

# 1 災害発生前に行うこと

このパートでは、災害が発生する前に行う「日頃の備え」について考えます。

## 非常持出品・備蓄品チェックリスト

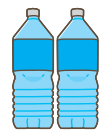
大きな災害が起こると、救援物資が届くまでに4日から7日かかると想定されています。備蓄品は7日分を目安に準備し、そのうち3日分の食料・水・服薬中の薬、障害者手帳などの貴重品、障害にに応じて必要となる生活用品などを非常持出品として、災害時に持ち出せるように準備しておきましょう。

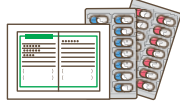



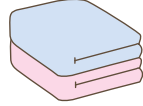
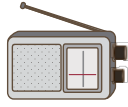
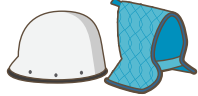


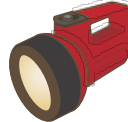




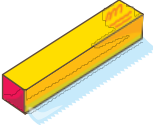




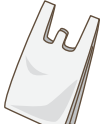





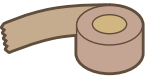
### 非常持出品(一次持出品)の例

災害時に持ち出せるように準備しておきたいものの例です。リュックサックに入れて背負って逃げられる程度の量を、自分の障害にに応じて必要なものを加えたり、省いたりして、準備しておきましょう。


チェック欄	区分	品名	説明
<input type="checkbox"/>	食料品	食料	チョコレートやあめ、携帯ビスケットなどカロリーの高いものも入れておくとよいです。
<input type="checkbox"/>		飲料水	少なくとも500ml～1ℓ程度を準備しましょう。
<input type="checkbox"/>	貴重品	最低限の現金	公衆電話や自動販売機を使うのに、小銭があると便利です。
<input type="checkbox"/>		重要書類	重要な書類(保険証、免許証、障害者手帳、通帳など)は、コピーを取っておきましょう。印鑑も必要になることが多いです。
<input type="checkbox"/>		ヘルプカード、ヘルプマーク	まわりの人に支援内容を伝えるのに役立ちます。
<input type="checkbox"/>		携帯電話、替えバッテリー	家族などとの連絡や情報入手のために使えます。予備のバッテリーも忘れずに準備しましょう。




チェック欄	区分	品名	説明
<input type="checkbox"/>	医療用品	<small>くすり くすり てちよう</small> <b>薬・お薬手帳の コピー</b>	<small>の くすり か ぜくすり</small> いつも飲んでる薬、風邪薬など 
<input type="checkbox"/>		<small>て あら</small> <b>ティッシュ、 ウェットティッシュ</b>	<small>きず てあて</small> 手洗い、トイレのおしりふき、傷の手当など <small>ちようほう</small> に重宝します。 
<input type="checkbox"/>		<small>きゆうきゆう</small> <b>救急セット</b>	<small>ほうたい しょうどくやく じゆんび</small> ばんそうこう、包帯、消毒薬などを準備しま しょう。 
<input type="checkbox"/>	衣料品	<small>い りい</small> <b>衣類</b>	<small>くわ ぼう かんよう</small> ウィンドブレーカーも加えておくと、防寒用 <small>おくが い が つか</small> や屋外でレインコート代わりに使えます。 
<input type="checkbox"/>		<b>タオル</b>	<small>かお からだ ふ しょつき ふ が</small> 顔や体を拭く、食器を拭く、ぞうきん代わり、 <small>ぼう かん さまざま ぼ めん つか</small> 防寒など様々な場面で使えます。 
<input type="checkbox"/>	防災用品	<small>けいたい</small> <b>携帯ラジオ</b>	<small>せい かく じようほう にゆうしゆ ひつ ぼう</small> 正確な情報の入手が必要です。イヤホンや <small>よ び でん ち わす じゆんび</small> 予備の電池も忘れずに準備しましょう。 
<input type="checkbox"/>		<b>ヘルメット・ 防災頭きん</b>	<small>らっ か ぶつ あたま まも</small> 落下物から頭を守ります。 
<input type="checkbox"/>		<small>ぐんて</small> <b>軍手</b>	<small>かた せい ぞう さぎよう つか</small> 片づけ、清掃などあらゆる作業に使えます。 <small>ぼう かんよう やく だ</small> 防寒用としても役立ちます。 
<input type="checkbox"/>		<b>マスク</b>	<small>びようき よ ぼう ぼう かんよう</small> ほこりよけや病気の予防、防寒用としても <small>やく だ</small> 役立ちます。 
<input type="checkbox"/>		<small>かいちゆうでんとう でん ち</small> <b>懐中電灯、電池</b>	<small>でん き ふつきゆう あ ひつ ぼう</small> 電気が復旧するまでの明かりとして必要です。 <small>しき てまわ はつでんほうしき</small> ソーラー式や手回し発電方式などもあります。 
<input type="checkbox"/>	生活用品・便利用品	<small>しよつき りい</small> <b>食器類</b>	<small>はし かみざら</small> 箸、スプーン、紙皿、マグカップなどがあると <small>べんり</small> 便利です。 
<input type="checkbox"/>		<b>歯みがき、 マウスウォッシュ など</b>	<small>むしば ご えんせいはいえん</small> エチケットだけでなく、虫歯や誤嚥性肺炎を <small>ぼうし やく だ</small> 防止するのにも役立ちます。 

