

要配慮者・支援者のための 防災行動マニュアル



令和2年3月

嬉野市

目次

第1章 日ごろの備え	1
1 家族などとの話し合い	1
2 地域の方との交流	1
3 防災訓練への参加	2
4 非常用持ち出し袋と備蓄品の準備	2
5 住まいの対策	5
6 避難支援者の確保	7
7 避難行動要支援者名簿への登録	7
8 ヘルプマーク・ヘルプカード	7
第2章 災害が起きたら	8
1 地震	8
2 風水害	11
3 災害時の情報の入手方法	13
4 避難するとき	14
第3章 要配慮者ごとの対応例	17
1 高齢の方など	18
高齢の方	18
介護が必要な方	19
認知症のある方	20
2 障がいのある方	21
視覚障がいのある方	21
音声・言語機能や聴覚に障がいのある方	23
肢体に障がいのある方	25
内部障がい・難病のある方<共通事項>	27
心臓に障がいのある方	29
呼吸器に障がいのある方	30
じん臓に障がいのある方	31
ぼうこう・直腸に障がいのある方	32
高次脳機能に障がいのある方	33
知的障がいのある方	35
発達障がいのある方	37
精神障がいのある方	39
3 妊産婦・乳幼児及び保護者の方	
妊産婦の方	41
乳幼児及び保護者の方	42
4 外国人の方	44
第4章 災害時の家族などとの連絡方法	48
第5章 市の要配慮者に関する取組みの例	49
第6章 避難場所・避難所一覧	50
第7章 関係機関の問合せ先	54

はじめに

これまで、阪神・淡路大震災、東日本大震災、熊本地震は、各地に甚大な被害をもたらしました。本市においても、西葉断層帯で地震が発生した場合、大きな被害が生じると考えられています。

また、地震だけでなく、各地で集中豪雨や台風などの自然災害による被害が増加しており、今まで以上に災害に対する備えが必要となっています。

災害発生時には、高齢の方、障がいのある方などの多くは、正確な情報収集や、自力で避難することが困難なため、被害を受ける可能性が高くなることが想定されます。また、被災により負傷した方も要配慮者になり得るため、だれもが自らのこととして考えておいた方がよいでしょう。

いざというときに、自分の身を守り被害を最小限に抑えるためには、災害に関する知識を身につけて、とるべき行動を想像し、具体的な災害対策をとることが重要です。「自らの命は自らが守る」という心構えと行動が大切です。

このマニュアルは、要配慮者とその家族の方々が、災害に備え、災害が発生したときに適切な避難行動をとることができるよう、日ごろからの備えと対応をまとめたものです。

また、地域の方に、要配慮者の特性を理解していただき、地域や避難所等での支援にご活用いただくことを目的に作成しました。

いざというときに備え、このマニュアルをご活用いただけましたら幸いです。

「要配慮者」 とは

「高齢者、障がい者、乳幼児その他の特に配慮を要する者」、そのほか「難病患者、妊産婦、外国人等」も含まれます。

「避難行動要支援者」 とは

「災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に自らが避難することが困難な者であって、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援の必要を要する者」とされています。

「要配慮者」の中に「避難行動要支援者」が含まれます。

第1章 日ごろの備え

地震などの災害はいつ起こるか分かりません。特に、移動や意思の伝達が困難な方にとって、日ごろからの備えは、自らの命を守るためにとても大切です。

自分の状況に応じた具体的な方法を考えて、必要な備えをしておきましょう。

1 家族などとの話し合い

家族や支援者などと防災について話し合いをしましょう

- 災害時の避難方法や複数の避難場所、家族の集合場所などを決めておきましょう。
避難経路が火災などで安全に通れない場合に備え、避難経路は複数決めておき、実際に歩くなどして、避難にかかる時間や段差、ブロック塀などの危険箇所、中継地点などを確認しておきましょう。避難場所は、市のホームページなどに掲載されています。（詳細は、50～53ページ参照）
- 非常時の役割分担を決めておきましょう。災害発生時の初期消火や、非常用持ち出し袋の担当は誰かなど、避難するときの家族の役割を具体的に決めておきましょう。
- 災害時の家族などとの連絡方法として、災害用伝言ダイヤル「171」などを使えるようにしておきましょう。固定電話や携帯電話、スマートフォンには、伝言や安否確認ができる災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板（携帯電話）のサービスがあります。毎月、体験できる日がありますので、利用方法などを覚えておきましょう。（詳細は、48ページ参照）

2 地域の方との交流



ご近所
つきあい

地域（ご近所や自治会など）との交流が大切です

特に、災害が発生した時に一人でも多くの命を救うためには、発生直後のご近所同士の助け合いが大きな効果を発揮します。普段から、地域の方とあいさつを交わし、地域活動に参加するなど、近所の方、自治会などとの交流を持つように心がけましょう。避難の支援が必要な方は、可能な範囲で病気のことや支援の方法を知っておいてもらうことが大切です。

- 視覚障がいや聴覚障がいのある方などは、近所の特定の方を決めて、災害が発生したときに周りの情報を教えてもらうようお願いしておきましょう。
- 障がい者団体や患者の会、サークルなどに加わり、日ごろから情報交換に努めておくのもよいでしょう。
- コミュニケーションに不安のある方は、友人などと一緒に、地域のイベントや防災訓練に参加してみましょう。

3 防災訓練への参加

地域の防災訓練に積極的に参加しましょう

地域の防災訓練に参加し、避難場所の確認や消火器の使い方を覚えるなどして、災害が発生したときに必要な行動を実践しておきましょう。

訓練の機会を利用して、地域の方とコミュニケーションを深め、自分（家族）の状況を理解してもらい、どんな手助けが必要なのか話しておくことが、いざというときに役に立ちます。家族の方もできるだけ、要配慮者本人と一緒に参加しましょう。

地域の方も、自治会などで行う防災訓練では、地域の要配慮者の方が参加しやすい内容にして、要配慮者の方にも参加してもらいましょう。

- 事前に決めておいた避難経路に従って避難してみましょう。その際、途中の危険な場所などを点検しておきましょう。
- 「ヘルプマーク・ヘルプカード」を使い、お願いしたいことなどが伝わるかどうか、実際に試してみましょう。（詳細は、7、49ページ参照）



4 非常用持ち出し袋と備蓄品の準備

自宅には住むことができず、避難所暮らしになる場合に備えて、次のリスト（3、4ページ）を参考に、非常用持ち出し袋や備蓄品を用意しておきましょう。

非常用持ち出し袋

- 避難するときに、最初に持ち出す最小限の必需品です。リュックサックなどに入れて、すぐに持ち出せるところに保管しましょう。
- 自分の障がいや病気に関係する物も、必ず用意しておきましょう。
- 定期的に賞味期限・使用期限（電池、薬、使い捨てカイロなど）の表示を確かめ、入れ替えましょう。
- 夜間に地震が起きたときに備えて、懐中電灯、携帯ラジオ、靴などは、枕元に置いて寝るようにしましょう。

◀ 非常用持ち出し袋の例 (チェックしましょう) ▶

避難用品	<input type="checkbox"/> ヘルメット(防災ずきん) <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 安全笛(ホイッスル) <input type="checkbox"/> 防犯ブザー <input type="checkbox"/> 軍手
非常食	<input type="checkbox"/> 火を通さずに食べられる物(乾パン・レトルトご飯・缶詰・ 栄養補助食品・あめ・チョコレート) <input type="checkbox"/> 飲料水(保存ができるペットボトルが便利)
医薬品	<input type="checkbox"/> ふだん飲んでいる薬 <input type="checkbox"/> 常備薬(風邪薬、胃腸薬など) <input type="checkbox"/> 救急箱
衣類	<input type="checkbox"/> 下着類 <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 雨具
生活用品	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> 粉ミルクとほ乳びん <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> フォーク <input type="checkbox"/> コップ <input type="checkbox"/> 缶切 <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> ろうそく <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ <input type="checkbox"/> 生理用品
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(小銭も) <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 障害者手帳 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> その他手帳(ペースメーカー手帳など)
その他	<input type="checkbox"/> ヘルプマーク・ヘルプカード <input type="checkbox"/> 救急医療情報キット <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 充電器(携帯電話など) <input type="checkbox"/> 乾電池

- 災害復旧までの数日間(最低でも3日間)を自足するために準備しておきましょう。



備蓄品

《 備蓄品の例 （チェックしましょう） 》

食料品	<p>※すぐに食べられる物・簡単に調理して食べられる物</p> <p><input type="checkbox"/>主食（レトルトご飯・乾麺・即席麺など） <input type="checkbox"/>栄養補助食品</p> <p><input type="checkbox"/>主菜（レトルト食品・冷凍食品）</p> <p><input type="checkbox"/>缶詰（果物・小豆・魚など） <input type="checkbox"/>調味料（しょうゆ・塩など）</p> <p><input type="checkbox"/>野菜ジュース <input type="checkbox"/>菓子類（チョコレート・あめなど）</p>
飲料水	<input type="checkbox"/> 1人1日3リットル×3日分
生活用品	<p>※生活に合わせて必要な物</p> <p><input type="checkbox"/>毛布</p> <p><input type="checkbox"/>生活用水（給水用ポリタンクに水道水をためておく）</p> <p><input type="checkbox"/>カセットコンロ <input type="checkbox"/>カセットボンベ <input type="checkbox"/>固形燃料</p> <p><input type="checkbox"/>ろうそく <input type="checkbox"/>ライター <input type="checkbox"/>点火棒 <input type="checkbox"/>ランタン</p> <p><input type="checkbox"/>ティッシュ・ウエットティッシュ <input type="checkbox"/>トイレトペーパー</p> <p><input type="checkbox"/>食品包装用ラップ <input type="checkbox"/>ゴミ袋 <input type="checkbox"/>大型ビニール袋</p> <p><input type="checkbox"/>ビニール袋 <input type="checkbox"/>ラテックス手袋 <input type="checkbox"/>紙皿 <input type="checkbox"/>紙コップ</p> <p><input type="checkbox"/>割り箸 <input type="checkbox"/>簡易トイレ <input type="checkbox"/>生理用品</p> <p><input type="checkbox"/>水がいないシャンプー <input type="checkbox"/>ロープ <input type="checkbox"/>布製ガムテープ</p> <p><input type="checkbox"/>工具セット <input type="checkbox"/>ほうき・ちりとり</p> <p><input type="checkbox"/>手回し式・充電式などのラジオ <input type="checkbox"/>乾電池</p> <p><input type="checkbox"/>医療器具・車いすなどの予備バッテリー <input type="checkbox"/>懐中電灯</p>
救助用具	<input type="checkbox"/> スコップ <input type="checkbox"/> バール <input type="checkbox"/> ノコギリ

※「日常備蓄」のすすめ

日ごろから利用・活用している食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活の中で食べたり使ったりすることで、災害に備えることができます。なくなったら困る物を買置きして、古い物から順に使っていきます。

《ローリングストック》



5

住まいの対策

地震による家の倒壊や家具の転倒を防ぐため、家の安全を確認し、家具類の転倒・落下・移動の防止対策をとりましょう。阪神・淡路大震災では、負傷者の約5割は、家具の転倒・落下・移動が原因でした。とっさの行動を取りにくい方にとって、命を守る上で身の周りの整備は不可欠です。

住まいの耐震化

昭和56年5月31日の建築基準法施行令改正以前の耐震基準で建てられた住宅は、耐震性が不足している可能性があります。家屋の「耐震診断」を受け、必要な場合には、「耐震改修」を行いましょう。市では、木造住宅の耐震診断費用や改修費用を補助しています。

家の「外」の安全対策

対策	具体例
屋根の点検	・不安定な瓦やアンテナは補強しておきましょう。
ベランダの点検	・植木鉢などは固定するか、外に落ちない場所に移動させましょう。
ブロック塀などの安全対策	・ブロック塀は、土中に30センチ以上の基礎部分がない物、鉄筋が入っていない物は危険です。
外に置いてある物の固定	・プロパンガスのボンベ、エアコンの室外機などはしっかり固定しましょう。

家の「中」の安全対策

対策	具体例
家具の安全配置	<ul style="list-style-type: none"> ・家具類は一つの部屋にまとめて置き、家の中に家具類を置かない安全なスペース（避難できる空間）をつくりましょう。 ・安全なスペースがつかれない場合は、家具類の配置を工夫しましょう。 ・なるべく寝室には家具を置かず、置く場合は低い家具を置きましょう。
避難通路の確保	・安全に避難できるように、通路や出入口には物を置かないようにしましょう。
火災などの二次被害の防止	<ul style="list-style-type: none"> ・火元には消火器を設置しましょう。 ・ストーブは耐震消火機能付きの物に、カーテンは防災処理を施した物にしましょう。
火災の備え	・消火器の準備や水のくみ置きをしておく。
ガラス破片等への備え	・地震の場合は、窓ガラス・食器・ガラス戸棚の破片が室内に散乱し、避難に支障が生じる場合もありますので、枕元には靴やスリッパなど履物を準備しておきましょう。

