

# 1 しょう 章

## わたし ぼうさいたいさく 私の防災対策

さいがい ひがい すく 災害による被害を少なくするには、じぜん じゅんび たいせつ 事前の準備が大切です。  
 じぶん じゅんび かくにん まずは自分が準備することを確認しましょう。

**【情報を得る準備】** さいがい じ じょうほう ていきょう ひと 災害時に情報を提供してくれる人を かくにん 確認しましょう

- あやせ安全・安心メール [→ p.9] に登録しましたか? はい・いいえ
- さいがい じ じょうほう し ひと かくにん 災害時の情報を知らせてくれる人を確認しておきましょう。  
 たと ひごろ しえんしゃ きんじょ ひと じちかい じちかい そしき じしゅぼうさい 例えば、日頃からの支援者や近所の人、自治会や自治会で組織する自主防災 組織、民生委員、地区社協の方等です。

しめい 氏名	そしきめい かんけいせい 組織名や関係性	れんらくさき 連絡先	きんぎゅう じれんらく 緊急時連絡 ほうほう 方法 〇印を
		☎電話	電話・メール・訪問・FAX・[その他]

**【情報を伝える準備】** かぞく れんらくほうほう き 家族との連絡方法を決めましょう

- NTT さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル 171
  - けいたいでんわ さいがいようでんごんばん 携帯電話 災害用伝言板
  - その他 [ ]
- れんしゅう 練習はしましたか?  
はい・いいえ

【情報<sup>じょうほう</sup>を伝える準備<sup>つた じゆんび</sup>】

ふれあい手帳<sup>てちょう きにゆう</sup>に記入<sup>き</sup>しましょう

●ふれあい手帳<sup>てちょう</sup>は、障がい者<sup>しょう</sup>や高齢者<sup>しゃ こうれいしゃ</sup>を対象<sup>たいしょう</sup>に配布<sup>はいふ</sup>しています。必要な方<sup>ひつよう</sup>は、福祉総務課<sup>ふくしそうむか</sup>で配布<sup>はいふ</sup>していますので入手<sup>にゆうしゆ</sup>してください。

お持ちの方<sup>も</sup>は、手帳<sup>かた</sup>に必要事項<sup>てちょう ひつようじこう</sup>を書き入れ<sup>か</sup>、携帯<sup>い</sup>しましょう。携帯<sup>けいたい</sup>しておくと、避難所<sup>ひなんじよなど</sup>等でサポート<sup>かた</sup>してくれる方<sup>ひつよう</sup>に必要な情報<sup>じょうほう</sup>をつたえるさいに役立ちます<sup>やくた</sup>。

◇ 薬<sup>くすり</sup>を常用<sup>じょうよう</sup>している人<sup>ひと</sup>は必ず<sup>かなら</sup>次のこと<sup>つぎ</sup>を書きましよう<sup>か</sup>。

- かかりつけ<sup>いりようきかんめい</sup>の医療機関名
- 常時服用<sup>じょうじふくよう</sup>している薬<sup>くすり</sup>の種類<sup>しゆるい</sup>・量<sup>りよう</sup>・服薬方法<sup>ふくやくほうほう</sup>
- 医療的ケア<sup>いりようてき</sup>を必要とする場合<sup>ひつよう</sup>や合併症<sup>ばあい</sup>がある人<sup>がっぺいしやう</sup>の場合は、合併症名<sup>ひと</sup>、合併症名<sup>がっぺいしやうめい</sup>や服用薬<sup>ふくようやく</sup>、治療<sup>ちりよう</sup>・ケア<sup>はいりよ</sup>、配慮<sup>てんなど</sup>する点等
- 食事<sup>しょくじ</sup>に配慮<sup>はいりよ</sup>が必要な場合<sup>ひつよう</sup>は、カロリー<sup>ばあい</sup>、塩分<sup>えんぶん</sup>、水分<sup>すいぶん</sup>等

◇ サポート<sup>さい</sup>してもらう際<sup>し</sup>に知<sup>し</sup>っておいてほしいこと<sup>ひと</sup>がある人<sup>かなら</sup>は必ず<sup>つぎ</sup>次のこと<sup>つぎ</sup>をメモ欄<sup>らん</sup>に書きましよう<sup>か</sup>。

- 災害時<sup>さいがいに</sup>に支援<sup>しえん</sup>してもらいたいこと
- 知<sup>し</sup>ってもらいたい特徴<sup>とくちょう</sup>
- 介助<sup>かいじよ</sup>に特別な配慮<sup>とくべつ</sup>やコツ<sup>はいりよ</sup>がある場合<sup>ばあい</sup>には、はじめての人<sup>ひと</sup>にもわかるよう具体的に<sup>ぐたいてき</sup>



ひなん じゅんび  
【避難する準備】

ひじょうもちだしひん ひじょうびちくひん じゅんび  
非常持出品・非常備蓄品を準備しましょう

ひじょうもちだしひん  
非常持出品

●避難するときに持っていくもの。避難するときにすぐ取り出せる場所に用意し、中身は重くなりすぎないように注意しましょう。

- 食料品（カンパン・かんづめ等の非常食）
- 水
- 携帯ラジオ（予備の電池も）
- 常備薬（市販薬）
- タオル・ティッシュ
- ヘルメット
- 貴重品（現金（小銭）・健康保険証のコピー等）
- 笛
- 懐中電灯
- ふれあい手帳
- 上着・下着
- 携帯トイレ



ひじょうびちくひん  
非常備蓄品

●災害から復旧するまでの数日間を支えるためのもの。大災害が発生すると水道が使用できなくなったり、救援活動がすぐにできない可能性があります。1週間分の備蓄をし、そのような中でも、家で生活できるようにしましょう。

