

しょう しゃ
障がい者のための

さい がい じ ひ なん
災 害 時 避 難

ガイドブック



ふりがな

氏名

こも の ちょう
菰 野 町

さいがいじ ひなん
災害時避難ガイドブックの使い方

このガイドブックに必要なことを書き込み

とつぜん さいがい
突然の災害にそなえましょう。

このガイドブックは常に持ち歩くか

ひなんぶくろ
避難袋に入れておきましょう。

さいがいじ ひなん こま とき
災害時の避難で困った時は

このガイドブックを周りの人に

み
見せましょう。

さいがいじ ひなんじょうんえい
災害時の避難所運営スタッフの方は

このガイドブックを確認し

はいりょ しえん ねが
配慮や支援をお願いします。

ヘルプカード

ヘルプカードは配慮や支援を必要としている障がいのある方や病気の方などが、日常生活や災害時などでこまったときに周囲に示し、支援や理解を求めやすくすることを目的としたものです。



ヘルプカードの使い方

財布に入れて持ち歩いたり、パスケースに入れてかばんに付けるなど、必要な時に取り出せるようにします。



個人情報の記入にご注意ください。

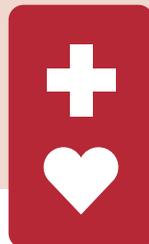
名前や住所、病名などの個人情報を記入する場合は、カードを使用するご本人やご家族で、内容を十分検討してください。なお、個人情報を記載する場合は、悪用を防ぐため、紛失したり置き忘れてたりしないよう、取扱いに注意してください。

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



菰野町



やまおり

ふりがな			
名前			
住所			
生年月日	年 月 日	性別	血液型
			型 Rh + -
緊急 連絡先	名称等： 電話番号： 呼んでほしい人の名前：		

たにおり

障がいや病気の 名称と特徴	
飲んでいる薬 アレルギー等	
かかりつけ 医療機関	機関名： 電話番号： (主治医：)
自由記載欄	

自由記載欄

自由記載欄の記載例

不自由なこと

〇〇が不自由です。大きな音が苦手です。
体に触れられることが苦手です。 など

手助けしてほしいこと

手話か筆談をお願いします。
簡単な言葉で説明してください。 など

病気や症状のこと

パニックになることがあります。
ペースメーカーを使用しています。 など

その他

詳しい症状が書いてあるノートがかばん
の中に入っています。 など

じょうほう
わたしの情報

ふりがな 氏名					呼称
住所					
生年月日					
自宅電話					
携帯電話					
FAX					
メール					
勤務、 通学、 通所先	名称				
	住所・電話				
身長	cm	体重	kg	血液型	(型)
アレルギー	なし あり ()				

きんきゅう れんらくさき
緊急連絡先①

氏名	
住所	
連絡先	
間柄	
特記	

きんきゅう れんらくさき
緊急連絡先②

氏名	
住所	
連絡先	
間柄	
特記	

備考

いりょう じょうほう
医療の情報

健康保険	種類	健保・国保・共済・後期高齢・その他()	
	番号		
受給者証 番号	福祉医療		
	自立支援医療 (育成・更生・精神)		
かかりつけ医	病名		
	名称		
	住所		
	連絡先		
	担当医		
	病名		
	名称		
	住所		
	連絡先		
担当医			