転倒・落下防止対策の一例

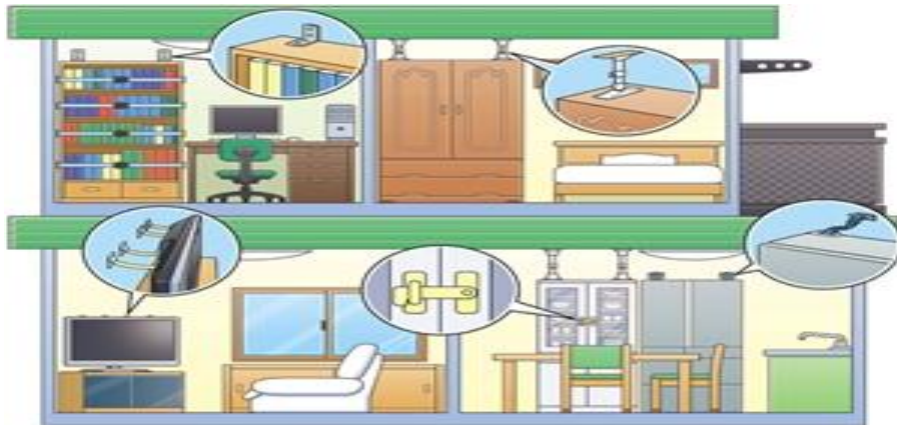
転倒・落下防止器具は、壁や天井などの材質の強度を確認してから取り付けましょう。

●本棚

L型金具やワイヤーなどで固定し、重い本は下の段に収納し、本棚にはゴムバンドなどを付け、落下を防ぎましょう。

●タンス

床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定。二段重ねの家具は、つなぎ目を金具で固定しましょう。



(内閣府「政府広報オンライン」より転載)

●冷蔵庫

滑り止めマットを敷きましょう。裏側を転倒防止用ベルトで固定しましょう。

●テレビ

耐震粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、テレビの裏側をベルト式器具などで、壁やテレビボードに固定しましょう。

●窓ガラス

強化ガラスに替えたり、ガラス飛散防止フィルムを張りましょう。

●食器棚

L型金具などで壁に固定し、開き戸には開かないように、留め金を付けましょう。

●電子レンジ

電子レンジを置いている台を壁または床に固定した上で、電子レンジと台をストラップなどで固定しましょう。

6 避難支援者の確保

災害のときは近所の方が頼りです

近所の方に、災害発生時の安否確認や避難支援の協力をお願いしておきましょう。また、必要な支援の内容や方法を理解してもらえるように、説明しておきましょう。

7 避難行動要支援者名簿への登録

市では、災害時などに支援を必要とする方の名簿を整備しています。

この名簿は、災害が起きたときなどの警察や消防、自治会などによる救助や支援に役立てられます。住所や支援が必要な理由などを登録しておくことで、救助や支援がしやすくなります。災害時などに支援が必要な方は、支援が受けられるように避難行動要支援者名簿に登録しておきましょう。

ただし、避難行動要支援者名簿に登録したことにより、救助や支援が確約されるものではありません。（詳細は、49ページ参照）

8 ヘルプマーク・ヘルプカード

障がいや妊婦など援助や配慮を必要とする方は、緊急時の連絡先や、支援してもらいたいことを記入した「ヘルプマーク」「ヘルプカード」を携帯しましょう。ヘルプマーク及びヘルプカードは、災害時以外でも周囲に支援を求めたいときに使えますので、バックに下げたり、カード入れや財布に入れたりして、いつも持ち歩きましょう。また、家族や緊急時の連絡先となる方などに、ヘルプマークやヘルプカードを持っていることを知らせておきましょう。（詳細は、49ページ参照）

“ヘルプマーク”



“ヘルプカード”



第2章 災害が起きたら

1 地震

地震はいつ、どこで起こるか分かりません。火災などの二次被害も予想されます。地震が起きたら、落ち着いて身を守りましょう。

地震発生時の基本的な身の守り方

家の中にいた時

1. 身の安全を守る

揺れを感じたとき、緊急地震速報を受けたときは、たんす、本棚、冷蔵庫、電子レンジなど、転倒や落下しそうな物から離れ、クッション・座布団などで頭を保護します。また、ベッドや布団にいるときは、布団や枕等をかぶり、落下物から身を守りましょう。

2. テーブルや机の下へ

丈夫なテーブルなどの下へ身を隠し、落下してくる物から身を守るようにしましょう。このとき、頭をテーブルから離して、テーブルが動かないようにテーブルの脚をしっかりと押さえます。

3. 落ち着いて火の元確認 初期消火

火を使っているときは、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をしましょう。揺れの激しいときに、火の始末をするのは危険です。また、出火していたら、家族や近所の方に大声や物を叩いて知らせ、「119番」してもらおうとともに、できる範囲で初期消火に努めましょう。なお、出火しているか確認できない方は、揺れがおさまってから、家族や近所の方に応援を求め、確認してもらいましょう。

4. あわてた行動 けがのもと

床にガラスの破片や家具などの転倒や落下物があると危険なため、揺れがおさまっても、いつもと同じように歩くなどしないようにしましょう。

5. 窓やドアを開け、出口を確保

火の確認をしたら、窓や玄関のドアを開けましょう。揺れにより建物がゆがみ、ドアが開かなくなってしまうことがあります。とくに、団地やマンションなどの中高層住宅では、逃げ道を失い危険です。

あわてて外に出ると、瓦や看板などが落ちてくるので危険です。家の中が安全な場合は、自宅や地域に火災が起きていないかぎり、外に出るのは控えましょう。

6. 正しい情報を得る

テレビやラジオ、防災行政無線などにより、正しい情報を得るようにしましょう。また、近所の方に家にいることを伝えておき、情報や支援が受けられるようにしましょう。

7. わが家の安全 隣の安全

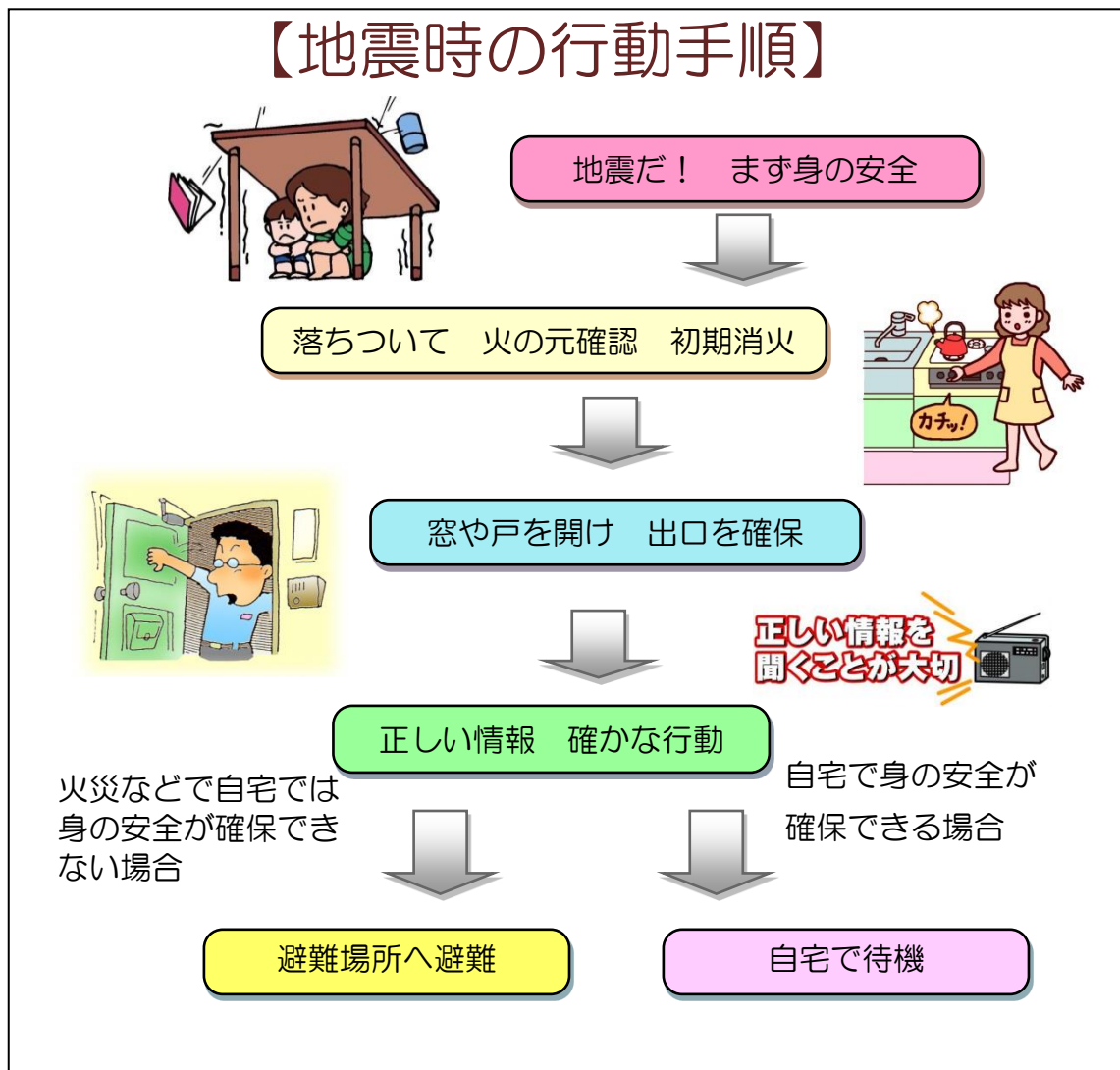
自分と家族の安全を確認し、近所の方の安否を確認しましょう。余震のおそれがあるため、近所の方に家にいることを伝えておき、救助を得られるようにしておきましょう。

8. 危険が迫っていたら避難 危険がなければ自宅にとどまる

避難するときは、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めて避難しましょう。

※ 万が一、閉じ込められたとき 動けなくなったとき

建物や転倒した家具などに閉じ込められて動けなくなったときは、物を叩く、安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーを鳴らすなど、大きな音を出して外に救助を求めましょう。



屋外にいた時

(かばんなどの持ち物か、両手で落下物から頭を保護しましょう。)

<p>◎ 住宅街では</p> <p>住宅街では、ブロック塀や門、電柱や自動販売機など倒壊するおそれのある物から早く離れましょう。商店のショーウィンドウなどガラスの飛び散りそうな物からも遠ざかりましょう。建物からすばやく離れ、公園や空き地などの安全な場所へ避難しましょう。</p>	<p>◎ 繁華街では</p> <p>ビルなどの建物の壁際からすぐに離れましょう。ガラスの破片、看板、タイルなどの危険物の落下に注意しながら、公園などの広い場所へ避難しましょう。逃げる余裕がない場合は、耐震性の高い比較的新しい鉄筋コンクリートのビルの中に逃げ込みましょう。</p>
<p>◎ エレベーターの中では</p> <p>ただちに各階のボタンをすべて押して、停止した階で降りましょう。停電などで閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続けて外部に助けを求めましょう。</p>	<p>◎ デパート・スーパーの中では</p> <p>すぐに陳列棚から離れましょう。大きな柱のある場所や広い場所へ移動し、係員の指示や誘導に従いましょう。脱出する人が殺到し危険ですので、階段や出入口に慌てて近寄らないようにし、危険を避けて様子を見ましょう。</p>
<p>◎ 駅では</p> <p>ホームにいたら、持ち物で頭を保護し、近くの柱や壁に身を寄せます。ホームから落ちた場合は、助けを求めて引き上げてもらうか、ホーム下の避難帯に避難しましょう。</p>	<p>◎ 電車の中では</p> <p>電車は地震を感じると、緊急停車することがあるため、急ブレーキや脱線に備え、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。出入口に殺到する人に巻き込まれないように注意し、乗務員の指示に従って行動しましょう。</p>
<p>◎ 地下街では</p> <p>あわてて、非常口や階段に走りだすと危険です。地下街では、停電になっても誘導灯がつくので、係員の指示に従って避難しましょう。煙が出たときは、できるだけ頭を低くして、煙を吸わないようにして脱出しましょう。</p>	<p>◎ 車の運転中は</p> <p>ハザードランプを点灯し、ハンドルをしっかりと握って、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切ります。また、カーラジオで情報を入手しましょう。車を離れる場合は、ドアをロックせず、キーをつけたままにしましょう。</p>

