよ！



この「わたしのさいがいノート」は書き込みながら、さいがいの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！  
自分だけのさいがいたいさくノートを作ってみよう！



とつぜんおこるさいがいにたいして、ひがいをすくなくするにはじぜんじゆんびがとて大切です。特にしょうがいがある方については、いっぱんてきさいがいたいさくくわえ、このしょうがいあひつようで、このノートは、さいがいが起こる前に準備した方がいいことをしょうがいのある方にたいして、まとめたものです。このノートをつくりながら、ぼうさいじゆんびをおこなひごころからぼうさいたいいしきをたかめていきましょう。ご家族、かそくしえんしやと一緒にかんがえ、自分だけのさいがいたいさくノートを作ってみてください。

なまえ  
名前

◆地震が起こると何が起きるのか考えてみましょう！



もの お  
物が落ちます。  
かぐ たお  
家具が倒れます。



つくえ ざぶとん 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  
○揺れが無くなったら安全な  
ばしょ ひなん  
場所に避難しましょう！



◆水害が起こると何が起きるのか考えてみましょう！



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 あんぜん  
場合は2階など少しでも安全なと  
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かな？

ひしょう も だ ぶくろ  
1. 非常持ち出し袋

じゅんび  
を準備しよう

いえが壊れて、家に入れないよ～！



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 ひなんばしょがわかっていたら、良かったな～



ひなんほうほう ひなんばしょ  
避難方法や避難場所を考えてみよう！

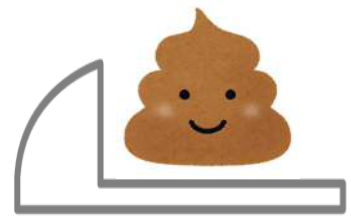


さいがい じ やくだ じょうほう  
3. 災害時に役立つ情報

電気がつかない…。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ったら助かるな～



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！



P3～4

P5・9・10

P7～8

さいがい お とき じゅんぴ  
◆災害が起きた時のために準備しておくもの

いっばんてき  
<一般的>

じゅんぴ  
★準備したものは、□にチェックしよう！


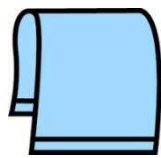








き ちよう ひん  
貴 重 品




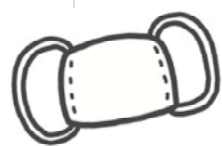
<input type="checkbox"/>	 おかね	<input type="checkbox"/>	 つうちよう いん 通帳、印、キャッシュカード	<input type="checkbox"/>	 ほけんしょう 保険証	<input type="checkbox"/>	 ヘルプカード
--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	---	--------------------------	---



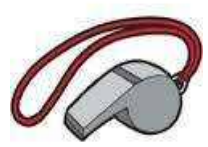

い 類  
衣 類

ひ 用 品  
日 用 品





<input type="checkbox"/>	 服、下着、くつ下	<input type="checkbox"/>	 タオル	<input type="checkbox"/>	 せんめんようぐ 洗面用具	<input type="checkbox"/>	 けいたいでんわ じゅうでんき 携帯電話、充電器
--------------------------	---	--------------------------	--	--------------------------	---	--------------------------	---

<input type="checkbox"/>	 ラジオ、予備電池	<input type="checkbox"/>	 かいちゆうでんとう 懐中電灯	<input type="checkbox"/>	 とけい 時計	<input type="checkbox"/>	 メモ、ボールペン
--------------------------	---	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	---

<input type="checkbox"/>	 ぐんて 軍手	<input type="checkbox"/>	 びんいる ぶくろ ビニール袋	<input type="checkbox"/>	 テツシ、トレット <sup>®</sup> -パー ウェットテツシ	<input type="checkbox"/>	 マスク
--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--

<input type="checkbox"/>	 かさ 傘、カッパ	<input type="checkbox"/>	 つかす 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/>	 ふえ 笛	<input type="checkbox"/>	 きゅうきゅう 救急セット
--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	--

ひ じよう しょく  
非 常 食

<input type="checkbox"/>	 みず 水	<input type="checkbox"/>	 かんづめ 缶詰、レトルト食品	<input type="checkbox"/>	 つかす 使い捨て食器など	<input type="checkbox"/>	 かし お菓子、チョコレート
--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	---	--------------------------	---

