

# 目次

①	てびきの使い方	3
②	災害を知る	5
③	日ごろの備え	7
④	ヘルプカードの作成	14
⑤	地震が起きたら	17
⑥	避難所	19
⑦	障がいに応じた対応	21
	○視覚障がいのある方	22
	○聴覚障がい・言語障がいのある方	23
	○肢体不自由のある方	24
	○内部障がいのある方、難病の方(共通事項)	25
	○心臓に障がいのある方	26
	○じん臓に障がいのある方	26
	○呼吸器に障がいのある方	27
	○ぼうこう・直腸の障がいのある方	28
	○知的障がいのある方	29
	○精神障がいのある方	30
	○発達障がいのある方	31
⑧	関連情報	32
⑨	私の避難計画	33