チェック欄	くぶん 区分	ひん 品名	せつ 説明
<input type="checkbox"/>	せい 生活 かつ よう 用品 ・ べん 利 よう 品	ラップ	みず きちょう さら あら す はいぎゅう 水は貴重なので、皿を洗わずに済みます。配給 された食べ物 <small>た もの ほかん やく だ</small> の保管にも役立ちます。 
<input type="checkbox"/>		けいたいよう 携帯用トイレ	さいがいじ つか おお 災害時はトイレが <small>つか</small> 使えないことも多いので、 じゅんぴ 準備しておきましょう。 
<input type="checkbox"/>		しんぶんし 新聞紙	ぼうかんたいさく ねんりょう そうじようぐ はばひろ つか 防寒対策、燃料、掃除用具など幅広く使えます。 
<input type="checkbox"/>		たきのう 多機能ナイフ	き けず あな あ やく だ かん 切る、削る、穴を開けるなどに役立ちます。缶 切り <small>き</small> もあると便利です。 
<input type="checkbox"/>		ゴム手袋	みず し ごとぜんばん つか ぐんて うえ ちゃくよう 水仕事全般で使えます。軍手の上から着用す ると、ぼうかんたいさく ぬ もの かた さぎょう 防寒対策や濡れた物の片づけ作業にも やく だ 役立ちます。 
<input type="checkbox"/>		ビニール袋	しょくりよう こわ ぬ いるい い 食料を小分けにしたり、濡れた衣類を入れるの つか に使います。 
<input type="checkbox"/>		ゴミ袋	ごみいれ だけ でなく、かさばる物の収納、防寒、 ひよけ、ポリタンク代わりなど幅広く使えます。 
<input type="checkbox"/>		石けん	なに ふえいせい とき いるい せんたく 何かと不衛生になりがちな時や、衣類の洗濯、 しょつき せんざい つか 食器洗剤としても使えます。 
<input type="checkbox"/>		ノート&ペン	だいじ じょうほう かぞく でんごん やく だ 大事な情報のメモ、家族への伝言などに役立ち ます。ゆせい いたつしよ じゅんぴ 油性ペンも一緒に準備しましょう。 
<input type="checkbox"/>		さいほう 裁縫セット	ぬの つくろい や 服のサイズ調整などに役立ち ます。 
<input type="checkbox"/>	つか す 使い捨てカイロ	ふゆ ば ぼうかんよう やく だ 冬場の防寒用として役立ちます。ペットボトル を両側からはさんで、みず あたた ちよう 水などを温めるのにも重 ほう 宝します。 	
<input type="checkbox"/>	ガムテープ	ほうたい なふだ まかぜぼうし ぬの 包帯、名札、すき間風防止、布のつくろいなど はばひろ つか 幅広く使えます。 	

