

さいがい じ ようはいりよしや む
災害時要配慮者向け

ひ 日ごろの備え そな どうしてる？

めい とう く
名 東 区

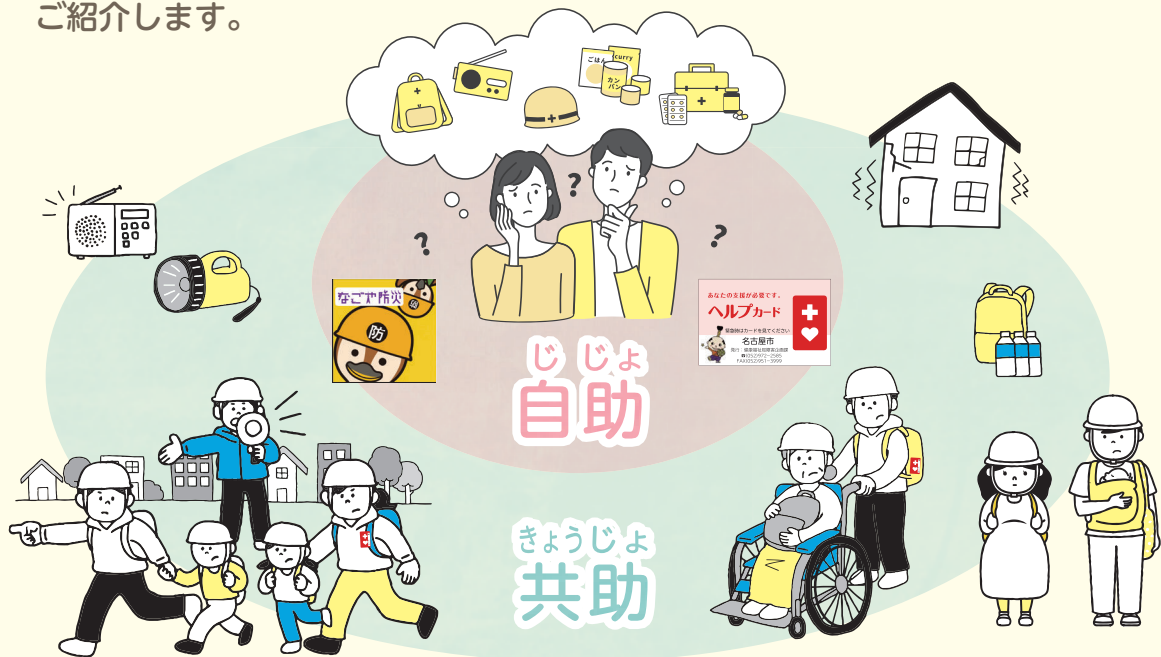
か こ さいがい きょうくん さいがい はっせい ちよく ご ぎょうせい し えん ま あ
過去の災害の教訓から、災害が発生した直後は、行政による支援が間に合

わないことがわかっています。

さいがい じ じぶん かぞく いのち じぶん まも ひ そな じ じよ
災害時には、自分や家族の命を自分で守るための日ごろからの備え（自助）

となりきんじよ ち いき たす あ きょうじよ じゅうよう
と隣近所をはじめとした地域での助け合い（共助）が重要です。

こ じん しゅたいてき おこな ぼうさいたいさく ひ そな ほ
個人が主体的に行う防災対策として日ごろから備えておいて欲しいことを
しょうかい
ご紹介します。



ようはいりよしや しょうがい こうれい り ゆう おお じ
※『要配慮者』とは、障害があったり、ご高齢だったりといった理由で、大きな地
しん と き じょうきょう わ ひと り ひ なん むずか ば あい
震の時などに状況が分からなくなることや、一人での避難が難しい場合があるなど、
まわ かた こころづか て だす ひつよう ひと そうしゅう よう ご
周りにいる方の心遣いや手助けが必要な人たちを総称した用語です。

はっこう
発行

めいとう く やくしよ
名東区役所

めいとう く じ りつ し えんれんらくきょう ぎ かい
名東区自立支援連絡協議会

と あ さき
問い合わせ先

めいとう く やくしよふく し か
名東区役所福祉課 TEL 778-3004 FAX 774-2781

めいとう く しょうがいしや き かんそうだん し えん
名東区障害者基幹相談支援センター TEL 739-7524 FAX 739-5330

はっこう び れい わ ねん がつ
発行日 令和7年1月

自助のための日ごろの備え

自分自身の身を守るため、日頃から万一の事態に備えた準備をしておきましょう。

●ヘルプカード

自分から「困った」と伝えるのが苦手な人が、災害時や緊急時などに、まわりの人に助けを求めるときに使います。緊急連絡先等を記入しておくことで、家族などの日ごろの支援者へつながることができます。財布や手帳に入れて携帯すると便利です。

※配布先：「名東区役所福祉課」「名東区障害者基幹相談支援センター」



ヘルプカード・ヘルプマークHP



●名古屋市防災アプリ、非常持出品・備蓄品

もしもの時の「備え」に役立つ機能を搭載した、名古屋市公式の防災アプリです。近くの避難所の場所や、身の回りにどんな災害の危険があるのかなどを、日ごろから調べておきましょう。

