

3章 障がいの種類別に 気をつけること

1. 視覚障がいのある方

1 災害への備え

安全の準備

- 大きい地震の後は室内にガラスが飛び散っている可能性があります。身近なところに底の厚い靴を用意しておく安全です。
- 障害物等は取り除いて、避難経路を確保しておきましょう。
- 避難経路を実際に歩いてみて、様子や周囲の建物等の情報を確認しておきましょう。
- 家族との待ち合わせ場所はわかりやすいように、例えば「避難所の入口 右側の門柱」等と決めておきましょう。

状況を伝える準備

1. 連絡方法の確認：いざというときに備えて、携帯電話に171を登録。
2. ふれあい手帳の作成：自分のデータ、緊急時連絡先、健康状態、かかりつけの病院、相談機関、できることできないこと、サポートしてほしいこと、注意点等を手帳に書き込んでおきましょう。

2 地震が起きたら

- ◇ 家族や近所の人に火気の確認をお願いする
※ 最近では、揺れの強度により自動消火するタイプの機器もあります。
- ◇ 周囲の状況を知る
大規模な地震の後は、普段と様相が変わってしまいます。
揺れがおさまったら、近くの人に助けを求め、周囲の状況を説明してもらいましょう。いざというときには笛で知らせることも有効です。
- ◇ 安全な避難
サポートしてくれる人に誘導の方法を伝え、一緒に避難しましょう。

3 避難所の生活

- 避難所全体の環境を把握するため、出入口、生活の場、トイレ等の案内等必要な援助を求めましょう。
- 広い避難所等では、手すりや壁伝いに移動できるよう、できるだけトイレ等に近い、狭い場所の窓際等に生活の場を設けてもらいましょう。
- 避難所内の案内等は、紙以外の方法でも提供してもらいましょう。

2. 聴覚障がいのある方

1 災害への備え

情報を得る準備

1. あやせ安全・安心メールに登録を。文字で伝達されます。
2. 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、地区社協の方等に連絡を頼んでおくことも重要。
3. FAX を持っている人やお店を確認しておきましょう。

状況を伝える準備

連絡方法の確認

携帯電話災害用伝言板があります。事前に練習をしておくとう安心です。

2 地震が起きたら

◇ 正しい情報を入手

- ・ 揺れがおさまったら、近くの人に聴覚に障がいがあることを伝え、できるだけ多くの情報を入手するように努めます。
- ・ テレビ、携帯電話の情報や近隣からの情報等を確認しましょう。
- ・ ふれあい手帳や NTT 電話お願い手帳を利用すると便利です。
- ・ 夜間は笛を吹いたり、懐中電灯をぐるぐる回したりして援助を求めましょう。



◇ 火災が発生したら

周りの人に火事を知らせ、一緒に初期消火を行います。
「緊急ファックス」で 119 番通報をします。



※「緊急通報システム NET 119」というサービスもあります

携帯電話及びスマートフォンのインターネット機能を利用して、携帯電話等の画面から消防に緊急通報ができるサービスです（登録制）。

登録方法については、消防総務課（電話 76-2113・FAX77-9200）、または障がい福祉課（電話 70-5623・FAX70-5702）にお問い合わせ

ください。

◇ 安全な避難

揺れがおさまったら、情報の伝達等必要な援助を依頼し、一緒に避難します。

3 避難所の生活

- 耳が不自由なことを避難所に伝えましょう。
- 手話、要約筆記等必要な援助を求めましょう。

3. 肢体不自由のある方

1 災害への備え

避難する準備

避難経路の確認

- ・ 車いすで通れないところはないか実際に確認しておきましょう。
- ・ 車いす等が、転倒した家具の下敷きにならないように家具の転倒防止対策を行い、避難経路の確保をしましょう。
- ・ いざというときに避難の援助等をしてもらえるよう、お付き合いのある身近な人をお願いしておきましょう。



ポイント

災害時には、普段使っている建物の自動ドアが動かないかもしれません。自分であけられるドアはどこにあるかもあらかじめ探しておきましょう。

安全の準備

車いすの点検を心がけましょう。

- ・ 車いすのタイヤは、定期的に点検をしましょう。
- ・ 電動車いすの場合は、バッテリーは使用后必ず充電し、室温で保管をしましょう。
- ・ バッテリーは、定期的にチェックしましょう。
- ・ 電動車いすに内蔵されていない充電器は、安全な場所に置きましょう。



2 地震が起きたら

■揺れを感じたら

◇ 身の安全を確保

転倒しないように、座る、這う等、姿勢を低くします。近くにつかまるものがあれば、しっかりつかまります。

[車いすを使用している場合]

- (1)家具等から離れて、ブレーキをかけ、カバン等で頭を守ります。
- (2)できるだけ倒れてくるものがない、広い場所に移動します。

■揺れがおさまったら

◇ 安全な避難

- (1)地震の後には道路上の障害物が増え、車いすでの通行も困難になります。
- (2)近所の方等に誘導を頼み、早めに避難しましょう。
- (3)身の危険を感じ、自力での避難が困難と判断したら、消防（119）に連絡しましょう。

3 避難所の生活

- トイレを確認し、使用できない場合には、避難所に相談しましょう。対応できない場合は、避難所の変更も相談しましょう。
- 車いすが通れる通路が確保されているか、段差が解消されているかなどを確認し、不都合がある場合には、避難所に相談しましょう。

