

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

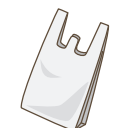
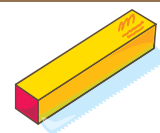
災害時に持ち出せるように準備しておきたいものの例です。**リュックサックに入れて背負って逃げられる程度の量**を目安に、自分の障害に応じて必要なものを加えたり、省いたりして、準備しておきましょう。

チェック欄	区分	品名	説明
☐	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いいです。
☐		飲料水	少なくとも500ml～1ℓ程度を準備しましょう。
☐	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。
☐		重要書類	鍵・重要な書類（マイナンバーカード、保険証、免許証、障害者手帳、通帳、パスポートなど）は、コピーを取っておきましょう。印鑑も必要になる事が多いです。
☐		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。
☐		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。

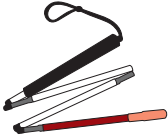


チェック欄	区分	品名	説明
☐	医療用品	くすり くすり てちょう 薬・お薬手帳の コピー	の くすり か ぜくすり いつも飲んでいる薬、風邪薬など
☐		ティッシュ、 ウェットティッシュ	て あら きず て あて 手洗い、トイレのおしりふき、傷の手当など ちようほう に重宝します。
☐		きゆうきゅう 救急セット	ほうたい しょうどくやく け ぬ ばんそうこう、包帯、消毒薬、毛抜きなどを じゅんぴ 準備しましょう。
☐	衣料品	い るい 衣類	くわ ぼう かんよう ウィンドブレーカーも加えておくと、防寒用 おくが い が つか や屋外でレインコート代わりに也使えます。
☐		タオル	かお 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

チェック欄	らんくぶん 区分	ひんめい 品名	せつめい 説明
☐	生活用品・便利用品	ラップ	みず き ちよう さら あら す はいきゆう 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 た もの ほ かん の保管 やく だ にも役立ちます。
☐		けいたいよう 携帯用トイレ	さい がい じ つか おお 災害時はトイレが使えないことも多いので、 じゅん び 準備しておきましょう。
☐		しんぶん し 新聞紙、 ライター(マッチ)	ぼう かんたい さく ねんりよう そう じ しよう 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。
☐		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 き 切りもあると便利です。
☐		ゴム手袋	みず し ごと ぜん ばん つか ぐん て うえ ちやくよう 水仕事全般で使えます。軍手の上から着用す ると、防寒対策や濡れた物の片づけ作業 さ ぎよう にも やく だ 役立ちます。
☐		ビニール袋	しよくりよう 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。
☐		ゴミ袋、 ビニールシート	い ゴミ入れだけでなく、かさばる物の収納、防寒、 ひ 日よけ、ポリタンク代わりなど幅広く使えます。
☐		石けん	なに ふ えいせい とぎ 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。
☐		ノート&ペン	だい じ じようほう 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。油性ペンも一緒に準備しましょう。
☐		裁縫セット	ぬの ふく ちょうせい やく だ 布のつくろいや服のサイズ調整などに役立ち ます。
☐		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、水などを温めるのにも重 宝します。
☐		ガムテープ、 布ガムテープ	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。
☐		ロープ	きゆうじよ つか ロープは救助などにも使えます。



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。

く ぶん 区 分	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
め ふ じ ゆう かた 目の不自由な方	お はくじょう 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 リッパなど 
みみ ふ じ ゆう かた 耳の不自由な方	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 
し たい ふ じ ゆう かた 肢体の不自由な方	かみ ひつよう そう ぐ くるま ほ 紙おむつ、ビニールシート、必要な装具(車いす、歩 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 
ない ぶ しょうがい かた 内部障害のある方	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 グ、手動式吸引器、非常用外部バッテリーなどで、 予備を含む。)、透析データのコピーなど 
せい しんしょうがい かた 精神障害のある方	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 
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	ほん にん た しょくりよう 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 
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	ひ じょうよう でん げん けい かん えい いう 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 いな水、エアベッドなど 



じょう き ひょう 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、非常持出品に加えましょう。

☐
☐
☐

☐
☐
☐

備蓄品(二次持出品)の例

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、災害のおそれがなくなったら、自宅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
☐	食料	アルファ化米、レトルト食品、缶詰など調理が簡単なものを準備しましょう。
☐	飲料水	1人1日3ℓを目安に準備しましょう。
☐	給水用のポリ容器、バケツ	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。
☐	カセットコンロ、予備ボンベ	お湯を沸かして調理できるなど、電気・ガスが復旧しない時に活躍します。
☐	毛布	防寒用だけでなく、仕切り、担架代わりにもなります。
☐	寝袋	防寒用として重宝します。
☐	キャンプ用テント	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。
☐	ドライシャンプー	断水時の衛生対策に便利です。
☐	ロープ	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。
☐	ブルーシート	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。



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。

☐	☐
☐	☐
☐	☐

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	がいけん わ しょうがい しつ かん かた 外見からは分かりにくい障害・疾患のある方 コミュニケーションをとることが困難な障害者など	
つかかた 使い方	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 さい 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、援助を求めます。	カバンなどに付けておい て、困った時に周囲の方 かに配慮を必要としている ことを知らせ、思いやりの ある行動を促します。
おも 主な はいふばしよ 配布場所	● く やく しよふく し か 区役所福祉課 ● し しよ く みんふく し か 支所区民福祉課 ● しょうがいしゃ き かん ぞう だん し えん 障害者基幹相談支援センター ● ほ けん ほ けん よ ぼう か 保健センター保健予防課 ● 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)	