また、お家の中に非常持出品（3日間分をリュックなどに入れてすぐに持ち出せるように）と備蓄品（追加で4日間分、合計7日間分）のご準備をお願いします。

名古屋市
防災アプリ



非常持出品・備蓄品
の準備について



共助のための日ごろの備え

ご近所にお住まいの方など、地域の中での助け合いの取り組みをご紹介します。

●めいとう総合見守り支援事業

障害をお持ちの方など、大きな地震の時などに避難の手助けが必要な方に対して、地域の「共助」により、日ごろの見守り活動から、安否確認や避難支援につながるよう、地域と行政が一体となって取り組んでいる名東区独自の事業です。

※この事業の対象者となるには、お申込み（地域と行政が、対象者の個人情報共有することへの同意）が必要です。

○この事業は、町内会・自治会等を通じた地域のつながりによる支援を想定しています。地域とのつながりは、もしもの時にあなたや家族の命を救うかもしれません。

日ごろより、町内会・自治会活動へのご理解やご協力をいただきますよう、お願いいたします。



めいとう総合
見守り支援事業



町内会・自治会PRチラシ
「救ってくれたのは、
地域のつながりでした。」



避難訓練に
参加
しませんか？



ひなんけいかく わたしの避難計画

きにゅうび ねん がつ にち
記入日(年 月 日)

なまえ 名前		せいべつ 性別			
		せいねんがっぴ 生年月日	ねん 年	がつ 月	にち 日
じゅうしょ 住所	じたく どうきょ ひとりぐ 自宅(同居・一人暮らし)・グループホーム・その他()				
でんわ 電話					
てちょう 手帳	しんたいしょうがいしゃ てちょう しゆ きゅう 身体障害者手帳(種 級)・愛護手帳()・精神障害者手帳(きゅう 級)				
いりょう 医療	びょういんめい 病院名()	れんらくさき 連絡先			
	びょういんめい 病院名()	れんらくさき 連絡先			
くすり 薬	なし・あり()				
しつぺいめい 疾病名や しょうがいめい 障害名					
はいりよ 配慮してほしいこと					
☐ たつことある 立つことや歩くことが難しい		☐ ひと こえ ものおと き 人の声や物音が聞こえない(聞こえにくい)			
☐ もの み 物が見えない(見えにくい)		☐ びずか ことば はやくち にがて 難しい言葉や早口が苦手			
☐ じ しん 地震などの災害が起こった時に、どうすればよいかわからない					
た じ ゆう きにゅう その他(自由記入)					

かぞくこうせい 家族構成			
なまえ 名前	つづきから 続柄	れんらくさき 連絡先	す 住まい
			どうきょ べっきょ 同居・別居()
			どうきょ べっきょ 同居・別居()
			どうきょ べっきょ 同居・別居()
			どうきょ べっきょ 同居・別居()
			どうきょ べっきょ 同居・別居()

りよう 利用している障害福祉サービス			
しゅるい ないよう 種類・内容	じぎょうしよめい 事業所名	たんとうしゃ 担当者	れんらくさき 連絡先
そうだん しえん じぎょうしよ 相談支援事業所			

ひ そな み ば しょ れいぞう こう は
日ごろの備えとしていつでも見られる場所(冷蔵庫等)に貼っておきましょう。

揺れたらすぐにシェイクアウト！

じ しん はっせい
地震が発生したら、すぐに3つの行動(シェイクアウト)をしてください。



まず低く

てんとう ぼう し ば
転倒を防止し、その場から
うご 動かされないようにする
ため、姿勢を低く！



頭を守り

じょう ぶ つくえ した あんぜん ば しょ
丈夫な机の下など安全な場所に
ひ なん かく ば しょ ば あい
避難。隠れる場所がない場合は、
て 手やカバンなどで頭を守る。



動かない

ゆ おさ
揺れが収まるまでその
ば とど 場に留まり、動かない。

じ しんはっせい
地震発生

おお つ なみけいほう はっぴょう
大津波警報など発表されましたか？

はい

いいえ

いいえ

じ たく つ なみさいがいけいはいく いきない
自宅は、津波災害警戒区域内ですか？

よ しん つづ ひ なん ひつよう
余震が続き、避難が必要ですか？

れい どしさいがい とくべつ けいはいく いき たてもの かがひ きれつ はい
例)土砂災害(特別)警戒区域にいる 建物が傾いたり、亀裂が入っている

はい

はい

いいえ

つ なみ 津波がくるまでに津波災害警戒
く いきがい ひ なん
区域外へ避難できますか？

じ たく
自宅に
とど 留まることも可能

いいえ

はい

あんぜん ば しょ す み よ しんせき ちじん
安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？

いいえ

はい

していきんきゅう ひ なん ば しょ
指定緊急避難場所
(津波) [津波避難ビル] へ

つ なみさいがいけいはいく いきがい
津波災害警戒区域外の
していきんきゅう ひ なん ば しょ じ しん ゆ
指定緊急避難場所 (地震の揺れ) へ

しんせき ち じんたく
親戚・知人宅などへ

しんせき ち じんたく ひ なん ば あい かくしちやうそん かくにん
親戚・知人宅などへの避難の場合は、各市町村のウェブサイトなどでハザードマップを確認しましょう。

さいがいじ ひなんほうほう 災害時の避難方法

	どこに	だれと(連絡先)	どのように(時間)
れい 例	しょうがっこう 〇〇小学校	か ぞく 家族(123-4567)	と ほ ふん 徒歩(10分)
ひる ま 昼間			
や かん 夜間			

きんきゅう じ うらめん ひ なんけいかく かくにん
※緊急時は裏面の「わたしの避難計画」を確認してください