ひじょうもちだしひん くわ よ れい しょうがいしゅべつ きさい  
**非常持出品に加えておくと良いものの例を障害種別に記載しました。**

<p>くぶん 区分</p>	<p>ひじょうもちだしひん くわ れい 非常持ち出し品に加えるものの例</p>
<p>めふじゆうかた 目の不自由な方</p>	<p>お ほかじょう おんせい どけい てんじき 折りたたみの白杖、音声時計、点字器、メガネ、ス リップなど</p> 
<p>みみふじゆうかた 耳の不自由な方</p>	<p>もじじょうほう え きき けいたいでんわ 文字情報が得られる機器(携帯電話・スマートフォ ンなど)、補聴器と電池(予備を含む。)など</p> 
<p>したいふじゆうかた 肢体の不自由な方</p>	<p>かみ ひつよう そうぐくろま ほ 紙おむつ、ビニールシート、必要な装具(車いす、歩 こうきつえ よび しゅうりぶひん ふく 行器、杖などで、予備や修理部品を含む。)、おんぶ ひも、シーツなど</p> 
<p>ないぶしょうがい かた 内部障害のある方</p>	<p>ひつよう ようぐ ようそうぐ さんそ どうせきえきか 必要な用具(ストマ用装具、酸素ボンベ、透析液加 おんき どうせきえき 温器のバッテリー・透析液パック、アンビューバッ しゅどうしききゅういんき ひじょうようがいぶ グ、手動式吸引器、非常用外部バッテリーなどで、 よびふく どうせき 予備を含む。)、透析データのコピーなど</p> 
<p>せいしんしょうがい かた 精神障害のある方</p>	<p>ひつよう いやくひん しょほうせん 必要な医薬品、処方箋のコピーなど</p> 
<p>ちてきしょうがい 知的障害や はつたつしょうがい かた 発達障害のある方</p>	<p>ほんにん た しょくりょう みみせん ぼうおん 本人が食べられる食料、耳栓や防音ヘッドフォン、 じぶん す あんしん 自分の好きなもの(安心できるもの)など</p> 
<p>じゅうしょうしんしんしょうがい かた 重症心身障害の方</p>	<p>ひじょうようでんげん けいかんえいよう か くだ しょうどく えき 非常用電源、経管栄養の替えの管、消毒液、きれ みず いな水、エアベッドなど</p> 










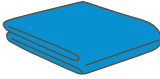
 上記の表などを参考に、自分の障害に合わせて、必要なものを考えてみま  
しょう。必要なものがあれば、以下に書き込んで、非常持出品に加えましょう。

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

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

# び ちく ひん に し もち だし ひん れい 備蓄品(二次持出品)の例

い か れい さんこう か いじょうせいかつ りょう め やす じゅんぴ さいがい じたく  
以下の例を参考に、4日以上生活できる量を目安に準備し、災害のおそれなくなったら、自宅  
と かえ と だ ほ かん  
に取りに帰れるよう、取り出しやすいところに保管しておきましょう。