2

風水害

風水害には、台風・集中豪雨・落雷・土砂災害などがあります。近年は、短時間に局地的な雨が降る集中豪雨が増えています。風水害は、地震などに比べ比較的災害に対する予測ができることから、最新の気象情報を早めに入手して、すばやく行動することが重要です。

ひごろの備え

- 浸水予想区域図などを確認し、危険度が高い場所を事前にチェックしておきましょう。
- 風水害による避難を想定して、避難場所や避難経路を確認しておきましょう。
- 非常用持ち出し袋を点検しておきましょう。（詳細は、3ページ参照）

情報の入手

- テレビやラジオ、インターネット、防災行政無線などの情報に注意し、ゆとりを持って早めに行動しましょう。

暴風への備え

- 屋根の点検をし、アンテナはしっかり固定しておきましょう。
- 物干し竿や観葉植物など、風で飛ばされやすい物は、屋内に入れるなどして片付けておきましょう。

大雨への備え

- 雨どいやベランダの排水口などに落ち葉や土砂が詰まっていないか確認しましょう。
- 道路沿いの側溝や雨水ますが詰まると、道路冠水や浸水が起こりやすくなります。日ごろから、水があふれないよう掃除をしておきましょう。
- 低い土地は、浸水の恐れがあるので注意しましょう。出入口に土のうなどを置いて、浸水を防ぎましょう。
- 家電や畳など水に濡らしたくない物は、上の階へ移動しておきましょう。

大雪への備え

- 大雪は生活に大きな影響を及ぼす場合があります。気象情報に注意し、事前に雪かきや買い物などへの協力者を確保しておきましょう。

風水害から身を守るために

台風や大雨の危険が近づいてきたら

- 気象情報に注意しましょう。テレビ、ラジオ、電話（177）、インターネットなどを利用して、気象庁から発表される警報、注意報などの情報を確認しましょう。
- 用水路などの危険な場所には近づかないようにしましょう。また、災害への備えをもう一度確認してください。

避難する時

- 雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら早めに避難しましょう。
- 市から避難準備情報などが発せられた場合は、ただちに必要な避難行動をとってください。（防災行政無線やケーブルテレビなどでお知らせします。）

➤ 動きやすい服装で

ヘルメットや防災ずきんなどで、風で飛ばされてくる物から頭を保護し、すべりにくい靴を履きましょう。荷物は最小限にとどめ、両手がふさがらないようにしましょう。

➤ 一人で避難しない

避難は2人以上で、できれば家族や近所の方と避難しましょう。避難の前には、必ず火の始末をしましょう。支援が必要な方は、家族や近所の方としっかり手を握るなどして避難しましょう。

➤ 足元に注意

雨で増水した用水路や側溝は、境界が見えにくくなり転落事故が発生しやすくなりますので、近寄らないようにしましょう。

➤ 水深に注意

水深50cmを上回る（ひざ上までの水）場所での歩行は危険です。また、20cm程度の冠水でも、水の流れが激しい場合は歩行できないことがあります。

➤ 冠水に注意

すでに冠水している道路は、マンホールや側溝のふたが外れて転落する可能性もあり、危険です。水が押し寄せて危険な場合は、近くの2階以上の建物へ緊急避難しましょう。

3

災害時の情報の入手方法

気象警報発表や災害が発生するおそれがある（発生した）時に避難を呼びかける場合、市では防災行政無線をはじめ、複数の手段を用いて情報提供を行います。この場合、特に電話が集中し、つながりにくくなりますので、複数の手段を活用して情報を確認してください。

災害情報の提供

● 緊急速報メール

- ・登録が不要で、気象庁が配信する緊急地震速報や特別警報、国や嬉野市が配信する災害・避難情報を受信することができます。携帯電話及びスマートフォンの機種や設定状況などにより受信できない場合があります。

● 防災ネットあんあん（ <http://esam.jp> ）

- ・事前に登録するメールサービスです。
- ・配信の種類で必ず「嬉野市」を選択してください。
- ・気象情報、避難情報などの緊急のお知らせを配信します。
- ・配信を希望される方は、上記のURLにアクセスするか右のQRコードを読み取り、空メールを送信することで登録手続きをすることができます。

< QRコード >



● 防災行政無線

- ・市内の屋外スピーカーや戸別受信機を通して、各種情報を放送します。
- ・受信機の再生ボタンを押すと放送内容を確認できます。

● 防災行政無線音声案内サービス

- ・防災行政無線の放送内容を電話で確認することができます。
- ・携帯電話からも確認できます。

電話番号： 0954-66-3117

● 嬉野市防災メール

- ・あらかじめ登録された方に、市が防災情報を発信した場合には防災情報が届きます。

< QRコード >



● ケーブルテレビの文字放送（ テレビ九州 ・ はがくれテレビ ）

- ・上記のコミュニティチャンネルにおいて、防災情報を文字放送として配信します。

● ケーブルテレビの携帯アプリ（ テレビ九州 ）

- ・上記の携帯アプリにおいて、防災ネットあんあんの情報や避難所までの案内（ナビ）を配信します。

● ケーブルテレビの防災チャンネル（はがくれテレビ）

・上記の防災チャンネルでは、塩田川の状況をライブで見ることができます。

● 嬉野市のホームページ <https://www.city.ureshino.lg.jp/>

● 嬉野市のフェイスブック（さいがいたいさく うれしのし）
facebook.com/ureshino.bousai

● 嬉野市のライン

・防災情報だけではなく、市のイベント情報なども見ることができます。

< QRコード >



● 広報車

・市、消防署、消防団、警察署の広報車が市内を巡回します。

● その他

- ・気象庁のホームページ <http://www.jma.go.jp/jma/index.html>
- ・国土交通省ハザードマップポータルサイト <https://disaportal.gsi.go.jp/>
- ・佐賀県水防情報 <http://bousai.pref.saga.lg.jp/suibou/index.html>
- ・佐賀県土砂災害危険度情報 <http://dosha.pref.saga.lg.jp/>
- ・川の防災 <http://www.river.go.jp/>

4 避難するとき

いつ避難するか

※在宅避難のすすめ

地震が発生しても、火災や家屋の倒壊などの危険がないかぎり、避難する必要はありません。
しかし、必要なきはいつでも避難できるように、早めに準備しておきましょう。

こんなときに避難します

- 市や防災関係機関などの避難情報があったとき。
- 自治会や自主防災組織などが判断したとき。
- 初期消火に失敗し、火災が広がったとき。
- 建物が倒壊、または倒壊する恐れがあるとき。
- 周辺地域に火災が発生し、延焼の危険性があるとき。

市では、災害が発生し人命への危険が及ぶと予想される場合などに、防災行政無線による放送をはじめ、様々な方法で避難情報をお知らせします。

避難情報のレベルに応じて、避難を開始してください。

避難のタイミングを明確化

危険高い ↑	警戒レベル	発令時の状況及び住民がとるべき行動	
	警戒レベル5 避難指示 (緊急)	状況	・既に災害が発生している状況です。
	行動	・命を守るための最善の行動をとりましょう。	
警戒レベル4 避難指示 (緊急)	状況	・災害が発生していてもおかしくない危険な状況です。 ・人的被害の危険性が非常に高まった状況です。	
	行動	・まだ避難していない人は、緊急に指定避難所等へ避難しましょう。 ・外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所や建物への避難や、自宅内の安全な場所に避難しましょう。	
警戒レベル4 避難勧告	状況	・災害による被害が予想される状況です。 ・人的被害が発生する可能性が高まった状況です。	
	行動	・速やかに指定避難所等へ避難しましょう。 ・外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所や建物への避難や、自宅内の安全な場所に避難しましょう。	
警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始	状況	・避難勧告や避難指示（緊急）を発令することが予想される状況です。	
	行動	・避難に時間のかかる要配慮者とその支援者は、避難を開始しましょう。 ・その他の人は、避難の準備を行いましょう。（非常用持ち出し袋の準備など） ・土砂災害の危険性のある区域や水位上昇のおそれがある河川沿いは、避難準備が整い次第、指定避難所等へ避難しましょう。	

避難するときに注意すること

- 近所の方と集団で避難しましょう。支援の必要な方は、周囲の方に自分から声をかけるなどして支援を求めましょう。支援する方は、自らと家族の安全が確保できたら、支援が必要な方に声をかけて一緒に避難しましょう。その際、しっかり手を握るなどしましょう。
- 介助者がいる場合でも、介助者に過度の負担がかからないよう、介助者とともに要配慮者を支援しましょう。
- 火の元を確かめ、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。電気・ガスの供給が回復したときの通電再開後の火災を防ぎます。
- 外出中の家族には、避難先などを書いた連絡メモを残しましょう。
- 非常用持ち出し袋などの持ち物は、最小限にしましょう。
- ヘルメットや防災ずきんなどをかぶり、長袖、長ズボン、手袋を着用し、丈夫な履物で避難しましょう。

- 閉じ込められる危険があるため、エレベーターを使わず階段を利用しましょう。支援の必要な方は周囲に支援を求めましょう。
- 道路の混雑の原因になるため、自動車や自転車を使用せず徒歩で避難します。支援の必要な方は周囲に支援を求めましょう
- 狭い路地や切れて垂れ下がっている電線など、危険な場所は避けて避難してください。
- 常に風向きと火災に注意してください。周囲で火災が発生している場合は、ハンカチやタオルで口と鼻をおおい、煙を吸い込まないように姿勢を低くしながら避難しましょう。煙で前が見えない場合は、壁伝いに避難します。
- 市でも、防災行政無線などにより情報提供を行います。自宅でも生活でき避難をしない場合、近所の方に、水や食糧、救援物資などの情報を知らせてもらえるようお願いしましょう。

どこに避難するか

(詳細は、50～53ページ参照)

気象情報、火災情報、通行止め情報、自宅の被害状況、様々な情報を確認し、判断します。

自宅の安全が確認できれば、自宅に留まりましょう。(避難をする事でかえって命に危険を及ぼす可能性があります。) また、避難する際は、自宅に残す安否確認のメモや災害用伝言ダイヤルなどにより、家族と連絡がとれるようにしておきましょう。

なお、市が開設した指定避難所等へ避難できますが、安全な御家族・御親戚宅への避難も避難先となります。

指定緊急避難場所・指定避難所

- 指定緊急避難場所 切迫した災害の危険から逃れるための避難所。
- 指定避難所 一定期間滞在して避難生活を送る避難所。

福祉避難所

- 福祉避難所 高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、難病患者等一般的な避難所では生活に支障がある人たちのために、何らかの特別な配慮をした避難所。

※ 福祉避難所は、指定緊急避難場所・指定避難所での生活により、疲労やストレス、持病の悪化などの恐れがある場合に開設します。

まずは、指定緊急避難場所・指定避難所への避難をお願いします。

指定避難所等から福祉避難所へ移動希望される方は、避難所担当者に御相談ください。

第3章 要配慮者ごとの対応例

<要配慮者の方へ>

日ごろから備えておく物や、災害が起きたときの行動は、病状や障がいの状態などによって、一人ひとり異なります。

要配慮者ごとの対応例を参考に、ご自身の状況により、具体的な対応方法を考えてみましょう。

<支援してくださる方へ>

不安な気持ちを抱いている要配慮者の立場に立ち、支援する心構えを持ちましょう。

笑顔は安心につながり、不安な気持ちを取り除きます。笑顔で温かい思いやりの心で接しましょう。

また、要配慮者が、何に困っているのか、どうしてほしいのかを確かめながら、支援をしていただきますようお願いいたします。

1 高齢の方など

高齢の方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

- 入れ歯・洗浄剤 □老眼鏡 □補聴器用電池（予備） □杖 □紙おむつ
- おかゆなどのレトルト食品、
- ビニールシート（おむつ交換や着替え時に必要）など

- ご近所で災害時に安否確認や一緒に避難してくれる方を確保しておきましょう。
- 衣類に住所・氏名・連絡先を記入しておきましょう。また、自宅住所や連絡先を記入したメモを携帯しましょう。
- かかりつけ医に、緊急時の薬などの対応について相談しておきましょう。
- 夜間の避難に備えて、補聴器、入れ歯、杖など、同じ場所に置いておきましょう。
- 助けを呼ぶための安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 身の安全を確保し、近所の方に声をかけましょう。避難する場合は、近所の方と一緒に避難し、手助けの必要な方は自分から支援をお願いしましょう。

《避難所では》

- 食事や水分をきちんと摂取し、トイレは我慢しないようにしましょう。
- 長時間同じ姿勢でいると血液の流れが悪くなるため、手首、足首を動かすなど、可能な限り身体を動かしましょう。

＝ 高齢者の方を支援するとき ＝

避難誘導するとき

- 加齢により、耳が遠くなっていることがあります。災害状況や避難場所などを大きな声でゆっくり説明し、どのような支援が必要か聞きましょう。
- 足腰が弱くなっている方も多いため、支援が必要かを確認し、その方の体力をみながらゆっくり誘導しましょう。