4.内部障がいのある方

1 災害への備え

情報を得る準備

薬や装具等をどのようにして確保するか、普段から検討・情報交換しておきましょう。仲間は全国にいます。

状況を伝える準備

1. ふれあい手帳の作成：自分のデータ、緊急時連絡先、健康状態、かかりつけの病院、相談機関、できることできないこと、サポートしてほしいこと、注意点等を記載したカードを作成しておきましょう。
2. 緊急時の対処方法等を家族にもよく理解しておいてもらいましょう。

2 地震が起きたら

■揺れを感じたら

◇ 身の安全を確保

あわてて無理な行動をとろうとすると体に負担をかけ、体調悪化をひきおこすこともあります。まずは、頭を守り、身の安全を確保しましょう。

■揺れがおさまったら

◇ 避難勧告等が出た場合は、できるだけ早く医療機関に連絡

◇ 薬や必要な装具を忘れずに避難

◇ まわりの人に自分から手助けを依頼

外から見ただけでは障がいがあることがわかりにくいので、自分から手助けを依頼し、誘導や医療機関への連絡をしてもらいましょう。

ふれあい手帳を見せてお願いするとよいでしょう。

3 避難所の生活

- 避難所では、救護所において病気や必要な医療的ケア等を伝えましょう。
- 避難所で相談し、安静、保温、清潔、換気等の環境を整えてもらいましょう。

5.精神障がいのある方

1 災害への備え

状況を伝える準備

1. ふれあい手帳の作成：自分のデータ、緊急時連絡先、健康状態、かかりつけの病院、相談機関、できることできないこと、サポートしてほしいこと、注意点等を記載したカードを作成しておきましょう。
2. 医療機関からの指示や緊急時の対処方法等を家族にもよく理解しておいてもらいましょう。
3. 障がいのある人の家族と隣近所の方は、プライバシーに配慮しながら、災害時にはどのような支援が必要であるかを話し合っておきましょう。

2 地震が起きたら

◇ 薬を忘れずに持って避難



◇ どうしたらよいかわからないときは

近くの人に安全な場所へ一緒に行ってもらおうよう頼みましょう。

◇ 不安やストレスを感じたら

災害時には不安や緊張を感じやすくなります。

医師の指示どおりに薬を服用することを忘れないようにします。

不安やストレスを感じたら医師に相談しましょう。

3 避難所の生活

- 毎日服用している薬は必ず服用してください。
- 落ち込みやイライラ、不安等が出たときや、眠れないときには、救護所や精神科の先生に相談しましょう。
- 薬の飲み方を忘れてしまった場合は、救護所に相談しましょう。
- 心理的に孤立しないように、知人や仲間と一緒に生活できるように避難所で相談してみましょう。

ちてきしょう 6.知的障がいのある方 かた

1 さいがいの ぞな 災害への備え

ひなん じゅんぴ 避難する準備

1. ひなんばしょ かくにん 避難場所の確認

(1) さいがいの お はな あ 災害が起きたときのことを話し合っておきましょう。

• がっこう しょくば さいがいの 学校や職場のいきかえりに災害があったらどうするか。

• き おし れんしゅう 決まりを教えてもらって練習しておきましょう。

(2) かぞく れんらくほうほう き れんしゅう 家族との連絡方法を決めて練習をしておきましょう。

(3) にっちゅう しせつ がっこう かよ ひと さいがいの ひなんばしょ きんきゅうれんらくほうほう 日中、施設や学校に通っている人は、災害時の避難場所や緊急連絡方法を伝えておきましょう。

(4) いざというときに ひなん えんじょなど 避難の援助等をしてもらえるよう、おつきあいの ある ひと ねが 人をお願いしておきましょう。



じょうきょう つた じゅんぴ 状況を伝える準備

1. ふれあい手帳の作成： てちょう さくせい じぶん 自身のデータ、 きんきゅう じれんらくさき 緊急時連絡先、 けんこうじょうたい 健康状態、 かかり

つけの びょういん そうだんきかん 病院、相談機関、 できることできないこと、 サポートしてほしいこと、

ちゅういてんなど きさい さくせい 注意点等を記載したカードを作成しておきましょう。

2. いりょうきかん 医療機関からの しじ きんきゅうじ たいしほうほう かぞく りかい 指示や緊急時の対処方法を家族にもよく理解しておいてもらいましょう。

3. がいしゅつ 外出することについて、 かぞく ひと つた 家族の人に伝えておきましょう。また、

ふれあい手帳も てちょう も 持っていきましょう。



2 地震が起きたら

- 机の下等にもぐったり、座布団やクッションをかぶったりして、頭を守りましょう。
- すぐには家から出ないようにしましょう。
- なるべく一人にならないようにしましょう。
- 家族が不安な状態になると、本人はより不安定な状態になりますので、落ち着いて周囲の状況を確認しましょう。

3 避難所の生活

- 慣れない場所やたくさんの方がいるところや声の反響する場所では、精神的に不安になり、パニックになることもあります。人の移動が少ないような窓際や窓のある場所等を確保しましょう。
- 必要な場合には、救護所に相談し、専門医の受診が必要な場合は専門医につないでもらいましょう。
- 顔見しりや仲間と同じ場所で過ごせるように、避難所に相談しましょう。
- 一次避難所で適応できない場合は、二次避難所等の落ち着ける場所へ移動できるように相談しましょう。