チェック欄	品名	説明
<input type="checkbox"/>	しよくりょう 食料	か まい しよくひん かんづめ ちようり アルファ化米、レトルト食品、缶詰など調理が かんたん じゅんぴ 簡単なものを準備しましょう。 
<input type="checkbox"/>	いんりようすい 飲料水	ひとり いちにち め やす じゅんぴ 1人1日3ℓを目安に準備しましょう。 
<input type="checkbox"/>	きゅうすいよう よう き 給水用のポリ容器、 バケツ	きゅうすいしゃ ほじゅう と き ひつよう お 給水車から補充してもらう時に必要です。折り たためるタイプは、場所を取らなくて便利です。 
<input type="checkbox"/>	カセットコンロ、 よ び 予備ボンベ	ゆ わ ちようり でん き お湯を沸かして調理できるなど、電気・ガスが ふつきゅう と き かつやく 復旧しない時に活躍します。 
<input type="checkbox"/>	もう ふ 毛布	ほんかんよう し き たん か が 防寒用だけでなく、仕切り、担架代わりにも なります。 
<input type="checkbox"/>	ね ぶくろ 寝袋	ぼう かんよう ちようほう 防寒用として重宝します。 
<input type="checkbox"/>	キャンプ用テント	こ べつ かく ほ おくがい しゆくはく ぶつ し お 個別スペースの確保、屋外での宿泊、物資置 き場など幅広く使えます。 
<input type="checkbox"/>	ドライシャンプー	だんすい じ えいせい たいさく べんり 断水時の衛生対策に便利です。 
<input type="checkbox"/>	ロープ	せんたくもの ほ ば く かく わ かん い 洗濯物干し場、区画分け、簡易テントづくりな ど幅広く使えます。 
<input type="checkbox"/>	ブルーシート	かん い し き たん か だん し 簡易テント、仕切り、担架、段ボールに敷いて ポリタンクにするなど幅広く使えます。 



じようき ひよう さんこう じ ぶん しょうがい あ ひつよう かんが  
上記の表などを参考に、自分の障害に合わせて、必要なものを考えてみま  
しょう。必要なものがあれば、以下に書き込んで、備蓄品に加えましょう。

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

## ヘルプカード・ヘルプマークとは？

くぶん 区分	ヘルプカード	ヘルプマーク
しゃしん 写真		
たいしょうしゃ 対象者	<p>がいけん わ しょうがい しっかん かた 外見からは分かりにくい障害・疾患のある方</p> <p>こみゅにけーしょんをとることが困難な障害者など</p>	
つかかた 使い方	<p>しょうがいとくせい きぼう し えん 障害特性や希望する支援 ないよう きざい さいふ て 内容を記載し、財布や手 ちよう い 帳などに入れておいて、 こま とき しゅうい かた み 困った時に周囲の方に見 せて、えんじよ もと 援助を求めます。</p>	<p>カバンなどに付けておい て、こま とき しゅうい かた 困った時に周囲の方 にはいりよ ひつよう 配慮を必要としている ことをし 知らせ おも あるこうどう うなが 行動を促します。</p>
おも 主な はいふばしよ 配布場所	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">● くやくしよふくしか 区役所福祉課</li> <li style="width: 50%;">● ほけん ほけんよぼうか 保健センター保健予防課</li> <li style="width: 50%;">● ししよくみんふくしか 支所区民福祉課</li> <li style="width: 50%;">● ほけん ぶんしつ せいしん 保健センター分室(精神・ なんびょうとうまどぐち 難病等窓口)</li> <li style="width: 50%;">● しょうがいしゃ きかんそうだん し えん 障害者基幹相談支援センター</li> </ul>	

なごやし じょうき はいふ ふだん  
名古屋市では、上記のヘルプカードやヘルプマークを配布しています。普段の  
せいかつ さいがいじ やく た たいしょう かた じぜん じゅんぴ  
生活だけでなく、災害時にも役に立つので、対象となる方は、事前に準備しておき  
ましょう。

また、しえんしゃ かた み し えん  
支援者の方は、ヘルプカードやヘルプマークを見かけたら、支援してほし  
ないよう かくにん おも こうどう ねが  
い内容などを確認し、思いやりのある行動をお願いします。