避難所での対応

- 本人の意向を確認の上、出口やトイレに近い場所を確保するなど、移動が少なく済むよう配慮しましょう。また、温度管理にも気をつけましょう。
- 体力が低下しないよう、食事をとれているか、トイレに行っているか、運動不足になっていないかなど、声かけをして確認しましょう。

介護が必要な方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

- 入れ歯・洗浄剤 □老眼鏡 □補聴器用電池（予備） □杖 □紙おむつ
- おかゆなどのレトルト食品 □ビニールシート（おむつ交換や着替え時に必要）
- 車いす、担架、おんぶひも（巾の広い物）など

- 近所や地域の方に、避難支援が必要なことを知ってもらい、一緒に避難してくれる方など支援してくれる方を確保しておきましょう。また、事前に介助方法を話し合っておきましょう。
- かかりつけ医に、緊急時の薬などの対応について相談しておきましょう。
- 衣類に住所・氏名・連絡先を記入しておきましょう。また、自宅住所や連絡先を記入したメモを携帯しましょう。

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 車いすやベッドから降りられない方などは、少しでも安全な場所で助けを待ちましょう。
- あらかじめ支援をお願いしていた方、または周囲の方に支援をお願いし、車いすを押す、担架で運ぶ、背負うなどの介助により避難しましょう。

《避難所では》

- 移動が不自由な場合には、手すりやつかまる物がありトイレに近い場所で、また、おむつ替えが必要な場合には、プライバシーを確保できる場所で過ごせるように相談しましょう。
- 入院などの医療が必要な場合は病院への搬送を、医療的ケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送を相談しましょう。

介護が必要な方を支援するとき

避難誘導するとき

- 災害時には車いすや杖が使えないことが想定されます。担架が用意できない場合は、背負う、複数人で抱える、毛布やシーツに乗せて移動するなどの避難支援が必要です。
- 一人で助けられない場合は、周囲の方に声をかけて複数の人で支援をしましょう。

避難所での対応

- 体温調整機能の低下から温度の変化などへの抵抗力が弱いため、温度管理に配慮しましょう。
- 排泄の頻度が増えるため、トイレに近い場所に避難スペースを設けてあげましょう。
- おむつをしている場合は、ついたてを立てるなどプライバシーに配慮しましょう。

認知症のある方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

- 入れ歯・洗浄剤 □老眼鏡 □補聴器用電池（予備） □杖 □紙おむつ
- おかゆなどのレトルト食品
- ビニールシート（おむつ交換や着替え時に必要）など

- 衣類に住所・氏名・連絡先を記入しておきましょう。また、自宅住所や連絡先を記入したメモを携帯しましょう。
- 環境の変化やストレスによる症状の悪化時の対応について、あらかじめかかりつけ医と相談しておきましょう。
- 近所や地域の方に、認知症があることを知ってもらい、避難誘導してくれる方を確保しておきましょう。

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 自分で危険を判断し行動することが難しくなっているため、分かりやすい言葉で避難を促しましょう。近所や地域の方に協力を求め、一緒に避難しましょう。
- なるべく本人の慣れた場所で、家族と一緒にいるようにしましょう。

《避難所では》

- 移動が不自由な場合には、手すりやつかまる物がありトイレに近い場所で、また、おむつ替えが必要な場合には、プライバシーを確保できる場所で過ごせるように相談しましょう。
- 医療的なケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送について相談しましょう。

＝＝＝ 認知症のある方を支援するとき ＝＝＝

避難誘導するとき

- 混乱し大声をあげる場合や恐怖にとらわれて予期しない行動をとる場合がありますが、気持ちを落ち着かせるように、簡単な分かりやすい言葉で避難を促しましょう。

避難所での対応

- 環境の変化を理解できずに気持ちが混乱する場合や精神的に不安定になる場合があるため、家族や日常の支援者に配慮すべきことを聞きましょう。

2 障がいのある方

視覚障がいのある方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

□眼鏡 □時計（音声、触読式など） □白杖（折りたたみ式など） □携帯ラジオ
□ラジオ等用電池（予備） □メモ用録音機 □点字器 □点字の緊急連絡先メモ
□軍手（手で触れて周囲の状況を知るとき手を保護するため）など

- 地域の防災訓練に参加し、災害時の必要な支援について話し合っておきましょう。（火気の確認や、災害情報を伝えてもらう、避難誘導など）
- 避難場所までの避難経路は、目の見える方と一緒に実際に歩いて決めるのがよいでしょう。
- 災害情報をすぐに入手するために、常にラジオを身近な場所に置いておきましょう。
- 情報の入手や情報発信のために、携帯電話などを活用しましょう。
- 家の物の配置や非常用持ち出し袋などの配置は、常に一定にしておきましょう。
- 助けを呼ぶための安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプマーク・ヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（49ページ参照）
- 盲導犬は避難所へ同伴することができるので、飼料・水・医薬品などを準備しておきましょう。

● 災害が起きたら

《避難行動》

- ラジオ、防災行政無線などで、災害情報を収集しましょう。
- 地震の場合、室内の状況が普段とは異なります。あわてて行動せず、揺れが落ち着いたら、家族や近所の方に火気の点検をお願いしましょう。
- 出火に気づいたときや、建物などに閉じ込められて動けなくなったときは、大声で叫ぶ、物を叩く、安全笛（ホイッスル）を鳴らすなどして周囲に知らせましょう。
- 避難する場合は、地域の方や周囲の方に避難場所までの誘導をお願いしましょう。
- 屋外で地震にあったら、目が不自由であることを告げ、周囲の状況を教えてもらい、近くの安全な場所まで誘導してもらいましょう。

《避難所では》

- ガイドヘルパーなどの必要な支援を求めましょう。自分にあった誘導方法を伝えて、相談窓口、生活の場、トイレ、出入口などを、景色なども含め案内してもらいましょう。
- トイレのたびに支援者を呼ぶことは心理的負担が大きいため、壁伝いに行けるよう、トイレに一人で行くための方法を一緒に考えてもらいましょう。
- 連絡やお知らせなどについては、紙に書いた文字以外の方法（例えば、口頭、録音した物など）で、必要に応じ繰り返し提供してもらいましょう。

==== 視覚障がいのある方を支援するとき ====

大規模な災害の後には、まちの様相が一変します。そのため、視覚に障がいのある方は、普段生活している場所でも自分で行動することが難しくなります。また、危険を回避することが困難となるため、周りの方の協力が必要です。周囲の状況を目で確認できないため、支援する方は情報を言葉で具体的に伝えてください。

<視覚障がいのある方の誘導の方法>

- ◆ 必ず声をかけて、どのように誘導すればよいか、本人に確認してください。
- ◆ 誘導するときは、自分が半歩前に出て、肩や肘などにつかまってもらい、足元に注意しつつ、相手の歩くスピードに合わせて歩きます。歩きながら周囲の状況を知らせ、路上に段差などがある場合は、どうよけたらよいか具体的に伝えましょう。
- ◆ 視覚障がいのある方の腕を引っ張ったり、背中を押したり、白杖を持たないようにしてください。
- ◆ 階段を誘導するときは、階段の直前でいったん止まり、「階段の数」と「上りか下り」を説明します。その後、誘導する方が一段先を歩き、段が終わったら立ち止り、「段の終わり」を伝えます。
- ◆ 盲導犬を伴っている方に対しては、方向を説明し、直接盲導犬を引いたり、触ったりしないでください。

避難誘導するとき

- 周囲の状況を見ることができず分からないため、どのように行動すればよいか判断が困難です。火事が起きているのか、道路の状況など、周囲の状況を伝えてください。また、どこに避難すればよいか説明し、避難場所まで誘導しましょう。

避難所での対応

- 視覚に障がいのある方すべてが、点字を読めるわけではありません。
- 情報は、指示語（これ・あれ・あちらなど）を使わず、できるだけ具体的な表現にします。
- 周囲の状況が把握しやすい場所（入口の近く、トイレに行きやすい場所など）で過ごせるように配慮しましょう。周囲の状況が変化したら、その都度説明しましょう。
- トイレの誘導で初めて利用する場合には、トイレの入口ではなく個室まで案内し、トイレの中の様子（便器の向き、トイレットペーパーの位置、水の流し方など）を説明しましょう。
- 掲示物は内容を読み上げてください。または、掲示物の場所を説明してあげましょう。
- 必要な食料や救援物資などは、手渡しできるよう配慮しましょう。
- 申請書などへの記入を頼まれたときは、必要に応じて代筆しましょう。

音声・言語機能や聴覚に障がいのある方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

- 補聴器（予備） □補聴器用電池（予備） □携帯用照明
- 筆談用具（ホワイトボード、筆記用具、メモ用紙） □トーキングエイド
- 災害時バンダナ □電話お願い手帳 □メッセージカード
- 安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーなど

- 地域の防災訓練に参加し、必要な支援について話し合っておきましょう。
（災害の状況や周囲の様子、災害情報を紙に書いて伝えてもらうなど。）
- 電話による連絡が困難な方の場合には、携帯電話などのメール機能などを利用しましょう。
- 緊急地震速報の受信が分かるように、常に携帯電話を身につけておきましょう。
- 補聴器や携帯電話などは、寝る前に枕元に置くなどして、とっさのときにすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- テレビの文字情報、インターネットなども活用しましょう。
- 筆談のために必要な筆記用具とメモ用紙を持ち歩きましょう。
- 助けを呼ぶための安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプマーク・ヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（詳細は、49ページ参照）

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 携帯電話などからの確かな情報を得ましょう。
- 火災のときは、近所の方に助けを求め、119番通報してもらいましょう。
- 建物などに閉じ込められて身動きできないときは、物を叩く、安全笛（ホイッスル）を鳴らすなどして周囲に知らせましょう。
- 外出しているときは、周囲の方に、ジェスチャーなどで、発語が円滑にできないことや耳が聞こえないことを伝え、筆談などで災害の状況や帰宅経路に関する情報などを教えてもらいましょう。

《避難所では》

- 手話通訳、要約筆記などの必要な支援を求めましょう。
- 情報をどのように知らせてほしいか説明しておきましょう。
- 避難所で手話の分かる仲間と会ったら、できるだけ手話で話しましょう。それを見て手話で話す仲間が集まってくるかもしれませんが、聴覚障がい者同士で集まっていると、お互いに助け合えることがあります。また、手話の分かる方も手助けを申し出てくれるでしょう。

音声・言語機能や聴覚に障がいのある方を支援するとき

耳が不自由ということは、音による情報のやりとりが難しいということです。災害時の情報の多くが「音声」によって伝達されるため、耳の不自由な方は、必要な情報の入手が困難になります。

障がいを有した時期や障がいの程度によってコミュニケーションの手段が異なり、すべての方が手話を使えるわけではありません。

また、発語が円滑にできないということは、意思や気持ちを口頭で伝えられず、口頭で伝えるには時間を要します。本人の受け答えの様子を見ながら、複数の方法を用いて情報を伝達してください。

<コミュニケーションの方法>

- ◆ どんな方法で会話をするときも、まず相手の視野に入り合図をします。
- ◆ 手話ができなくても、筆談や身振り、絵、図、携帯電話などの画面メモを見てもらうなど、様々な方法があります。

●筆談

難しい言葉は避け、箇条書きで要点を分かりやすく書くようにします。
記号（→など）や絵も効果的です。

●手話

手の動きだけではなく、身体や目、口の動き、顔の表情を使って話をします。

●口話

口の動きで伝えることもできます。
相手の正面で唇をはっきり動かして、自然なリズムで話すことが大切です。

避難誘導するとき

- 聴覚障がいのある方は、音声情報が分からないため、防災行政無線や広報車から聞こえてきた内容などを伝えてください。
- 筆談や身ぶり手ぶり、携帯電話の画面メモなどを使って災害情報を伝えましょう。身ぶり手ぶりは、大げさでもちょうどよいくらいです。
- 壊れた家に援助に行ったときは、聞こえない方がいるかもしれないため、懐中電灯で照らすなど、見て分かる方法も加えてください。

避難所での対応

- 音声で連絡する内容は、掲示板などに書き、日時を入れ、分かりやすい言葉を使いましょう。
- 電話の代理を依頼された場合は、必ず内容を筆記して渡すようにしましょう。
- 周囲とのコミュニケーションがとれず孤立しないよう、時々様子をうかがいましょう。

肢体に障がいのある方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

- 簡易トイレ □紙おむつ □ビニールシート（おむつ交換や着替え時に必要）
- おんぶひも、担架や毛布（避難用） □杖 □歩行器 □補装具
- 電動車いす用バッテリーと充電器など