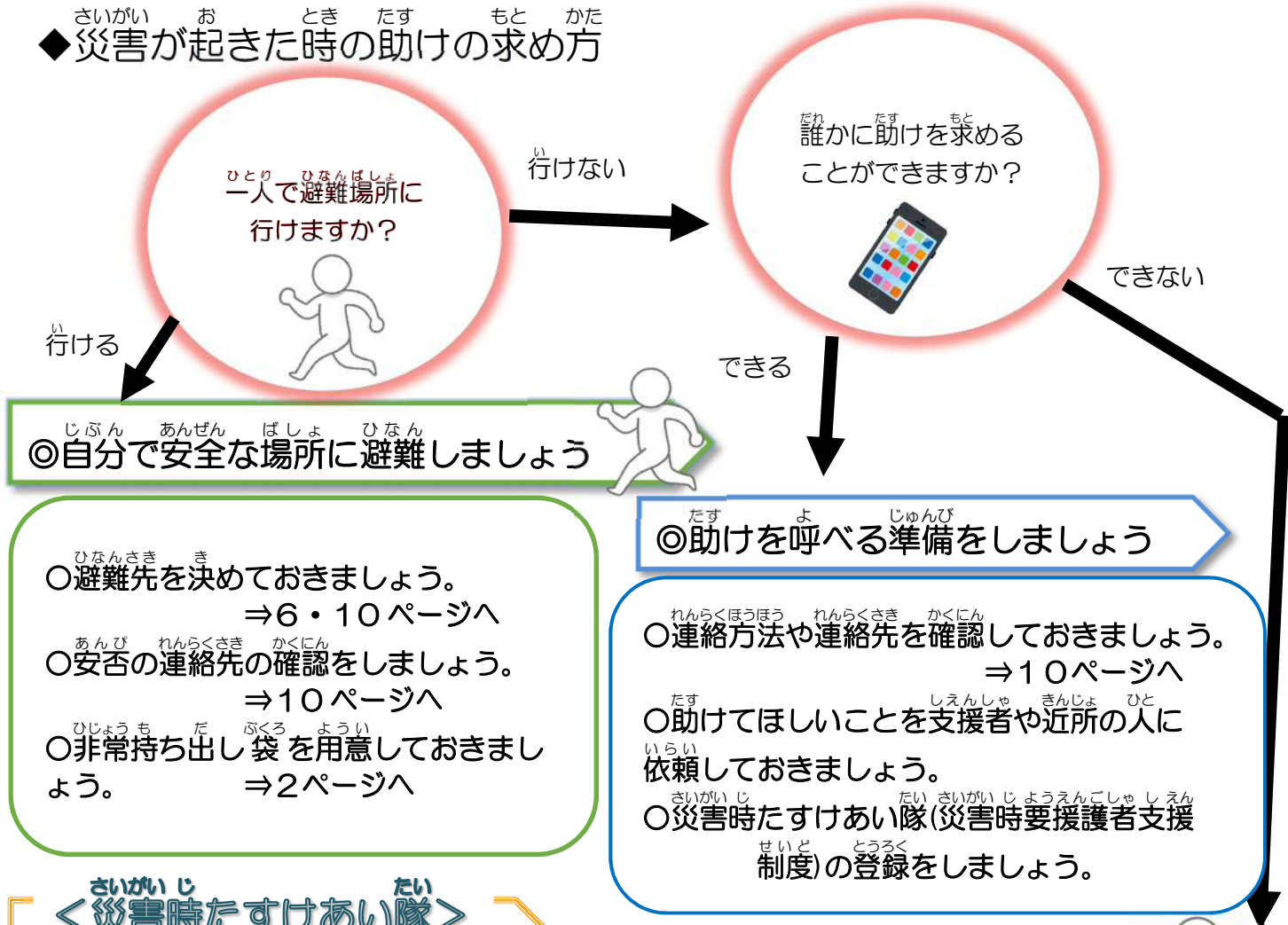
こじんてき  
＜個人的＞

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



<input type="checkbox"/>  <p>くすり、お薬手帳 くすりてちよう</p>	<input type="checkbox"/>  <p>アイマスク、耳栓 みみせん</p>	<input type="checkbox"/>  <p>予備メガネ、コンタクト よび</p>	<input type="checkbox"/>  <p>車イス くるま</p>
<input type="checkbox"/>  <p>オムツ</p>	<input type="checkbox"/>  <p>生理用品 せいりようひん</p>	<input type="checkbox"/>  <p>粉ミルク、ベビーフード こな</p>	<input type="checkbox"/>  <p>介助犬フード かいじょけん</p>
<input type="checkbox"/>  <p>家族写真 かぞくしゃしん</p>	<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"/>

さいがい お と き たす もと かた  
◆災害が起きた時の助けの求め方



じぶん あんぜん ばしょ ひなん  
◎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

たす よ じゅんび  
◎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。

たす く ま  
◎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(災害時要援護者登録)をしましょう。
- あんしん・防災ネットに登録しましょう。

さいがい じ たい  
＜災害時たすけあい隊＞

大きな災害が起き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判定をお持ちの方

**問い合わせ先**  
一宮市役所 福祉総務課




じぜん じゅんび  
事前の準備が  
大切だよ!