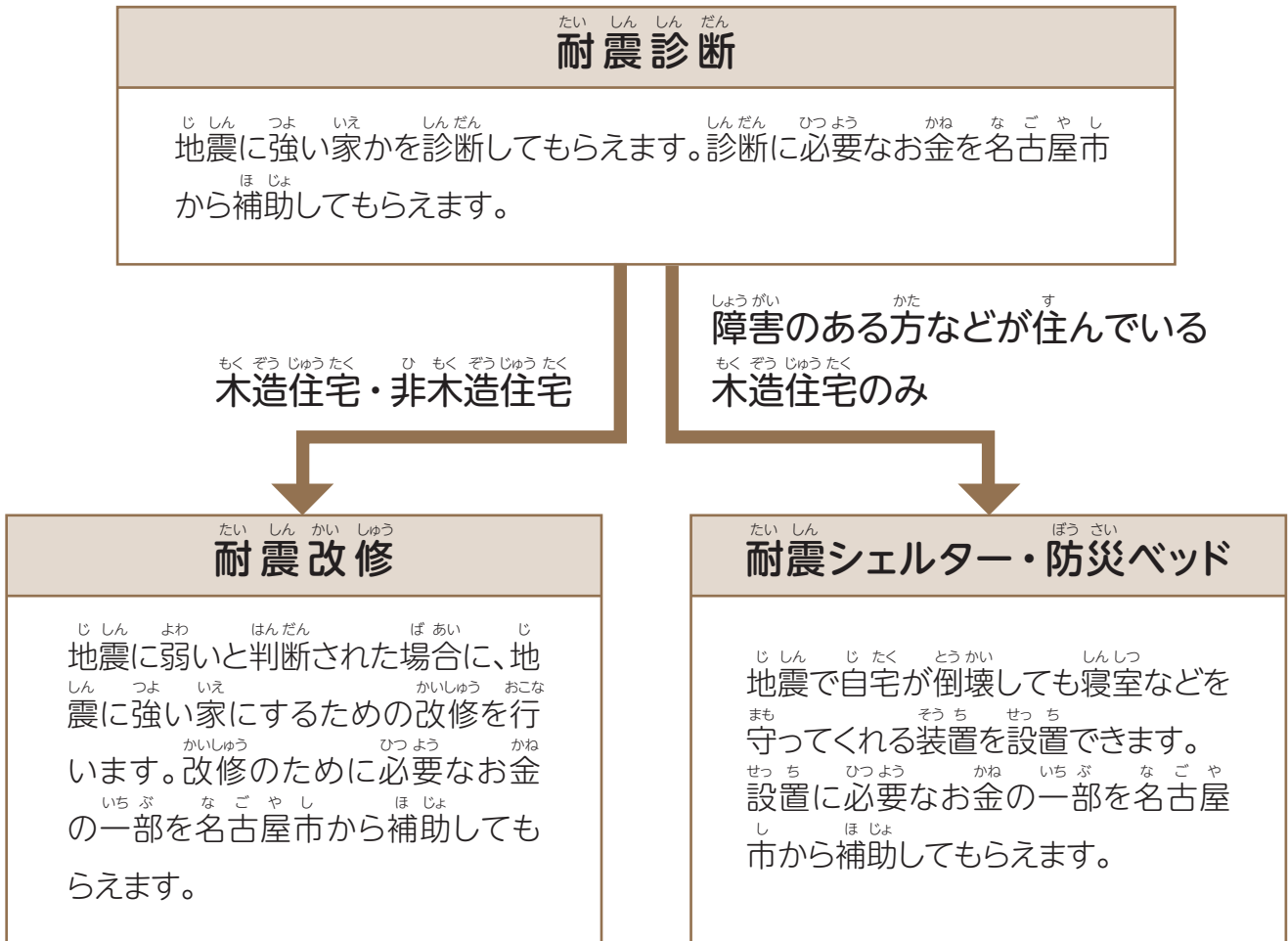


# 自宅の耐震化と自宅内の安全点検

平成7年(1995年)に発生した阪神・淡路大震災で亡くなった方の7割以上は、建物や家具などの下敷きによるものでした。以下を参考に事前対策を行い、被害を少なくしましょう。

## 耐震化

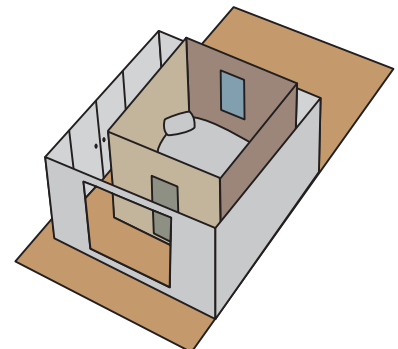
昭和56年(1981年)5月よりも前に建てられた家は、以下のような制度を利用しておくと安心です。