- 居住スペースは、できるだけ避難のしやすい位置を選び、なるべく家具の少ない安全な空間を確保しましょう。
- 倒壊した家具の下敷きにならないよう、車いすや杖などは常に安全な一定の場所に置き、停電になっても分かるようにしておきましょう。
助けを呼ぶための安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプマーク・ヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（49ページ参照）
- 吸引などの医療的ケアが必要な方は、医療機関との連絡方法を決めておきましょう。

<車いすを使用している方>

- ・車いすが十分通れる幅を常に確保しておきましょう。
- ・車いすのタイヤの空気圧を定期的に点検しましょう。
- ・雨天や寒冷時に備え、車いすでも使用可能なカッパ類を用意しましょう。
- ・実際に車いすで移動し、避難場所までの避難経路を確認してみましょう。

<電動いすを使用している方>

- ・電動車いすは、使用後必ず充電しておきましょう。

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 座布団やタオル、両手で頭を保護しながら、転倒しないように、座る、うずくまるなどの姿勢をとりましょう。
- 車いすに乗っている方は、ブレーキをかけ、頭を保護しましょう。
- 自力で避難できない場合や出火した場合、大声や、安全笛（ホイッスル）、防犯ブザーなどで大きな音を立て、助けを呼びましょう。煙にまかれられないように、できるだけ低い姿勢で避難します。
- 避難する場合は、地域の方に避難場所までの誘導をお願いしましょう。

《避難所では》

- トイレが使用できるか確かめ、使用できない場合は避難所のスタッフに相談しましょう。
- おむつ替えが必要な場合は、プライバシーを確保できる場所を相談しましょう。
- 入院などの医療が必要な場合は、病院への搬送を、医療的ケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送を相談しましょう。

== 肢体に障がいのある方を支援するとき ==

肢体が不自由な方は、手や足、身体に障がいがあるため、行動に制限があり、言葉が聞き取りにくい場合があります。特に移動が困難な方は、災害時には普段より移動全般が困難になります。また、障がいの部位や程度によって支援の方法が異なります。どのようなことをしてほしいのか、本人の希望を聞いて支援をしてください。

<車いすの介助の方法>

- ◆ どのように介助したらよいか、必ず本人に確認しましょう。
- ◆ 動作ごとに、「車椅子を押します。」など、必ず本人に声を掛けてから介助しましょう。
- ◆ 階段などの段差では、3~4人で運ぶのが安全です。上がる時は車いすを前向きに、下るときは車いすを後ろ向きにするのが安全で恐怖感を与えません。いずれもブレーキをかけた上で行いましょう。

避難誘導するとき

- 車いすの方を誘導するときは、ガレキなどにより途中で身動きできなくなってしまうことも想定されます。その場合は、背負ったり、複数人で抱えて移動するなどの方法をとりましょう。
- 杖などを使っている方の誘導では、段差やでこぼこの少ない場所を選んで歩くようにしよう。

避難所での対応

- 車いすが十分通れる幅の通路を確保しましょう。
- 車いす対応が可能な洋式トイレを案内し、本人の意向確認の上、トイレに近い場所を確保するなど、移動が少なくてすむよう配慮しましょう。
- 肢体が不自由な方には、発声に関わる器官のまひや失語症などにより、コミュニケーションをとることが困難な方がいます。相手の話していることが分かりにくい場合は、分かったふりをせず、確認しながら聞いたり、紙に筆記してもらおうなどしましょう。
- 肢体が不自由な方には、一定の体温を維持することが困難な方がいます。自分が適温だと思っても、「寒くないですか？」などと確認をするようにしましょう。

内部障がい・難病のある方＜共通事項＞

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照
□中断できない薬や点滴などとその用具 □治療食や特別食など

- 薬剤や装具、特殊食品については、それぞれ、かかりつけ医や看護師、訪問看護ステーションのスタッフ、薬局の薬剤師、装具・酸素などの供給業者と、障がいなどの種類に応じて具体的に話し合っておきましょう。
- 避難所の配給食などをどのように食べたらいいかや、かかりつけ医での治療ができない場合の他の医療機関への移送について、かかりつけ医や看護師などと話し合っておきましょう。
- 人工透析、糖尿病の自己注射など、特別な治療が必要な方は、災害発生後すぐに通院できない場合に備えて、対処のしかた、自宅や避難所で気をつけることなどをおかかりつけ医に聞いておきましょう。
- 家族も緊急時の対応について、十分に知っておく必要があります。
- ヘルプマーク・ヘルプカードなどにも、必要な薬や処置などを分かりやすく記入しておきましょう。（49ページ参照）
- お薬手帳、血糖測定の自己管理ノート、透析患者カードなどを携帯しましょう。

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 外見からは障がいのあることが分かりにくい方が多いので、自分から進んで周囲の方に支援を依頼しましょう。あわてて無理な行動をとると、心肺への負担が大きく、病状の悪化などの恐れがあります。体力の消耗を少しでも防ぐために、ゆっくりと呼吸しながら支援を待ちましょう。
- 支援者に障がいがあることを告げ、近くの避難場所や医療機関に誘導してもらいましょう。

《避難所では》

- 医薬品や必要な医療器具が持ち出せなかったり、人工透析やインスリン注射など特別な治療が必要な方は、早めに医療救護所などの医師や看護師に相談しましょう。
- 入院する必要はなくても、医療的ケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送を相談しましょう。

＝ 内部障がい・難病のある方を支援するとき ＝

内部障がいとは、心臓、呼吸器、じん臓、ぼうこう、直腸、小腸、免疫機能、肝臓などの機能の障がいです。外見だけでは障がいがあるかどうか分かりにくく、自力歩行や素早い避難行動が困難な場合があります。病気の程度や障がいの状態によって、必要な支援が大きく異なるため、一人ひとりの状況の把握が必要です。災害発生時に医療が受けられないと、命にかかわる方もいます。

<支援の方法>

- ◆ どのような支援・配慮が必要か、本人（家族）に確認しましょう。
- ◆ 必要に応じて、医療機関への連絡、必要な医薬品、装具などの確認をしましょう。

避難誘導するとき

- まず、どのような支援が必要か、本人に確認してください。移動に車いすなどが必要になる場合があります。一人で支援できないときは、周囲の方に声をかけて複数による支援をしましょう。
- 必要な医薬品などを持ち出しているか、確認しましょう。
- 長距離を歩くことで、低血糖に陥り、こん睡、死に至ることもあるので、注意が必要です。

避難所での対応

- 医療的なケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送について検討しましょう。
- 人工呼吸器を使う方については、電気の停止が生命に直結することから、最優先の支援が必要になります。
- オストメイトの方（人工肛門、人工膀胱造設者）には、トイレ設備についての配慮をしましょう。
- 医療機関の協力を得て、巡回診察について配慮するよう努めましょう。

心臓に障がいのある方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

□ペースメーカーに対応する医療機関や業者の連絡先のメモなど

- ペースメーカーを埋め込んでいる方は、異常が発生したときの対応や連絡方法などがかかりつけ医や機器メーカーと相談しておきましょう。
- 主治医に薬の作用や作用時間の長さ、飲めなかったときの影響について確かめておきましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプマーク・ヘルプカードなどを持ち歩きましょう。(49ページ参照)

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 一定以上の身体活動や心的ストレスで、血管の収縮や血圧の上昇が起こることがあるため、できるだけ落ち着いて行動しましょう。

《避難所では》

- 災害時には、心身のショックや環境の変化によって病状の悪化が予想されます。ふだんから自らの病状をよく把握しておいて、いつもと違う症状が出たときには、医療救護所に相談するなど、早めに対応しましょう。
- 心身の安静が保てるような場所を確保してもらい、医療救護所に必要な支援を求めましょう。

呼吸器に障がいのある方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参

- バッテリー □非常用外部バッテリー □発電機 □手動式吸引器
- ネブライザー（吸入器） □酸素濃縮器 □液体酸素
- アンビューバッグ（蘇生バッグ＝手動式人工呼吸器）
- 酸素吸入用カニューレなど

- 人工呼吸器を装着している方は、ライフラインや酸素吸入が中断された場合に備え、事前に対策を、家族や関係者と具体的に話し合っておきましょう。
- 在宅酸素療法をしている方は、あらかじめ、かかりつけ医に酸素を使用しなくても大丈夫な日数などを確認しておくで安心です。
- 酸素の避難所への供給について、酸素供給業者と話し合っておきましょう。
- 酸素濃縮器や液体酸素ボンベは、火気から離れた場所に置いておきましょう。
- 液体酸素ボンベは、倒れないように家族などにしっかりと固定してもらいましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプマーク・ヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（49ページ参照）

● 災害が起きたら

《避難行動》

- ベッドの周囲に転倒・落下してくる物がないか確認し、人工呼吸器の作動状況を確認します。正常に作動していない場合は、蘇生バッグに切り替え、主治医や人工呼吸器取扱業者に連絡しましょう。
- 災害時に、極度の不安や恐怖からパニック状態になると、酸素消費量が増えてしまうため、できるだけ落ち着いて行動するようにしましょう。
- 火災が発生している場合には、人工呼吸器の酸素に引火の危険がありますので、すみやかに安全な場所に移りましょう。

《避難所では》

- 病状によっては、医療機関や福祉避難所などへの移送の支援を求めましょう。
- 感染症、心不全症状や合併症の悪化などが見られるときには、早急に医療機関に移送してもらいましょう。
- 医療救護所の定期的な診療を受けて重度化を回避するなど、自らも自己管理に留意しましょう。

じん臓に障がいのある方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

- 人工透析を受けている方（透析施設リスト・透析検査データのコピー）
- 透析患者カードなど

- 人工透析中に災害が起こった場合の対応や避難方法などについて、かかりつけ医や看護師などと話し合っておきましょう。
- 人工透析が中断した場合を考え、透析患者カードの記入や他の医療機関への移送について確かめておきましょう。
- 災害時に通院先の医療機関で人工透析が受けられない場合に備え、代替りの医療機関を確認しておきましょう。
- 腹膜透析をしている人は、かかりつけ医や訪問看護師などに災害時の救急対応について確かめ、家族にも分かるように、手順・方法などを記録に残しておきましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプマーク・ヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（49ページ参照）

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 人工透析が中断した後の処置については、医療スタッフの指示に従いましょう。
- 在宅で腹膜透析中の場合、周囲の被害状況から継続できないときは、緊急度に応じて接続チューブで離断するか、又は通常の終了操作を行いましょう。

《避難所では》

- 医療救護所へ自らの心身状況について相談しましょう。
- 避難所のスタッフに相談し、安静が保てる環境を整えてもらいましょう。
- 透析が必要な場合には、医療機関の確保と移送の手配をしてもらいましょう。透析まで時間的に余裕があっても病状が悪化している場合には、医療機関の確保と移送の手配をしてもらいましょう。
- 次回の透析までに1～2日余裕があって、病状も落ち着いている場合には、安静が保てるように、福祉避難所などへ移送してもらいましょう。
- 腹膜透析をしている方は、透析を行うための清潔で安静が保てるエリアを用意してもらいましょう。8時間以上貯留させないように交換しましょう。
- 食事管理（カリウム制限など）をしている人の場合には、医療救護所へ申し出て、相談しましょう。

ぼうこう・直腸に障がいのある方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

□ストマ装具 □ストマケア用品 □導尿用品 □消臭スプレー
□ビニール袋など

- 避難生活時のストマケアや洗腸、健康管理（特に排便コントロール）などについて、かかりつけ医や看護師などに確認しておきましょう。
- 外出時は、ストマ用品を持ち歩きましょう。
- ストマ装具のメーカーやサイズ、販売店の連絡先などをメモしておきましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプマーク・ヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（詳細は、49ページ参照）

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 早めにストマ装具の販売店などと連絡をとりましょう。

《避難所では》

- 避難所に着いたら、「オストメイト」（人工肛門・人工膀胱造設者）であることを担当者などに伝え、配慮を求めましょう。
- ストマケアのための個室か、コーナーを用意してもらいましょう。
- トイレの使用や入浴について相談しましょう。排泄管理、食事、水分管理などについて不安があれば、医療スタッフに相談しましょう。
- 医療的ケアが必要な場合には、医療機関の確保と移送の手配をしてもらいましょう。
- 病状が安定しており、ストマ管理を自分や家族でできる場合でも、環境に不安がある場合には、福祉避難所などへの移送について相談しましょう。

高次脳機能に障がいのある方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

- メモ用録音機 筆記用具 メモ用紙 耳栓
- アイマスク（周囲の音などが気になり、落ち着かないときや休めないときに使用）
- 家族の写真（家族とはぐれたときの確認用。裏に家族の名前と連絡先を記入）など