ぼうさい  
＜あんしん・防災ネット＞

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QRコードから、登録手続きを行ってください。

# ◆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 ○○公園 公民館 	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おもいます。
福祉避難所 	○○作業所 ○○園 ○○介護施設	福祉の現場で働いている支援者が居てくれるので、障害特性に配慮してもらえます。利用人数に制限があり、音や刺激に敏感な人は過ごしにくいかもしれません。
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。災害情報を得にくかったり、支援物資を避難所へ取りに行かないといけない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、傷の手当て等の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いたり、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ます。
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 ○○高校・○○大学 官公庁（市役所・保健所） 市民会館 ○○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ため、臨機応変な対応が必要になります。

# さいがいじ やくだ まめちしき ◆災害時に役立つ“豆知識”①

どんなものを用意するとよいか？



## さいがいまえ じゅんび よ ◎災害前に準備しておくの良いこと

### 【部屋（寝室）に置きたい防災グッズ】

かいちゅうでんととう あ てもと て せいしんてき あんしんざいりょう  
懐中電灯・・・明かりは手元を照らすだけではなく、精神的な安心材料にもなります。

てびくろ とき ぼうし すべ と つき ようい  
手袋・・・ものをよける時にはめておくところが防止になります。滑り止め付きを用意するといいでしょう。

ホイッスル・・・部屋に閉じ込められてしまった場合には、笛で救助を求めるのが効果的です。

よび くすり い ため ひつじゅひん よび しんしつ かなら ようい  
予備のメガネ、薬・・・「生きる為の必需品」は、予備を寝室にも必ず用意！

※これらを ぶくろ い しんしつよう まくらもとぼうさい と だ  
「寝ている時間」というのは大部分の人が一番長い時間にあたるので、寝室の備えが大事です。

### 【非常食について】

きをつけたいのが た な ひじょうしょく ていこう かん  
気をつけたいのが「食べ慣れていない非常食」です。食べたことのない非常食に抵抗を感じることがあります。いざ被災生活が始まったとき、なかなか食事に手を付けられないのは困るもの。

えいようめん たいりょく めん ふあん しょう ふだん しょくせいかつ ひじょうしょく と い たいおう  
栄養面や体力の面からも不安が生じます。そのため普段の食生活で非常食を取り入れるなどして、対応していきましょう。



### 【非常時のトイレのことを考えておこう】

じたくのトイレがつかえなくなることもあるため、どうするか考えておく必要があります。

ぎょうこざい かんい いろいろ はんばい  
凝固材や、簡易トイレなど、色々なタイプのものが販売されているので、

じぜん ため  
事前に試してみることをおすすめします。

ポンチョなど目隠しになるものや、消臭袋と一緒に備えておくことでより安心です。



### 【車の中にも防災セットを準備】

くるま いたしてき ひなんじやが あんぜん ばしょ いどう かみんと  
車を一時的に避難所代わりにしたり、安全な場所に移動させて仮眠を取ったりすることができます。車の

なか ひじょうよう からだ ひじょうしょく みず かいちゅうでんととう もうふ ていと きがえ あまく  
中に、非常用トイレや体ふきシート、非常食、水、懐中電灯、毛布、Tシャツやパンツ程度の着替え、雨具、  
ペットボトルの水などを積んでおくことで安心です。ただし、車内は温度が高くなるので、こまめな見直しが必要  
です。

### 【ガソリンは半分になったら給油を！】

ガソリンがないと、給水や買い物にも徒歩で行くしかなく、外出は困難を極め、ストレスも溜まります。

ふだん はんぶんいじょう ひなん しんさいご せいかつ しつ あ  
普段からガソリンを半分以上キープできていれば、避難するにも震災後の生活の質もぐっと上がるはずです。



さいがいじ やくだ まめちしき  
◆災害時に役立つ“豆知識”②

さいがい お し よ  
◎災害が起きたとき、知っておくと良いこと

けいかい  
【警戒レベル3になったら避難を！】

けいかい さいがいはっせい きげんと たか すうじ おお  
警戒レベルは災害発生危険度が高くなるほど数字が大きくなります。  
ひなん するのにかんが かんが かんが こうれい かた しょうがい かた  
避難するのに時間がかかることが考えられる高齢の方や障害の方は、  
けいかい 3がでたら 危険な場所から避難しましょう。  
くわ しくは ないかくふ のウェブサイト を 参考 に して みて ください。