くすりの情報^{じょうほう}

病名	形状等	いつ、どのように飲む
例)不眠	錠剤(色) ○錠	夕食後、口に含ませコップで水を飲ませる。

処方されているお薬の情報シールを貼付

ほ そうぐ いりょうてき ひつよう き ぐ じょうほう
補装具・医療的ケアに必要な器具の情報

器具/装具名	品名、メーカー(取扱業者)、連絡先など
例)紙おむつ	品名:〇〇製紙 △△△ Mサイズ 取扱店:◇◇薬局□□店 連絡先:×××-××××

*使い方や注意してほしいことも記入。

*制度利用による給付のものは町担当者に確認のこと。

器具/装具名	品名、メーカー(取扱業者)、連絡先など

* 使い方や注意してほしいことも記入。

* 制度利用による給付のものは町担当者に確認のこと。

日常生活のこと

寝るとき	1人で	できる できない	一部介助	()
起きるとき	1人で	できる できない	一部介助	()
洗面等	1人で	できる できない	一部介助	()
排泄	1人で	できる できない	一部介助	()
食事	1人で	できる できない	一部介助	()
服薬	1人で	できる できない	一部介助	()
移動	1人で	できる できない	一部介助	()
余暇	1人で	できる できない	一部介助	()
入浴	1人で	できる できない	一部介助	()
着替え	1人で	できる できない	一部介助	()
言葉	理解	できる できない	一部介助	()

にちじょうせいかつ とつきじこう
日常生活 特記事項

寝るとき	
起きるとき	
洗面等	
排泄	
食事	
服薬	
移動	
余暇	
入浴	
着替え	
コミュニケーション	

しょう びょうき
障がい・病気のこと

特徴など

ねが
お願い

こんな時には	こうしてほしい

さいがい じ ひ なんしょ しんぱい
災害時や避難所で心配なこと

心配なこと	こうしてほしい

ひなんじ も もの
避難時 持ち物チェックリスト

<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> マスク、消毒物品
<input type="checkbox"/> 飲料水、お茶	<input type="checkbox"/> 財布、現金(硬貨も)
<input type="checkbox"/> くすり	<input type="checkbox"/> ティッシュ、ハンカチ
<input type="checkbox"/> 救急セット	<input type="checkbox"/> 補装具等予備
<input type="checkbox"/> 衣類	<input type="checkbox"/> 懐中電灯
<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> 洗面用具
<input type="checkbox"/> 靴下、スリッパ	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 新聞紙	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 災害時避難ガイドブック	<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> 障害者手帳コピー	<input type="checkbox"/> 筆記用具
<input type="checkbox"/> 健康保険証コピー	<input type="checkbox"/> 携帯電話、充電器
<input type="checkbox"/> 介護保険被保険者証	<input type="checkbox"/> ポリ袋(ゴミ袋、スーパーの袋)
<input type="checkbox"/> 障害福祉サービス受給者証	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(電池も)
<input type="checkbox"/> 自立支援受給者証コピー	<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> 身分証明書等(マイナンバー)	<input type="checkbox"/> ハンドソープ
<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 紙コップ
<input type="checkbox"/> 車や家の鍵	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 銀行の通帳	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

わたしの避難所

○自宅にいる時、災害が起こったら

まず一時的に避難するところ (緊急避難所)	
↓	↓
被災状況により 避難が長期間に およぶ場合に避難するところ (収容避難所)	

○学校・事業所にいる時、災害が起こったら

* 学校・事業所へ確認しておきましょう。

緊急避難所			
地区名	名称	地区名	名称
神明	グリーンホテル 神明区公会所	榊	榊公会所
		松涛園	松涛園公会所
大羽根園	大羽根園自治会公会所	小島	小島集落センター
菰野 第一区	菰野第一区第一公会所	田口新田	田口新田公会所
		美山	美山区公会所
菰野 第二区	菰野第二区公民館	田口	田口公会所

菰野 第三区	南部公民館	日丘	日丘区公所
	第三区民栄会館	切畑	切畑公所
	川原町集会所	根の平	根の平公所
宿野	宿野公所	一本木 団地	一本木公所
福村	福村公所		
神森	神森集落センター	青葉台	青葉台公所
大強原	大強原公所	千草	千草公所 千草区区民センター
下村	下村公所		
川北	川北公所	音羽	音羽公所
池底	池底集落センター	潤田	潤田集落研修センター
吉沢	吉沢集落センター	三滝園	三滝園公所
諏訪	諏訪公所	岡	岡公民館
竹成	竹成区公会堂	福松	福松構造改善センター
永井	永井集落センター	奥郷	奥郷構造改善センター
田光	田光公会堂	江野	江野区公所
杉谷	杉谷公所	—	(株)マキテック三重工場