- 記憶障がいのある方は、名前・住所・緊急連絡先・障がいの内容などを知らせることができるようにしておきましょう。
- 言葉で伝えることが難しい方は、いざというときに必要な支援をメモし、使う練習をしておきましょう。（例：「避難場所まで連れて行ってください。」）
- ご家族や支援者とともに、実際に避難場所に行ってみましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプマーク・ヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（49ページ参照）
- 防災訓練で、ヘルプマーク・ヘルプカードなどを使う練習をしておきましょう。
- 助けを呼ぶための安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 通所先や職場では、通所先の職員などの指示に従いましょう。
- 避難する場合は、家族や地域の方に避難場所までの誘導をお願いしましょう。

《避難所では》

- てんかん発作のある方は、頻度や対応のしかたについて、避難所のスタッフに伝えておきましょう。また、服用中の薬は、飲み忘れないようにしましょう。
- 避難所の中で、自分の居場所が分からなくなってしまう場合には、相談し、壁際などの分かりやすい位置にしてもらいましょう。
- 周囲の音などが気になり、落ち着かない場合は、耳栓やアイマスクを利用したり、静かな場所に移動できるか、相談してみましょう。
- 放送や掲示板の内容が分からないときは、周囲の人に内容をメモしてもらい、説明をお願いしましょう。

＝ 高次脳機能に障がいのある方を支援するとき ＝

高次脳機能に障がいがあるとは、交通事故や脳卒中などの病気で脳が損傷を受けたため、言語や記憶、思考、注意、行為などの認知機能に一部障がい起きた状態を言います。本人が気づきにくいこともあり、周囲の理解を得るのが難しいという特徴があります。

症状は、人それぞれのため、その方にあった支援をする必要があります。

<支援の方法>

- ◆ どのように介助したらよいかを、必ず本人に確認しましょう。
- ◆ ポイントをしぼって、具体的に、ゆっくり、はっきり話をしましょう。
- ◆ 絵や写真、図などを使って伝えると理解しやすくなります。
- ◆ 大切な説明や予定は、メモに書いて渡しましょう。

《感情のコントロールがうまくできないとき》

- ・ イライラしているときは、静かな場所で落ち着くまで待ち、話を聞きましょう。
- ・ 自分から行動を起こしにくいことがあるので、声かけをしましょう。

- 文字や表示、話の意味を十分に理解することが難しいことがあり、何度も同じことを聞くことがあります。
- 必要な情報を見落とししたり、忘れてしまうことがあります。
- 言いたいことをうまくまとめて話せなかったり、言葉が出にくい方もいます。

避難誘導するとき

- 道や建物の中、混雑している場所では迷うことがあり、人や物にぶつかることがあるため、避難場所まで誘導しましょう。
- 状況の把握や危険の予測、自分で判断して避難することが難しいです。このため、避難場所や避難経路などは具体的に簡潔に伝え、一緒に避難しましょう。

避難所での対応

- 食料品の配給などの大事な予定や放送があるときは、声かけや説明をしましょう。
- 高次脳機能に障がいのある方は、自らの疲労に気づきにくいことがあります。本人の顔色や表情などをよく見て、こまめに休憩ができるようにしましょう。
- 避難所での位置関係が理解できず、ひとりで避難所の外へ出ると戻れなくなることや、避難所の中でもトイレや自分の居場所が分からず迷うことがあるため、見守りが必要です。
- 身体的な障がいがないため、周囲からは健常者と見られ、不必要なストレスにさらされることもあるため、この点に配慮が必要です。

知的障がいのある方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

- オブラート（服用時に使用している場合） □本人が食べられる食料品
- いつも使っている物（おもちゃ、本など）
- かかりつけ医療機関名や薬のメモ（薬の種類や飲み方）など

- 名前や電話番号、住所が分かる名札を身につけたり、服に縫いつけたりしておくようにしましょう。
- 自分で意思表示ができない方は、ヘルプマーク・ヘルプカードなどを用意しておきましょう。（詳細は、49ページ参照）
- 助けを求めるための安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。
- 身の周りの物や食べ物にこだわりを持っている場合は、そのことを周りの人たちに理解してもらうようにしておきましょう。
- 困ったことがあれば、周りの人に助けを求められるよう、日ごろから本人に意識づけておきましょう。
- 一人で外出中（学校や職場、通所している施設の行き帰りなど）に災害が起きたときにどうするか、待ち合わせ場所（〇〇〇避難所など）や対処方法を決めておきましょう。
- 防災訓練に参加することによって、ふだんから付き合いのない方との集団行動や、見知らぬ方からの声かけになれておきましょう。
- 防災訓練などを利用して、揺れや煙の体験をして不安を和らげておきましょう。

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 人を押したり、走ったり、あわてて飛びださないようにしましょう。
- 家族などと前もって決めたことを守るようにし、分からなくなったら、周りの方に教えてもらいましょう。
- 誘導してくれる方の指示に従い、安全な場所に着いたら、家族や支援者に連絡をとってもらいましょう。

《避難所では》

- パーテーションの設置などで刺激を減らしたり、顔見知りや仲間と同じエリアで生活できるように、避難所のスタッフに相談しましょう。
- 避難所で適応できない状況が見られたら、福祉避難所などの落ち着ける場所への移送について相談しましょう。

知的障がいのある方を支援するとき

知的障がいがあるとは、知的機能の障がいがおおむね18歳までに現れ、日常生活に支障が生じているため、何らかの特別の援助を必要とする状態を言います。難しい単語や複雑な話、抽象的なことは理解しにくく、十分会話ができない方、言葉が話せない方もいます。また、重度の障がいのため、常時介護を必要とする方もいます。急激な環境変化に順応しにくいいため、災害発生時には精神的な動揺が見られる場合もあります。また、困っていても、言葉で伝えられない場合があります。

障がいの個人差が大きいため、家族や支援者に配慮すべきことを聞くのが望ましいです。

<コミュニケーションの方法>

- ◆ 落ち着いた口調でやさしく話しましょう。知的障がいのある方自身が混乱していると、話が伝わりにくくなります。
- ◆ 声かけは、ゆっくりと、具体的に、短い文にしましょう。「あれ」「これ」「それ」などの表現を避けて分かりやすい言葉で説明してください。
- ◆ 言葉が理解できる方には、具体的な指示（例えば、「ここにいると怪我をするから、避難場所に一緒に行こう」など）を行ってください。
- ◆ 言葉で通じない場合は、絵や文字で伝えると分かる方もいます。
- ◆ 危険の察知ができず、状況判断ができないために、大声を出したり、自傷行為などを起こすことも考えられます。この場合、危険であることを本人に知らせてください。（例えば、両手で「○（まる）」や「×（ばつ）」を作る、避難する方向を指差すなど）落ち着いて避難場所まで行動をとるとともにしましょう。

避難誘導するとき

- 「大丈夫ですよ」と、やさしい言葉と落ち着いた態度で声をかけ、安心させてください。
- 話し方については、分かりやすく簡単な言葉を使い、話は短く切って、一つずつ確認しながら話してください。言葉が出てこない方もいるため、表情や動作などを見ながら話してください。
- 誘導するときなど体に触れるときは、先に声をかけます。やさしく手を引くなどすると、心の準備ができて安心します。

避難所での対応

- 受付で手続きができない方には、持ち物の中に身分を証明する物やメッセージがないか、本人と一緒に確認してみてください。
- 突然の状況変化に適應できなかったり、大勢の知らない方と生活を共にすることが難しい場合があります。このようなときは、家族や支援者に早めに相談しましょう。
- パニックを起こしたら、刺激せずに、まわりの危険物を片づけ、落ち着くまで静かに待ちましょう。
- 言葉で理解できなくても、絵に描いたり、メモなど視覚面を含めたコミュニケーションで伝わる方もいます。絵、図、文字（ふりがな併記）など、その方が理解できる方法で情報を伝えましょう。

発達障がいのある方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

- 本人が食べられる食料品 □本人が好きな物（安心できる物）
- コミュニケーションをとるために必要な物（絵カード、写真、メモなど）など

- 自宅、学校、職場、通所施設などにいるときの避難場所を確認しておきましょう。
- 基本的な防災用語を覚えて、地震が起きたときの動作を練習しておきましょう。
- 近所や地域の方に発達障がいを理解してもらい、災害発生時の必要な支援をお願いしておきましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプマーク・ヘルプカードなどを持ち歩きましょう。
- ヘルプマーク・ヘルプカードなどには支援を受けるときに配慮してほしいことなども記入しておきましょう。（詳細は、49ページ参照）

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 事前に依頼しておいた地域の方に、避難場所まで誘導してもらいましょう。

《避難所では》

- 見た目には障がいのあることが分かってもらえないかもしれないので、苦手なことや対応方法について周りの方に伝え、助けてもらいましょう。
- 避難所では、慣れない空間から精神的な動揺がみられることもあるため、可能な限り落ち着いた空間を確保してもらえよう、避難所スタッフに相談しましょう。
- 環境の変化により落ち着かない状態が続くようであれば、福祉避難所などへの移送を相談しましょう。

==== 発達障がいのある方を支援するとき ====

発達障がいは、広汎性発達障がい（自閉症、アスペルガー症候群など）、学習障がい（LD）、注意欠陥多動性障がい（AD/HD）など、脳機能の発達に関する障がいです。他人との関係づくりやコミュニケーションをとることなどが苦手です。また、知的障がいのある方もいます。

障がいの個人差が大きいため、家族や支援者に配慮すべきことを聞くのが望ましいです。

<コミュニケーションの方法>

- ◆ コミュニケーションを取ることが苦手な場合があります。話す内容の要点を絞って、ゆっくり、はっきり、具体的に話をします。
- ◆ 図やメモ、写真などを添えて話すと理解しやすくなります。

避難誘導するとき

- 道順が分かっているにもかかわらず、混乱し迷ってしまうことがあります。可能な限り、目的地まで誘導しましょう。混雑している場所では、人や物にぶつかることがあります。誘導の際に配慮をお願いします。
- たくさんのことを一度に話さず、ゆっくりと話してください。
- 危険を察知しにくく、避難の必要性を理解できない場合があります。目で見て分かるように指差しや絵、文字を書いて説明するなど、分かりやすく伝えましょう

避難所での対応

- 日常との違いに混乱し、不安定になることが考えられます。できるだけ刺激の少ない落ち着いた環境をつくるよう配慮しましょう。
- イライラしているとき、落ち着かないときは静かな場所へ誘導し、落ち着くまで待ってから話を聞きます。
- 自分から行動を起こしにくいときがあります。大切なことがあるときは、声かけをお願いします。

精神障がいのある方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

□ 普段服用している薬 □ かかりつけ医療機関名や薬のメモ（薬の種類や飲み方）など

- 災害が発生したときには、精神的な動揺やストレスで症状が悪化する場合があります。
- かかりつけ医や家族などと、対応方法などを相談しておきましょう。
- 災害時には、かかりつけ医を受診できないことがあります。普段から薬が切れてしまわないように注意しましょう。
- 服用薬について、本人が直接かかりつけ医に確かめにくい場合には、家族に頼むのも一つの方法です。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプマーク・ヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（49ページ参照）

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 混乱して自分で決められないときは、近くの方に支援を頼みましょう。
- 普段服用している薬を必ず持ち出しましょう。

《避難所では》

- 慣れない難生活では、身体ばかりでなく、精神の病状も悪化しやすくなります。毎日服用している薬は忘れずに飲みましょう。
- 食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにし、外に出て体を動かしましょう。
- 薬を持ち出せなかったり、かかりつけ医が利用できないときは、早めに医療救護所などの医師、看護師、保健師に相談しましょう。
- 薬を飲んで、落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などの精神症状がおさまらないときには、医療救護所に相談しましょう。

精神障がいのある方を支援するとき

精神障がいのある方は、様々な精神疾患の症状をコントロールしながら生活しています。中には、ストレスに弱い方や神経が過敏な方、コミュニケーションが苦手な方もいます。また、急な環境の変化に適応しにくいという特徴があります。不安を和らげることを心がけてください。

避難誘導するとき

- やさしく声をかけて、話を聞いてください。
- 落ち着いて行動するように声をかけましょう。また、簡潔に状況を説明し安心させるように心がけます。
- 支援する方は、努めて冷静な態度で行動しましょう。周囲の心の動揺は思った以上に伝わります。

避難所での対応

- 動揺が激しい場合は、本人の了解を得て、緊急連絡先に連絡してあげましょう。
- 孤立しないよう、家族や知人、仲間と一緒に生活できるよう配慮しましょう。
- 疲れや精神的な不安が強くなったときは、早めに医療救護所へ相談するよう声をかけましょう。
- 医療機関の協力を得て、巡回診療について配慮するよう努めましょう。