防災ベッドの一例



耐震シェルターの一例



【連絡先】 住宅都市局耐震化支援室 電話：972-2921 FAX：972-4179

じ たく ない あん ぜん てん けん か ぐ てん とう ぼう し  
**自宅内の安全点検(家具の転倒防止など)**

冷蔵庫などは  
転倒防止器具  
で固定する。

開き戸式なら止  
め金具をつける。

がた かな ぐ ほしら かべ  
し型金具で柱や壁に  
固定。重い物はでき  
るだけ下に入れる。

ガラス戸には飛  
散防止フィルムを  
貼る。

つなぎ目を平型  
金具で連結する。

テレビなどは  
転倒防止器具  
や耐震粘着  
マットで固定  
する。

しよつき だな すべ  
食器棚には滑り  
止めシートを使う  
など、すべり止め  
対策をする。

つりさげ式照明  
器具は、鎖や金具  
で止めて、落ちな  
いようにする。

え 絵などはチェーン  
や金具で壁にしっ  
かり固定する。

まど 窓ガラスには飛散  
防止フィルムを貼  
る。厚手のカーテ  
ンを取り付ける。



じ たく ない あん ぜん てん けん か ぐ てん とう ぼう し じ ぶん  
 自宅の耐震化や自宅内の安全点検(家具の転倒防止など)について、自分  
 が行う必要のあることを考えて、書き出してみましよう。

たいしん か  
**耐震化**

じ たく ない あん ぜん てん けん か ぐ てん とう ぼう し  
**自宅内の安全点検(家具の転倒防止など)**

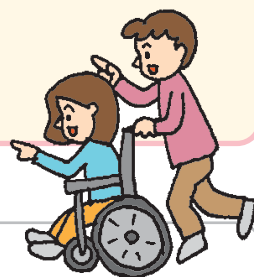


## 障害種別ごとの日頃の備え

これまでの一般的な備えに加えて、それぞれの障害に応じて準備しておいた方がよいと考えられる事項を障害種別ごとに記載しました。最後に自分が行う必要のある「日頃の備え」をまとめてみましょう。

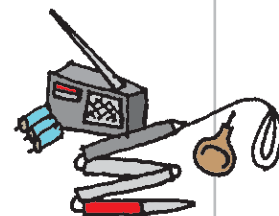
### 障害のある方すべてに共通すること

- 家族や身近な人と、ハザードマップや避難所マップなどを使って、避難経路や避難場所の確認をしておきましょう。
- ヘルプカードやヘルプマークを用意して、必要な事を記入しておきましょう。
- 日頃から、防災訓練などに参加し、隣近所と声をかけ合う関係を作り、「避難時に必要な支援内容」を伝えておきましょう。



### 目の不自由な方

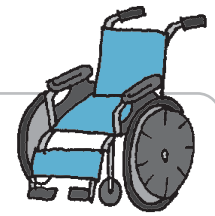
- 非常持出袋は、安全で身近な所に置き、場所を確認しておきましょう。
- 避難しやすいように、家の中を整理整頓し、物の配置を一定にしましょう。
- 手探りをする際にケガをしないよう、枕元に手袋を用意しておきましょう。



### 耳の不自由な方

- 就寝時に災害が発生した時のために、枕元に補聴器を置きましょう。
- 情報を入手したり、自分から状況を連絡できるように、文字情報が受信・発信できる携帯電話やFAXなどを準備しておきましょう。
- 災害時に利用できる【緊急会話カード】を作成しておきましょう。
- 手話通訳者や要約筆記者の連絡先を把握しておきましょう。





## 肢体の不自由な方

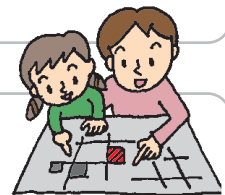
- 杖や歩行器などを使用している人は、身近で安全な場所に置いておきましょう。
- 車いすや装具などが転倒した家具などの下敷きにならないよう、安全なスペースを確保しましょう。
- 自力で避難することが困難な場合などに備えて、幅の広いひも(おんぶひもなど)を用意しておきましょう。
- 日頃使用している器具は、定期的に点検し、修理部品も用意しておきましょう。