収容避難所			
地区名	名称	地区名	名称
菰野	菰野町B & G海洋センター	鵜川原	鵜川原小学校
		竹永	竹永小学校
	菰野小学校	朝上	朝上小学校 八風中学校
	菰野中学校	千種	千種小学校
	菰野高等学校		

さいがい ころ 災害への心がまえ

● ひころ じゅんび 日頃からの準備

自分でできることもたくさんあります。自分で自分の身を守るため、日頃から準備しておきましょう。

ちいき ぼうさい くんれん せっきよくてき さんか とき
○地域の防災訓練に積極的に参加して、いざという時に
こうどう
あわてず行動できるようにしましょう。

○いざというとき頼りになるのはご近所です。ご近所と
ひころ
日頃からコミュニケーションをとりましょう。

ひじょうよう も だ ひん ようい ひつよう ていきてき
○非常用持ち出し品を用意して、必要なものを定期的に
てんけん
点検しましょう。

○このガイドブックに必要な事項を記入して、準備しておき
ましよう。

かぞく しえんしゃ れんらく ぼうぼう ひなん ばしょ はな あ
○家族や支援者と連絡方法や避難場所について話し合い
ましよう。

●^{さいがい}災害^おが起こったら

大きなケガや事故などにあわないよう、あわてず、次のことをしっかり行いましょう。

○地震^{じしん}の場合^{ばあい}、落下物^{らっかぶつ}から身^みを守り^{まも}ましょう。丈夫^{じょうぶ}なテール^{じょうぶ}などの下^{した}に隠れ^{かく}ましょう。