妊産婦の方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

□母子健康手帳 □健康保険証 □診察券 □出産準備品（妊娠後期） など

- 妊娠初期でも分かるように、日ごろから「マタニティマーク」を身に付けましょう。
- 母子健康手帳、健康保険証、診察券はいつも持ち歩くとともに、自宅でもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- 母子健康手帳には、分娩予定日、妊娠中の経過、家族の連絡先（昼・夜）、かかりつけ医の連絡先、急な分娩や体調変化の際の搬送予定病院の連絡先を記入しておきましょう。
- 妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病など、治療や食事制限のある方は、かかりつけ医と災害時の対応についても、相談しておきましょう。
- 日ごろから、家族や周りの方と妊娠中の避難方法や連絡方法など、話し合ひましょう。

● 災害が起きたら

《避難行動》

- おなかを守る際に、落下物などから頭部の安全の確保を図りましょう。また、力を入れることが難しいので、柱などにつかまりましょう。
- 妊娠後期には、足元が見えにくかったり、息があがりやすくなったりするので、避難するときは、あせらず転ばないように十分注意しましょう。

《避難所では》

- 周囲の方に妊娠中であることを伝え、具合の悪いときは早めに申し出て、配慮してもらいましょう。

妊産婦の方を支援するとき

避難誘導するとき

- 落ち着いて行動するように、声をかけ付き添ってあげましょう。
- 妊産婦は動ける範囲やできることが制限されるため、荷物を持ってあげるなどの支援をしましょう。
- 妊娠後期には足元が見えにくい、身体が思うように動かないといったことなどが考えられるため、段差が少なく、安全な避難経路を使用しましょう。

避難所での対応

- 感染症などへの対応や心のケアなど、体調管理を徹底してあげましょう。
- 十分な栄養がとれるよう、配慮しましょう。
- 身体を冷やさないなど避難所の温度調整ができるよう、配慮しましょう。

乳幼児及び保護者の方

● 日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、3～4ページ参照

- 母子健康手帳 □健康保険証 □乳幼児医療証 □診察券 □粉ミルクとほ乳びん
- 飲料水 □ほ乳びん消毒剤 □離乳食 □おやつや飲み物 □紙おむつ
- おしりふき □子ども用歯ブラシ □バスタオル □子ども用爪切 □靴
- お気に入りのおもちゃ・絵本 □おんぶひも など

- 子どもの頭を抱きかかえる、煙を避けて移動するなど、保護者1人で子どもを連れて避難することも想定して、イメージトレーニングをしましょう。
- 子どもと一緒に避難場所まで歩いてみて、避難経路などを確認しておきましょう。その際に、非常用持ち出し袋をどの程度持つことができるか確認しておきます。
- 日ごろから保育園や幼稚園などとの災害時の連絡体制や引き取り方法を把握しておきましょう。
- 母子健康手帳、健康保険証、乳幼児医療証、診察券はすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- 母子健康手帳には、保護者の連絡先（昼・夜）、保護者以外の緊急連絡先、誕生日、写真、予防接種歴、健康診査歴、病歴（う歯なども）、アレルギーなどの有無、かかりつけ医の連絡先を記入しておきましょう。
- 子どもにアレルギー症状や持病がある場合は、必要な食料品や薬などを準備しておきましょう。
- 母乳育児であっても災害時に母乳が出なくなることがあるので、粉ミルクとほ乳びんを1週間分程度備え、非常用持ち出し袋に入れておきましょう。

● 災害が起きたら

《避難行動》

- 子どもを助ける際に、頭部の保護など自分の身の安全も確保することを心がけましょう。
- 身の安全を確保し、近所の方に声をかけて、避難する場合は一緒に避難しましょう。

《避難所では》

- 授乳スペースやおむつを替えるスペースなどを相談しましょう。
- 災害への恐怖から、子どもは不安になります。大人が不安な様子でいると子どもの不安はより大きくなるので、落ち着いた口調で大丈夫であることを伝え、不安を和らげるようにしましょう。
- 災害は、子どもにとってもストレスとなり、体調や行動に変化が起きやすくなります。いつもと違う様子が見られた場合は、相談窓口などに早めに相談しましょう。

＝＝＝ 乳幼児及び保護者の方を支援するとき ＝＝＝


避難誘導するとき

- 災害の状況や避難場所などを、分かるように大きな声でゆっくり説明しましょう。
- 保護者がいても、複数の乳幼児を抱えている場合は、避難の支援をしましょう。

避難所での対応

- 授乳やおむつ交換などを行う部屋、場所を確保するなど、レイアウトに配慮しましょう。
- 乳幼児は泣いたり、大きな声を出したりすることが多いため、同じような家族同士が集まって生活できるよう検討しましょう。
- 乳幼児は寒暖の差への適応力が低いため、なるべくトイレなどがしやすいなどの居場所を確保してあげましょう。
- 体力が低下しないよう、食事がとれているか、トイレに行っているか、運動不足になっていないかなど、声をかけ確認しましょう。

● ひ じゅんび
日ごろの準備

- 家庭で 災害のときに どうすれば いいか 話し合っ てください。また、家族との 連絡方法を 決めて おいてください。
- 災害用伝言板 (web171) <http://www.web171.jp/> (英語・中国語・韓国語)
 - <書くとき> →携帯電話で 「災害用伝言板」の ページを 開く
→「登録」を 選ぶ →伝えたいことを 書く (100文字まで)
 - <読むとき> →携帯電話で 「災害用伝言板」の ページを 開く
→「確認」を 選ぶ →読みたい人の 携帯電話の 番号を 押す
→読む
- 災害用伝言ダイヤル171 (ガイダンスは 日本語のみ)
 - 30秒まで 話せます。48時間たつと 消えます。
 - <録音するとき> →171にダイヤル →1 →自分の電話番号 →録音
 - <聞くととき> →177にダイヤル →2 →相手 (家族や友達) の電話番号
→聞く
- ハザードマップで 家の 近くを 見てください。
(インターネットで 「嬉野市 ハザードマップ」 と 調べる)
- 避難場所 (にげるところ) が どこか 調べて おいてください。
(この本の第6章 を見る または インターネットで 「嬉野市避難場所」と 調べる)
- 市の ホームページで、災害の お知らせを 調べて みてください。また、携帯電話のアプリなどで、防災の お知らせを 見て ください。
(Safety Tips を 携帯電話に ダウンロードすることを おすすめ します。)
- 佐賀県国際交流協会が 作った 生活ガイドを 見てください。 せいかつ
生活ガイド
- 水や食べ物などを 準備して おいてください。 
- パスポートや 在留カードなどは、すぐに 持って 出ることが できるように しておいてください。
- 町内会 (近所の人たちが集まる会) や 近くに住む人と 知り合いに なってください。
- 災害時に 必要な 日本語を 覚えてください。「助けて」「ケガを しています」など。

さいがい お ●災害が起きたら

じしん 【地震のとき】

◇ じぶん いえ 自分の家にいたら…

- 家具が 倒れても けがを しないように、机の 下に 入ったり、クッションで頭を 守ってください。
- 火を 使って いるときは、揺れて いないときに 火を 消してください。家が 燃えて いたら 家族や 近所の 人に 「119番」して もらってください。
- ホームページや アプリで 災害の 情報を 見てください。

◇ いえ そと 家の外にいたら…

- 住宅街では、ブロック塀など 倒れて きそうなものから 離れてください。瓦など 上から 落ちてくるものに 注意してください。
- エレベーターの 中では、すぐに 全部の 階の ボタンを おして、止まった階で 降りてください。非常ボタンを おして、外の 人に 助けて もらってください。
- 車の 運転中では、ハザードランプを 点けて、ゆっくり スピードを 落とし てください。道路の 左側に 車を 停めて エンジンを 切ってください。車を 離れるときは、鍵を つけたまま、ドアロック しないで 逃げてください。

たいふう おおあめ 【台風や大雨のとき】

- 雨で 水が 増えた 川や かけ（山の急なところ）の 下など、危ない 場所には 行かないように してください。
- ホームページや アプリで 災害の 情報を 見てください。

● 逃げる行動

- 地震・台風などで 危ないと 思ったら 早く 避難場所（にげるところ）に 逃げて ください。
- 市役所から 逃げるように 言われたら、すぐに 避難場所に 逃げて ください。
- 動きやすい 服を 着て、 家族や 友達と 一緒に 逃げて ください。

● 避難場所（みんなが逃げるところ）で

- たくさんの 人が 一緒に います。いろいろな きまりが あります。みんな で 協力してください。
- わからないことが あったら、まわりの 人に 聞いたり、相談してください。

▲▲▲ に ひと たす 逃げる人を助けるとき ▲▲▲

に 逃げることを知らせるとき

- 留学生などの 中には、地震の 体験や 知識の ない人も います。
- ゆっくりと やさしい 日本語なら 通じることも あります。

まず 声を かけてみて ください。

言葉で 伝えることが できない場合は、 体や 手で 伝えます。

道順などは、 手で 方向を 示して ください。

ひなんばしょ に 避難場所（みんなが逃げるところ）では

- できるだけ 外国語で 教えるなど して ください。
案内表示や、 お知らせには できるだけ 簡単で 短い 言葉を使っ てください。
漢字には ふりがなを つけたり、 イラストなども 使って ください。
- 宗教や 文化の 違いに 気を付けて ください。
(ご飯、 頭を 下げ 拝む 習わし、 靴を脱ぐ習慣 など)

！ やさしい日本語のポイント ！

- はっきり言う
- さいごまで言う
- みじかく言う
- 敬語を使わない 「です」「ます」を使う
- 和語を使う 開始します→はじめます
- 擬音語（オノマトペ）は使わない
- 方言は使わず、共通語で話す

第4章 災害時の家族などとの連絡方法

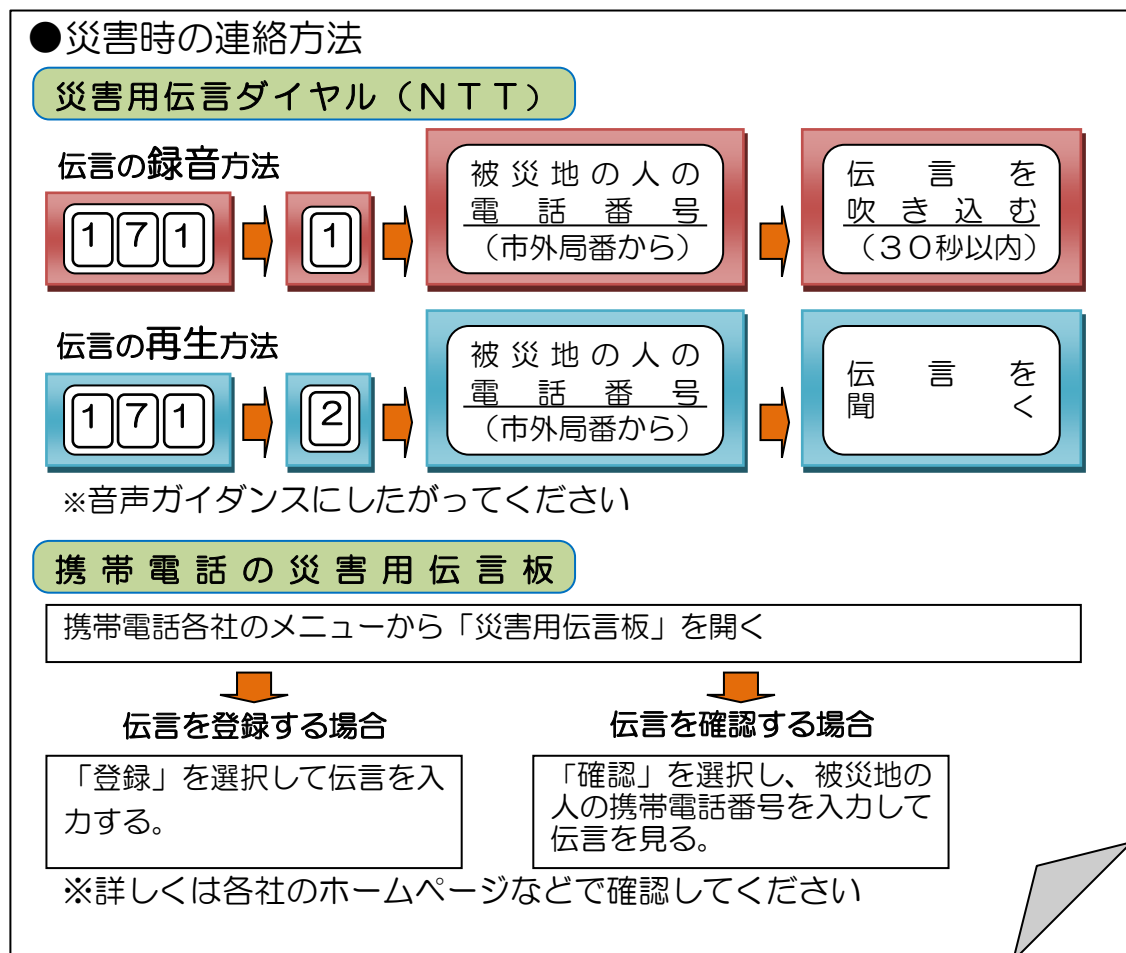
地震などの大きな災害が発生すると、被災地への電話が殺到し、回線が大変混雑するためつながりにくくなります。災害時に家族などとの伝言や安否を確認する方法を覚えておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生ができます。被災地の方は、自宅などの電話番号を市外局番からダイヤルします。被災地以外の方は、被災地の方の電話番号をダイヤルします。毎月1日、15日などに体験利用ができます。