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。

じ たく たい しん か じ たく ない あん ぜん てん けん **自宅の耐震化と自宅内の安全点検**

へい せい ねん ねん はっ せい はん しん あわ じ だい しん さい な かた わり い じょう たて もの か ぐ
 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8割以上は、建物や家具など
 した じ い か さん こう じ ぜん たい ざく おこな ひ がい すく
 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。

たい しん か **耐震化**

しょう わ ねん ねん がつ まえ た いえ い か せい ど り よう あん しん
 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。

たい しん しん だん **耐震診断**

じ しん つよ いえ しん だん しん だん ひつ よう かね な ご や し
 地震に強い家かを診断してもらえます。診断に必要なお金を名古屋市
 ほ じょ
 から補助してもらえます。

もく ぞう じゅう たく ひ もく ぞう じゅう たく
木造住宅・非木造住宅

しょう がい かた す
障害のある方などが住んでいる
 もく ぞう じゅう たく
木造住宅のみ

たい しん かい しゅう **耐震改修**

じ しん よわ はん だん ば あい じ
 地震に弱いと判断された場合に、地
 しん つよ いえ かい しゅう おこな
 震に強い家にするための改修を行
 います。改修のために必要なお金
 かい しゅう ひつ よう かね
 の一部を名古屋市から補助しても
 いち ぶ な ご や し ほ じょ
 らえます。

たい しん ぼう さい **耐震シェルター・防災ベッド**

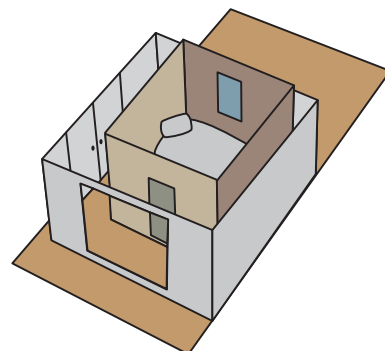
じ しん じ たく とう かい しん しつ
 地震で自宅が倒壊しても寝室などを
 まも そう ち せつ ち
 守ってくれる装置を設置できます。
 せつ ち ひつ よう かね いち ぶ な ご や
 設置に必要なお金の一部を名古屋
 し ほ じょ
 市から補助してもらえます。



ぼう さい いち れい
防災ベッドの一例



たい しん いち れい
耐震シェルの一例



れん らく さき じゅう たく と し きょく たい しん か し えん しつ でん わ
【連絡先】 住宅都市局耐震化支援室 電話：972-2921 FAX：972-4179

自宅内の安全点検(家具の転倒防止など)



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、書き出してみましょう。

耐震化

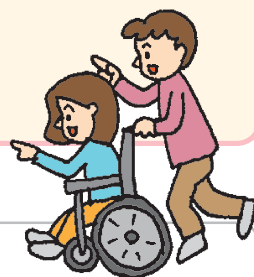
自宅内の安全点検(家具の転倒防止など)

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。

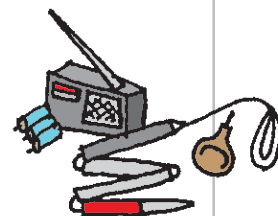
障害のある方すべてに共通すること

- 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

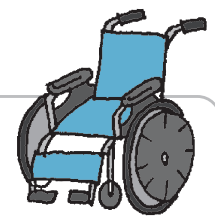
- 非常持出袋は、安全で身近な所に置き、場所を確認しておきましょう。
- 避難しやすいように、家の中を整理整頓し、物の配置を一定にしましょう。
- 手探りをする際にケガをしないよう、枕元に手袋を用意しておきましょう。



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。





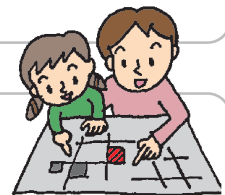
肢体の不自由な方

- 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

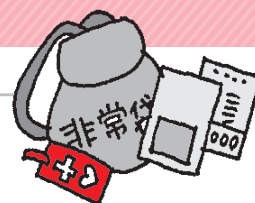
- 非常持出品の中に、日頃服用している薬や日頃使用している用具を加えましょう。
- かかりつけ医療機関や日頃服用している薬、普段の食事などを記入したメモを用意しましょう。
- ぼうこう、直腸機能に障害のある人は、ストマ用装具などの関係用品を準備しておきましょう。メーカー名、品名、サイズもメモして入れておきましょう。
- 呼吸器機能障害のある方は、日頃から予備の酸素ボンベを準備し、その残量に気をつけましょう。



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に心がけましょう。
- 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(持っているとお安心できるもの)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。

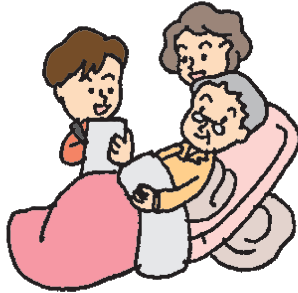
支援者としてできる日頃の備え

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て地域を守る)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、書き出してみましょう。

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