○ガスコンロやストーブなどの火^ひを消^けし、ブレーカー^おを落^おとしましょう。

○風雨^{ふうう}を防^{ふせ}げる服装^{ふくそう}で避難^{ひなん}しましょう。

○テレビ、ラジオ、インターネット、行政情報^{ぎょうせいじょうほう}メールなどで情報^{じょうほう}を確認^{かくにん}しましょう。

○ご近所^{きんじょ}の方々^{かたがた}と集団^{しゅうだん}で避難^{ひなん}しましょう。

○どのような支援^{しえん}が必要^{ひつよう}か、はっきりと伝え^{つた}えましょう。

○このガイドブックを活用^{かつよう}して情報^{じょうほう}を正確^{せいかく}に支援者^{しえんしゃ}に伝え^{つた}えましょう。

● 避難所での対応

避難所での避難生活では様々なことが考えられます。次のような心がまえをしておきましょう。

○どのようなことを手伝ってほしいのか、どのような支援が必要なのか、わかりやすく伝えましょう。

○避難所の運営スタッフも被災者の一人かもしれません。

無理をする必要はありませんが、自分でできることは自分でしましょう。

○被害状況や避難所の状況によって、あなたの希望することに対処してもらえないこともあります。

○避難所での生活上の支障が大きい場合など、他の避難所や福祉避難所へ移動する場合があります。

○福祉避難所は災害の規模等、必要に応じて開設されます。

避難を手伝ってくださる方や

避難所運営スタッフの方々へ

◎このガイドブックを持つ人はあなたの助けを待っています。

このガイドブックに記載された事項を参考に、対応できる限りの配慮や支援をお願いします。

◎このガイドブックを持っていない障がい者や高齢者、乳幼児、外国人等についても配慮や支援をお願いします。

◎福祉避難所(障がい者、高齢者等専用の収容避難所)が開設された場合、各地区収容避難所へ周知します。避難行動要支援者の把握や移送に協力をお願いします。

◎障がいには、いろいろな種類や特徴があり、障

がいの程度も人それぞれです。

個人差はありますが、主な障がいの種類とその特徴等について、例として記載しますので参考にしてください。

『すべての人が、ささえあう、
住みよい福祉のまち 菰野町』

◎主な障がいの種類と特徴

肢体不自由

○下肢に障がいのある人では、段差などがあると一人では進めない場合があります。歩行が不安定で転倒しやすい人もいます。

○脊髄を損傷された人では、感覚もなくなり、周囲の温度に応じた体温調節が困難です。

○脳性マヒや脳いっ血等による麻痺の人の中には、言語理解、発語の障がいに加え、顔や手足などが自分の思いとは関係なく動いてしまうため、自分の意思を伝えにくい人もいます。

○車いすや歩行補装具などを使用している場合があります、避難や移動するときに時間がかかったり、広い道幅が必要となったりします。

○自分で動けない人もいます。また、どのような支援が必要か、障がいの部位によって異なります。本人に確認後、手や肩を貸してください。

○段差のあるところ、幅の狭いところでの移動がしやすいよう、手を貸したり、スペースの確保が必要になります。

内部障がい

○内臓機能の障がいであり、心臓機能、呼吸器機能、じん臓機能、肝臓機能、ぼうこう・直腸機能、小腸機能、免疫機能などの障がいです。

○障がいの種類により、様々な装具等をつけています。

○ペースメーカー、酸素ボンベを携帯したり、人工呼吸器を使用している人、腹壁に新たな排せつ口（ストーマ）を造設してストーマ用装具を装着している人（オストメイト）もいます。

○定期的な人工透析に通院されている人、栄養輸液等の補給を受けている人もいます。

○外見からは、障がいであることがわかりにくい場合が多いですが、自力歩行や素早い避難行動が困難な場合があります。

○人工透析や装具、医療機器等がなければ命にかかわるものもあります（例：人工呼吸器、酸素ボンベ等）。持ち運びの仕方があるのか、本人によく確認して、運んでください。

聴覚障がい

○まったく聞こえない人と聞こえづらい人がいます。
また、補聴器を使用して効果のない人と効果のある人がいます。

○言語障がいを伴う人と、伴わない人がいます。

○周囲の音から判断することが厳しいので、緊急事態を理解することが困難です。

○話しかけても返事をしない（できない）ため、孤立してしまうことがあります。

○テレビやラジオからの情報を得ることが難しいため、情報は、必要な事柄はできるかぎり要約せず、わかりやすく紙に書いて伝えて下さい。

○唇の動きでわかる人は少ないです。話しかけるときは身振り手振り・筆談を交えて、口の動きは普段の早さより少しだけゆっくりと大きくしてみてください。

<ろう盲者・盲ろう者について>

○全盲でまったく聞こえない人や、盲難聴者、弱視ろう者、弱視難聴者の人がいます。聴覚からの情報も視覚からの情報も制限されますので、その人に合わせた情報提供（触手話・点字・指点字・手書き等）と介助が必要になります。

視覚障がい

○まったく見えない人と見えづらい人がいます。

○暗い所で見えにくい、見える範囲が狭い、特定の色がわかりにくい人もいます。

○音声や物に触れることによって情報を入手しています。

○視覚障がいの方が持っている白い杖は、「はくじょう」といいます。白杖は周囲の状況の把握や、安全確保をするものです。白杖を持つことが視覚障がいである目印になったり、SOSのサインに使うこともあります。