- 食料（かんづめ・レトルト食品・スープ・チョコレート等）
- 水（一人1日あたり3リットルくらい必要です）
- 簡易トイレ



ポイント

ひじょうびちくひん しょくりよう れいぞうこ なか ふく  
非常備蓄品の食料は、冷蔵庫の中のものも含めて1  
しゅうかんぶん ようい  
週間分を用意しましょう。  
また、市販のレトルト食品等を普段の生活の中で食べた  
ら補充する方法も有効です。



じゅんび べんり  
**こんなものも準備しておくとお便利！！**

p.3で紹介しているものは必要最低限のものです。

これらのものも準備しておくとお役立ちます。

非常持出品は重くなりすぎないように注意し、自分や家族の状況に合わせて、必要なものを準備しましょう。

ひじょうもちだしひん  
**非常持出品**

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品           | <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電電池  |
| <input type="checkbox"/> ろうそく・ライター（マッチ） | <input type="checkbox"/> ナイフ        |
| <input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き        | <input type="checkbox"/> ビニール袋      |
| <input type="checkbox"/> 軍手             | <input type="checkbox"/> 予備のめがねや補聴器 |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク           |                                     |

ひじょうびちくひん  
**非常備蓄品**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 燃料（卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベ等） |  |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ・トイレトペーパー       |  |
| <input type="checkbox"/> 寝袋・毛布・ブランケット             | <input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシ・石けん等） |
| <input type="checkbox"/> 簡易食器（割り箸、紙皿）             | <input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル      |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ                  | <input type="checkbox"/> ライター（マッチ）       |
| <input type="checkbox"/> マスク                      | <input type="checkbox"/> 新聞紙             |
| <input type="checkbox"/> 裁縫セット                    | <input type="checkbox"/> 工具類（ロープ・バール等）   |
| <input type="checkbox"/> 自転車                      | <input type="checkbox"/> 鍋・やかん等          |



**ポイント**

災害時は不安やストレスも溜まりやすいです。本  
 や人形等、持っているとお心が安らぐものを準備  
 しておくと安心です。

## < 障がいの種類別に用意するもの >

障がいの種類によって用意するものが異なります。

p.5~p.6 を参考に必要なものにチェックを入れましょう。

### ◆ 視覚障がいのある方 ◆

- 白杖
- 点字盤
- 携帯電話



ポイント

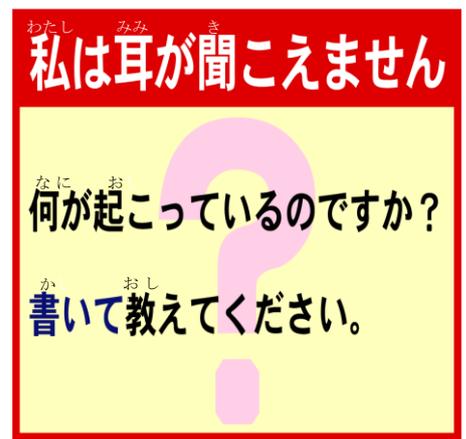
サポートする人が暗闇でもわかるように、白杖には蛍光塗料や蓄光、蛍光テープを貼っておく。

### ◆ 聴覚障がいのある方 ◆

- 筆記用具
- 補聴器の電池
- 携帯用会話補助装置を使用の場合はバッテリー予備
- 笛、ブザー等
- 「電話お願い手帳」(NTTグループ)
- ホワイトボード等(字が書けるもの)
- メッセージカードを用意しておくとし便利

<メッセージカードの記入例>

- ・「避難場所に案内してください。」
- ・「何が起きているかを書いて教えてください。」
- ・「次のところに私は無事だと伝えてください。」



### ◆ 肢体不自由のある方 ◆

- おんぶ紐
- 杖
- 車いす用かっぱ



ポイント

車いすが使えないときの移動手段として、おんぶ紐が有効です。

## ◆ 内部障がいのある方 ◆

- 医療器材（非常用外部バッテリーや発電機を含む。ストマ用具）
- 医薬品（長期間保存が可能なもの）
- 特殊な治療食の備え
- ふれあい手帳
- かかりつけ医以外の医療機関リスト



ポイント

災害が起こると、医療行為が受けられなくなる可能性があります。

いざというときの医療機関への連絡方法や医療的対処方法、医療機関にいけない場合のことをあらかじめかかりつけのお医者さんと相談しておきましょう。

普段利用している医療機関で医療行為が受けられない状況も想定し、かかりつけ医以外の医療機関リストを用意しておくことで安心です。

## ◆ 精神障がいのある方 ◆

- ふれあい手帳
- かかりつけ医のリスト



ポイント

災害が起きたとき、治療や薬のことはどうしたらいいか、かかりつけのお医者さんに相談して、いい方法を教えてもらっておきましょう。

## ◆ 知的障がいのある方 ◆

- ふれあい手帳



ポイント

言葉によるコミュニケーションが困難な人は手帳をめくりながら相手とやりとりができるよう、必要と思われるイラストと文字をあらかじめ書いておきましょう。

ひなん じゅんび  
【避難する準備】

ひなんじょ かくにん  
避難所を確認しましょう

- 名称 \_\_\_\_\_ しょうがっこう ちゅうがっこう  
小学校・中学校



ポイント

ひなんじょいちらん かくにん  
p.48 の避難所一覧で確認しましょう。

あんぜん じゅんび  
【安全の準備】

いえ あんぜんたいさく  
家の安全対策をしましょう

- かく こてい お  
家具の固定は終わりましたか？ はい ・ いいえ
- ガラスフィルムは貼りましたか？ はい ・ いいえ
- たか ばしょ おも  
高い場所に重いもの、われものは置いていませんか？ はい ・ いいえ