★内閣府のウェブサイトはこちらのQRコードから



さいがいじ れんらく さいがいようでんごん かつよう  
【災害時の連絡には「災害用伝言ダイヤル（171）」を活用しよう】

さいがいようでんごん  
「災害用伝言ダイヤル」とは、大規模災害によって被災地への電話が増加し、つながりにくい状況になったときに提供開始される伝言サービスです。固定電話、携帯電話などから「171」をダイヤルすることで、利用ガイダンスに沿って伝言の録音・再生を行うことができ、家族や身近な人との間での安否確認、避難場所の連絡をすることができます。

※災害用伝言ダイヤルは、毎月1日および15日、1月1日～3日、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～21日）に体験利用できます。

きんきゅうじ いんりょうていきょう じどうはんばいき し  
【緊急時飲料提供バンダーという自動販売機を知っていますか？】

さいがい きんきゅうじ のもの だれ かんたん むりよう と だ じどうはんばいき つうじょう ふつう  
災害などの緊急時に、飲み物を誰でも簡単に無料で取り出すことができる自動販売機です。（通常は、普通の自動販売機です。）公共施設、学校、病院、パーキングエリアなどが、主な設置場所です。よく行く身近な施設に“災害対応自販機”はあるのか。ぜひいちど注目してみてください。

★ここに書かれていることの他にも、たくさんの豆知識があるので、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 (例)

記入日 ( 年 月 日 )

なまえ 名前	ふりがな <small>いちのみや たろう</small> 一宮 太郎		おとこ・おんな 男・女
じゅうしょ 住所	じたく <small>どうきょ</small> <small>ひとり</small> 自宅 (同居・一人暮らし)・グループホーム・その他 ( )	せいねんがっぴ 生年月日: H2年 4月 30日	
しょうがい 障害名	知的障害 てんかん	けつせき 血液型	A B O AB RH (+・-)
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) 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 朝食後 1錠・夕食後 1錠 ]		

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 連絡先		
いちのみや 一宮 一郎	父	S42.5.10	090-△△△△-△△△	同居	別居
いちのみや 一宮 花子	母	S47.8.20	080-△△△△-△△△	同居	別居
いちのみや 一宮 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 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。

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。 お菓子を食べること。
嫌いなこと	あかちゃんの泣き声。 人混み。
アレルギー	なし・あり → 内容 [ ]
しょくじ けいたい 食事の形態	ふつうしょく ■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> <input type="checkbox"/> ことばで <input checked="" type="checkbox"/> 単語で <input type="checkbox"/> 身振り・手振りで <input checked="" 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"/> よめる <input type="checkbox"/> 書ける <input type="checkbox"/> どちらも難しい <input checked="" type="checkbox"/> その他 ( ひらがなのみ読める )
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 checked="" type="checkbox"/> その他 ( 長い時間じっとしている事が難しい )
その他	

利用している障害福祉サービスはありますか			
【 ある ・ ない 】			
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-△△-△△△△			
相談支援事業所	事業所名	相談支援センター〇〇〇〇		担当者	〇〇さん
	でんわ電話	0586-△△-△△△△			
近所の協力者	なまえ	隣野 洋子	近所の協力者	なまえ	前野 通
	でんわ電話	0586-△△-△△△△		でんわ電話	090-△△△△-△△△
その他 ( 町内会長 )	なまえ	近井 正	その他	なまえ	
	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		
	地震の時	水害の時
避難場所	場所：1) 〇〇小学校	場所：1) 〇〇中学校
	2) 〇〇作業所	2) 〇〇の家
	自宅からおよそ 800 m 徒歩で 10 分位・車で 3 分位	自宅からおよそ 500 m 徒歩で 5 分位・車で 2 分位

# わたしの避難計画

ひなんけいかく

きにゅうび  
記入日

ねん  
年

がつ  
月

ひ  
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 (とうきょ ひとり く 自宅 (同居・一人暮らし)・グループホーム・その他 ( ) )		でんわ 電話：	
	いちのみやし 一宮市		メール：	
しょうがいめい 障害名		けつせきがた 血液型	A B O AB RH (+・-)	
いりよう 医療	いりようじょうきよう 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 [ ]			

## 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	
				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				<input type="checkbox"/> かしよく 過食 <input type="checkbox"/> きょしょく 拒食 <input type="checkbox"/> へんしょく 偏食 <input type="checkbox"/> いしょく 異食 <input type="checkbox"/> たいんすい 多飲水 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> ふつうしょく 普通食 <input type="checkbox"/> きざみしょく 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 ( ) <input type="checkbox"/> 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 ( )
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	

利用している障害福祉サービスはありますか			
【 ある ・ ない 】			
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				
相談支援事業所	事業所名			担当者	
	でんわ電話				
近所の協力者	なまえ名前		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			
	地震のとき		水害のとき
避難場所	場所：1)		場所：1)
	2)		2)
	自宅からおおよそ m 徒歩で 分位・車で 分位		自宅からおおよそ m 徒歩で 分位・車で 分位