○情報が得にくいいため、緊急事態がわかりません。まわりの危険がわからず、うろうろしたり、その場で動けなくなってしまう可能性があります。

○現在の状況や様子などを、声かけ、肩や手に触れる、手引きで情報を伝えて下さい。

○危険の少ないところまで、誘導してください。

○慣れないところでのトイレの利用等が困難です。和式・洋式の別、段差、周りの位置などを伝えてください。

精神障がい

○ストレスに弱く、疲れやすく、対人関係やコミュニケーションが苦手な人が多くいます。

○病気のことを人に知られたくないと思っている人も多くいます。

○警戒心が強く、妄想、幻聴などの幻覚のある人もいます。

○気分の変動が激しい人もいます。

○障がいについて理解されずに孤立している人もいます。外見からは障がいを持っていると分からない人もいます。

○精神的に不安定になることがあります。また、対人関係等が苦手なため、孤立してしまうことがあります。

○不安のため何度も同じことを聞いたりすることがあります。また、状況が判断できないため、混乱してうろうろしたり、その場を動けなくなったりすることがあります。

○疲れやすいため、すばやい行動ができない場合があります。

○服薬が不規則になったり、飲まなくなったりすると、症状が悪化します。

○なかなか話す内容を理解できない人もいます。やさしく、ゆっくりと、ていねいに、くりかえし伝えてください。できれば静かな場所がよいです。

○妄想、幻覚と思われる話をしてきた場合、否定や安易に同意せず、まずは話を聞いてあげ、落ち着いたのち、「ところで・・・」と具体的な用件内容を話してみてください。

てんかん

○なんらかの発作が継続的に起こります。ただし、発作の状態はそれぞれ異なります。急に倒れる、激しいけいれんを起こす人、意識が遠くなりしゃがみこむ人、嘔吐する人、ぼっぼとしてふらふらと歩きまわる人など、様々です。

○大きな発作（大発作。激しいけいれんなど）を起こす前、小さな発作（小発作）を起こしているときがあります。ぼんやりと一点を見つめるなどの部分発作が、全身けいれん発作に発展することもあります。

○服薬が中断すると発作が起こり、場合によっては発作が止まらなくなることがあります。止まらない時は救急車を呼んでください。

○発作時にはこれといった応急処置はありません。まずは慌てず、落ち着いてください。強くゆすったり、押さえつけたり、ハンカチなどを口に詰めたりしないでください。

○大きなけいれん発作の場合、衣服の襟元をゆるめたり、ベルトをゆるめたりしてください。

○精神的に不安定になりやすく、そのため、発作が起こりやすくなります。

○障がい理解されず、孤立してしまう可能性があります。

○暴れて段差から落ちたり壁などに体をぶついたりして怪我をしない様に、周囲の安全確保をしてください。

高次脳機能障がい

○交通事故等による脳外傷や脳血管疾患等が原因ですが、身体障がいを併せ持つ場合と、外見からは障がいがあることがほとんどわからない場合があります。

○注意力や集中力が低下しています。

○言葉の理解や発語(話すこと)が困難な場合があります。

○古いことはよく覚えていますが、新しいことはなかなか覚えられません。

○感情や行動の抑制がきかなくなる場合があります。

○新しい事がなかなか覚えられないため、何度も同じことを聞くかもしれません。その都度、ゆっくりと、ていねいに、わかりやすく説明してください。

○人の物を勝手に使うなど、いけない事をしている場合には、「それはあなたの物ではありません」などと、はっきり言ってください。

発達障がい(アスペルガー症候群、ADHD)