## 内部障害のある方



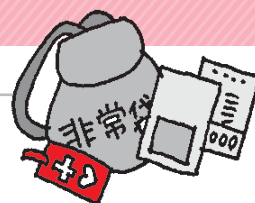
- 非常持出品の中に、日頃服用している薬や日頃使用している用具を加えましょう。
- かかりつけ医療機関や日頃服用している薬、普段の食事などを記入したメモを用意しましょう。
- ぼうこう、直腸機能に障害のある人は、ストマ用装具などの関係用品を準備しておきましょう。メーカー名、品名、サイズもメモして入れておきましょう。
- 呼吸器機能障害のある方は、日頃から予備の酸素ボンベを準備し、その残量に気をつけましょう。

## 知的障害や発達障害のある方



- 緊急連絡先やかかりつけ医療機関、日ごろ服用している薬などを記入したメモを用意しましょう。
- 災害時の対処方法や避難場所、避難経路などについて、家族などと繰り返し確認し、適切な行動がとれるように慣れておきましょう。
- 一人で避難所へ行くことが難しい人は、日頃から近所の人などと親しくし、支援してほしいことを伝えておくよう心がけましょう。
- コミュニケーションを取るために必要なもの(絵カードや写真、メモ、筆記用具など)や、自分が好きなもの(持っているとお心できるもの)を準備しておきましょう。

## 障害種別ごとの日頃の備え



### 精神障害のある方

- 非常持出品の中に、日頃服用している薬やお薬手帳、処方箋の写しなどを入れておきましょう。携帯電話のカメラで撮影しておく方法もあります。
- 対人関係が苦手な人は、ヘルプカードやヘルプマークを活用して、自分の気持ちや意思を伝える工夫をしましょう。

### 難病のある方

- 非常持出品の中に、日頃服用している薬やお薬手帳、処方箋の写しなどを入れておきましょう。携帯電話のカメラで撮影しておく方法もあります。
- 日頃使用している医療機器(たん吸引器、人工呼吸器、在宅酸素療法で使用する機器など)について、残量や非常時の電源、取扱業者の災害時連絡先などを確認しておきましょう。
- 日頃使用している用具は、安全な場所にまとめておきましょう。



自分が行う必要のある「日頃の備え」を考えて、書き出してみましょう。



器具の取扱業者やかかりつけ医療機関など、災害時に連絡する可能性のあるところの電話番号などを書き出してみましょう。

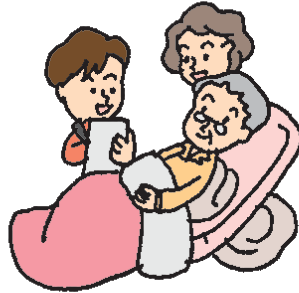
## 支援者としてできる日頃の備え

障害のある方を支援する方々(地域の方々など)が災害に備えてできる事項をまとめました。  
共助(地域の方々助け合っ地域を守る)力を高めましょう。

◎地域のどこに要配慮者(障害のある方や高齢者など)が住んでいるかを把握することは難しいですが、プライバシーや本人の意思に配慮しながら、自治会や自主防災組織、民生委員・児童委員などとどのような手助けができるかを日頃から話し合ひましょう。

◎日頃から、近隣に住む要配慮者と積極的にあいさつするなど交流を図りましょう。

◎放置自転車などの障害物はないか、避難経路は車いすでも通れるか、警報や避難勧告は耳や目の不自由な方にもきちんと伝わるか、など要配慮者の視点に立った環境づくりを心がけましょう。



以下の観点を参考に、支援者としてできる「日頃の備え」を考えて、書き出してみましよう。

要配慮者の把握・「日頃の備え」のお手伝い

コミュニケーション

障害のある方の立場に立った環境づくり