災害用伝言板

携帯電話から利用することができます。被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話番号をもとに、全国から伝言を確認します。各社とも、毎月1日、15日などに体験利用ができます。



第5章 市の要配慮者に関する取組みの例

ヘルプカード

(関連内容は、7ページ参照)

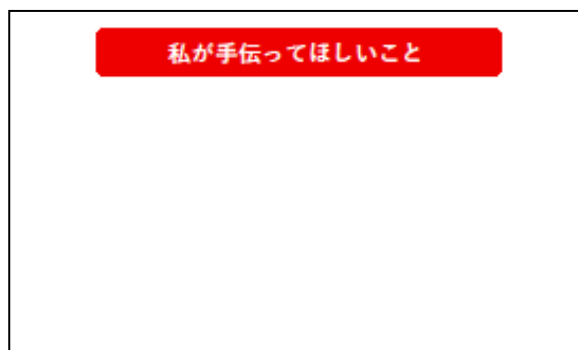
障がいのある方や妊婦など援助や配慮を必要とする方が災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に自己の障がいへの理解や支援を求めするために携帯するカードです。緊急連絡先や必要な支援内容などを記載します。

佐賀県で、平成29年7月に作成し、障がいのある方々に交付しています。

(表)



(裏)



ヘルプマーク・ヘルプカードについての交付・お問合せは、
嬉野市役所 福祉課 0954-42-3306 へ

避難行動要支援者名簿

嬉野市では、災害時などに自力で避難することが困難な方の情報を名簿に登録し、避難支援に活用するため、避難行動要支援者名簿を整備しています。

いざというときに備えて、避難行動要支援者名簿への登録をご検討ください。

◎ 名簿の対象 (自宅で生活されている、以下の要件に該当する方)

- 介護保険制度の要介護認定を受けている方
- 身体障害者手帳1級・2級で第1種の手帳を所持する方
(心臓、腎臓機能障害のみで該当する者を除く)
- 療育手帳Aを所持する方
- 精神障害者保健福祉手帳1級・2級を所持する単身世帯の方
- 嬉野市で実施する生活要支援サービスを受けている難病患者の方
- 上記以外で市及び避難支援等関係者が支援の必要と認めた方

◎ 名簿の提供先

災害時や緊急時の対応に役立てるため、嬉野市の関係部署、民生委員・児童委員、行政嘱託員、嬉野消防署、鹿島警察署及び社会福祉協議会などへ提供しています。

避難行動要支援者名簿の登録についてのお問合せは、
嬉野市役所 福祉課 0954-42-3306 へ

第6章 避難場所・避難所一覧

避難所 市内小学校・中学校、公民館 他

※ 土砂災害警戒区域や洪水想定浸水想定区域等により避難できない施設もあります。

●指定避難所

避難した方々が、災害の危険がなくなるまで一定期間生活する施設。または災害により住宅を喪失するなど戻れなくなった方々が「一時的」に滞在する施設。

●指定緊急避難場所

災害から命を守るために「緊急的」に避難する施設。

指定避難所と重複している施設もあります。また、災害の種類により避難できない施設もありますので次のページの一覧表を参考にして下さい。

嬉野市指定緊急避難場所・指定避難所一覧表

【風水害】

塩田町

* 種類 指～指定避難所

緊～指定緊急避難場所

種類	災害	公共施設名	住所
指・緊	土風	嬉野市塩田保健センター	塩田町大字馬場下甲 1709-1
指・緊	水土風	嬉野市中央公民館 (水害時、2Fのみ)	塩田町大字馬場下甲 1967-1
指・緊	水土風	五町田研修センター (水害時、2Fのみ)	塩田町大字谷所甲 3082-2
指・緊	水土風	久間地区 地域コミュニティセンター	塩田町大字久間乙 1920-1
指・緊	水土風	大草野研修センター	塩田町大字大草野丙 2011-1
指・緊	水土風	嬉野市コミュニティセンター (楠風館)	塩田町大字五町田甲 3136-1
指・緊	水土風	五町田小学校	塩田町大字五町田甲 3717
指・緊	土	五町田小学校谷所分校	塩田町大字谷所乙 684-1
指・緊	水土風	久間小学校	塩田町大字久間甲 1885
指・緊	水風	塩田小学校(水害時、2Fのみ)	塩田町大字馬場下甲 3817
指・緊	土風	塩田中学校	塩田町大字馬場下甲 1801
指・緊	土風	嬉野市社会文化会館 (リバティ)	塩田町大字五町田甲 628
指・緊	水土風	佐賀県立嬉野高等学校 (塩田校舎)	塩田町大字馬場下甲 1418
指		佐賀県立 うれしの特別支援学校	塩田町大字五町田甲 2877-1

嬉野町

種類	災害	公共施設名	住所
指・緊	水土風	嬉野市文化センター	嬉野町大字下宿乙 1298
指・緊	水風	不動ふれあい体育館	嬉野町大字不動山甲 1326
指・緊	水土風	嬉野市中央体育館(ユースポ)	嬉野町大字下宿乙 1515
指・緊	水土風	うれしの市民センター	嬉野町大字下宿乙 1515
指・緊	水土風	嬉野市嬉野老人福祉センター	嬉野町大字下宿丙 2390-2
指・緊	水土風	嬉野市吉田公民館	嬉野町大字吉田丙 2770-5
指・緊	水土風	嬉野小学校	嬉野町大字下宿乙 1647
指・緊	水土風	轟小学校	嬉野町大字岩屋川内 2597
指・緊	水土風	吉田小学校	嬉野町大字吉田乙 2997-1
指・緊	水土風	大草野小学校	嬉野町大字下野丙 80
指・緊	水土風	大野原小中学校	嬉野町大字岩屋川内丙 720-1
指・緊	水土風	嬉野中学校	嬉野町大字下宿甲 2786-1
指・緊	水土風	吉田中学校	嬉野町大字吉田丙 3016
指・緊	水土風	佐賀県立嬉野高等学校 (嬉野校舎)	嬉野町大字下宿甲 700
緊	水土風	みゆき記念館	嬉野町大字下宿甲 2834
緊	水土風	みゆきクラブハウス	嬉野町大字下宿甲 2834
緊	水土風	みゆき球場室内	嬉野町大字下宿甲 2834
緊	水土風	みゆきドーム	嬉野町大字下宿甲 2834

【地震災害】

塩田町

種類	公共施設名	住所
指・緊	嬉野市塩田保健センター	塩田町大字馬場下甲 1709-1
指・緊	嬉野市ふれあいセンター	塩田町大字馬場下甲 2543-9
指・緊	久間地区地域コミュニティーセンター	塩田町大字久間乙 1920-1
指・緊	大草野研修センター	塩田町大字大草野丙 2011-1
指・緊	嬉野市コミュニティーセンター (楠風館)	塩田町大字五町田甲 3136-1
指・緊	五町田小学校	塩田町大字五町田甲 3717
指・緊	久間小学校	塩田町大字久間甲 1885
指・緊	塩田小学校	塩田町大字馬場下甲 3817
指・緊	塩田中学校	塩田町大字馬場下甲 1801
指・緊	嬉野市社会文化会館(リバティ)	塩田町大字五町田甲 628
指・緊	佐賀県立嬉野高等学校(塩田校舎)	塩田町大字馬場下甲 1418

嬉野町

種類	公共施設名	住所
指・緊	嬉野市文化センター	嬉野町大字下宿乙 1298
指・緊	不動ふれあい体育館	嬉野町大字不動山甲 1326
指・緊	嬉野市中央体育館(ユースポ)	嬉野町大字下宿乙 1515
指・緊	うれしの市民センター	嬉野町大字下宿乙 1515
指・緊	嬉野市嬉野老人福祉センター	嬉野町大字下宿丙 2390-2
指・緊	嬉野市吉田公民館	嬉野町大字吉田丙 2770-5
指・緊	嬉野小学校	嬉野町大字下宿乙 1647
指・緊	轟小学校	嬉野町大字岩屋川内 2597
指・緊	吉田小学校	嬉野町大字吉田乙 2997-1
指・緊	大草野小学校	嬉野町大字下野丙 80
指・緊	大野原小中学校	嬉野町大字岩屋川内丙 720-1
指・緊	嬉野中学校	嬉野町大字下宿甲 2786-1
指・緊	吉田中学校	嬉野町大字吉田丙 3016
指・緊	佐賀県立嬉野高等学校(嬉野校舎)	嬉野町大字下宿甲 700
緊	みゆき記念館	嬉野町大字下宿甲 2834
緊	みゆきクラブハウス	嬉野町大字下宿甲 2834
緊	みゆき球場内室内	嬉野町大字下宿甲 2834
緊	みゆき球場	嬉野町大字下宿甲 2834
緊	みゆきドーム	嬉野町大字下宿甲 2834

福祉避難所

老人福祉センター・介護老人保健施設・介護老人福祉施設・障がい者関連施設他

要配慮者（高齢者、障がい者、難病患者、妊産婦、乳幼児など）の方々が、状況に応じた介護などの必要な支援を受けられる施設。

まずは、指定緊急避難場所・指定避難所への避難をお願いします。

指定避難所等から福祉避難所へ移動希望される方は、避難所担当者に御相談ください。

下記施設への直接の連絡は行わず、嬉野市福祉課（電話：42-3306）に御連絡ください。

福祉避難所一覧表

施設名称	所在
特別養護老人ホーム済昭園	塩田町
特別養護老人ホーム済昭園・清涼館	
ケアホーム美笑庵(済昭園)	
佐賀県立嬉野高等学校（塩田校舎）	
佐賀県立うれしの特別支援学校	
特別養護老人ホームうれしの	嬉野町
佐賀県立嬉野高等学校（嬉野校舎）	
嬉野市嬉野老人福祉センター	

第7章 関係機関の問合せ先

機 関 名	所在地	電 話・FAX
嬉野市役所 (塩田庁舎 代表)	嬉野市塩田町大字馬場下甲 1769	電 話 0954-66-3111 FAX 0954-66-3119
嬉野市役所 (嬉野庁舎 代表)	嬉野市嬉野町大字下宿乙 1185	電 話 0954-43-1111 FAX 0954-42-3300
嬉野市役所 (総務・防災課)	嬉野市塩田町大字馬場下甲 1769 塩田庁舎 2階	電 話 0954-66-9111 FAX 0954-66-3119
嬉野市役所 (総務・防災課)	嬉野市嬉野町大字下宿乙 1185 嬉野庁舎 2階	電 話 0954-42-3301 FAX 0954-42-3300
嬉野市役所 (福祉課)	嬉野市嬉野町大字下宿乙 1185 嬉野庁舎 1階	電 話 0954-42-3306 FAX 0954-43-1157
嬉野市役所 (健康づくり課)	嬉野市塩田町大字馬場下甲 1769 塩田庁舎 1階	電 話 0954-66-9120
嬉野市役所 (子育て未来課)	嬉野市塩田町大字馬場下甲 1769 塩田庁舎 1階	電 話 0954-66-9121
嬉野市役所 (観光商工課)	嬉野市嬉野町大字下宿乙 1185 嬉野庁舎 1階	電 話 0954-42-3310 FAX 0954-42-2960
嬉野市社会福祉協議会	嬉野市塩田町大字馬場下甲 1967-1 (嬉野市中央公民館内)	電 話 0954-66-9131 FAX 0954-66-9132
鹿島警察署	鹿島市大字中村 900-15	電 話 0954-66-1111 FAX
鹿島警察署 嬉野幹部派出所	鹿島市嬉野町大字下宿甲 4730-2	電 話 0954-43-0110
嬉野消防署	嬉野市嬉野町大字下宿乙 1297	電 話 0954-43-2119 FAX 0954-43-2125
杵藤保健福祉事務所	武雄市武雄町大字昭和 265	電 話 0952-22-2103 FAX 0952-22-4573
佐賀県 精神保健福祉センター	小城市小城町 178-9	電 話 0952-73-5060 FAX 0952-73-3388
佐賀県 国際交流協会	佐賀市白山 2丁目 1番 12号 佐賀商ビル 1階	電 話 0952-25-7921 FAX 0952-26-2055

要配慮者のための防災行動マニュアル

令和2年3月 発行

発行：嬉野市 総務・防災課、福祉課、健康づくり課
子育て未来課、観光商工課