○対人関係が苦手な人もいます。読み・書き・数字が苦手な人もいます。

○外見からはほとんど障がいだとわからないことが多いです。

○人によっては、理解できない行動(多動、場所や行動への強いこだわりなど)をとる場合があります、精神的にも不安定になりやすく、そわそわすることがあります。

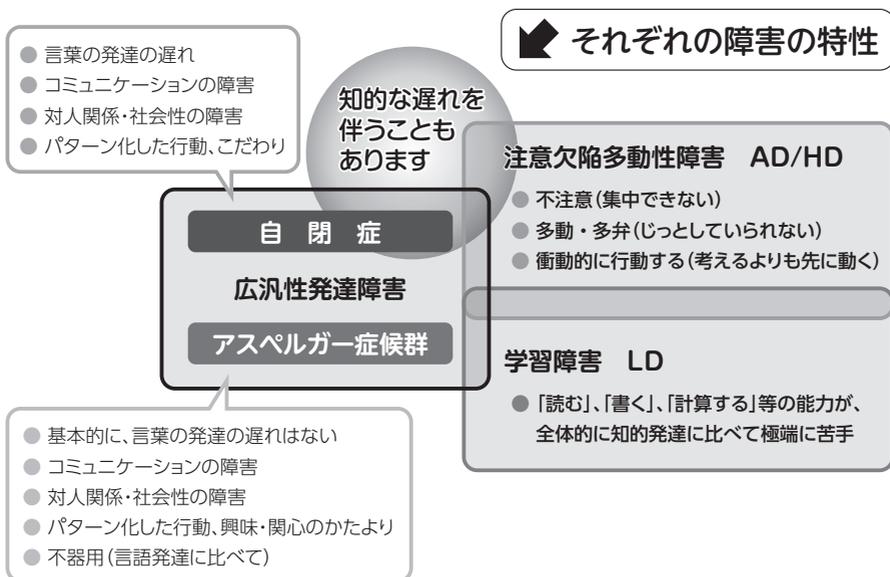
○難しい言葉を使わず、ゆっくりと、ていねいに、わかりやすい表現で伝えてください。できれば、静かな場所がよいです。

○紙に、短い文字や絵を書いて、情報を伝えてみて下さい。

○「もうしばらく」などの抽象的な言葉でなく、「あと3分程」など、できるだけ具体的な表現にしてみてください。

○人の物を勝手に使うなど、いけない事をしている場合には、「それはさわりません」などと、具体的にはっきり言ってください。

以下は、発達障がいを図で表したものです。



○発達障がいは、自閉症や学習障害(LD)、注意欠陥多動性障害(ADHD)などの総称で、それぞれ特徴が違います。

○自閉症には、カナータイプ、高機能自閉症、アスペルガー等と症例が多彩です。

知的障がい

○複雑な話や抽象的な表現の理解は苦手です。人にたずねたり自分の考えや気持ちを言うのが苦手な人もいます。読み、書き、計算が苦手です。自分で判断することが苦手な人もいます。

○一つの行動に執着したり、同じ質問を繰り返す人もいます。

○困ったことがあっても自分から助けを求めることができない人もいます。

○一人では理解や判断することが難しく、また、急激な環境変化に順応しにくいので、災害発生時には精神的に不安定になる場合があります。

○難しい言葉を使わず、ゆっくりと、ていねいに、わかりやすい表現でくりかえし伝えてください。できれば、静かな場所がよいです。

○紙に、短い文字や絵を書いて、情報を伝えてみて下さい。

○一度にたくさんのを覚えるのが苦手ですので、大事なことは紙に書いて渡してください。

自閉症

○言葉の理解が苦手です。うるさい音や騒々しい場所が苦手です。止まったまま動かなかったり、同じ行動をずっと繰り返したりすることがあります。

○物の置き場所や行動の順番に強いこだわりがあります。

○話の内容を理解していなくても「うん」と言うことがあります。

○パニックになり、精神的に不安定になったり、騒いだりする可能性があります。自分を叩くこともあります。

○精神的に不安定な時は、周囲に危険物がないかなど、確認し、無理に押さえつけたり、叱りつけたりせず、落ち着くまで待ってください。可能であれば、一人になれる静かな場所に連れて行ってください。

○紙に、短い文字や絵を書いて、簡潔に要点をまとめて情報を伝えてみて下さい。

○音に過敏な人が多いので、大声で注意したり、強くしかったりなどしないでください。より不安定になります。

メ モ

お ^{ねが}願 ^い

ひなん てつだ
避難を手伝ってください！

ひなんじょ つ
避難所まで連れて
い
行ってください！

たす
助けてください！



平成 24 年 10 月 初版
令和 3 年 3 月 改版

編集発行 : 菰野町健康福祉課
協力 : 四日市障害保健福祉圏域自立支援協議会