

しょう しゃ  
**障がい者**

さい がい たい おう  
**災害対応  
の  
てびき**



えひめけん  
**愛媛県**

れい わ がんねん ど み うらたもつ あい き きん かつ よう じ ぎょう  
**令和元年度「三浦保」愛基金活用事業**

# はじめに

「西日本豪雨災害」では、7月5日から8日にかけて降り続いた大雨により、大きな被害が発生しました。

愛媛県では、この大雨によって、土砂災害や河川の氾濫などの災害が起こり、33名(災害関連死の方も含まれます。)の尊い命が奪われました。

土砂が流れこんできたり、水に浸かったりしたことで、多くの方が家に住めなくなったり、断水生活をおくりました。

また、今後30年以内に70～80%の確率で、南海トラフ沖で地震が起こるとされており、その際には、大きな地震や津波などの災害の発生が心配されます。

そのため、愛媛県では、自然災害や南海トラフ地震などに備えるため、障がいのある方やそのご家族向けに、「障がい者災害対応のてびき」を作成しました。

この「てびき」は、災害時において、障がいのある方々が、大切な命を守るための日ごろの備えや避難所での生活などをまとめています。

平成24年度に作成した「愛媛県災害時障害者支援の手引き」や西日本豪雨災害の検証報告書などを参考に作成しています。

障がいのある方は、ご自身に必要な災害への備えを整えましょう。

市町や関係団体、障がい者を支援する方におかれましては、障がいのある方々一人ひとりに必要な支援のネットワークづくりにお役立てください。

障がいのない方は、障がいのある方の特性を理解し、自分ができることを考えてみましょう。

# 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

# ①てびきの使い方

大きな災害が発生すると、次のようなことが起こります。

- 自分、家族や友人などの大切な人がケガをしたり、亡くなったりします。
- しばらくの間、いつもの生活ができなくなります。

## ～例えば～

- ◆家が壊れて住めなくなり、避難所で、家族以外の人と一緒に生活します。
- ◆電気が使えず、部屋が暗かったり、テレビを見ることができません。
- ◆水が使えず、トイレの水が流せなかったり、お風呂に入ることができません。
- ◆固定電話や携帯電話がつながりにくく、家族や友人と連絡ができません。
- ◆いつもの生活ができなくなり、イライラしたり、体調を崩したりします。
- ◆あなたの大事にしてきたものが、壊れたり、流されたりします。

災害がなくなることはありません。

しかし、災害に備えておくことで、命を守ることや、いつもの生活に近い生活をおくることはできます。



# ○自助・共助・公助とは？

災害による被害を小さくするためには、「自助・共助・公助」が重要です。

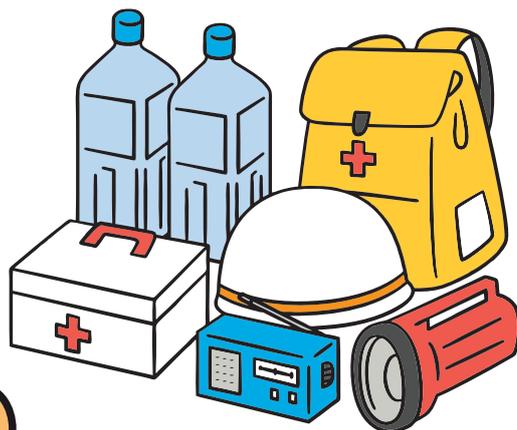
- 「自助」とは、自分たちの安全を自分たちで守ること
- 「共助」とは、地域や近所の人がお互いに協力しあうこと
- 「公助」とは、行政や消防などの公的機関による救助・援助

災害時には、個人、地域、行政が、それぞれの立場で、それぞれができることをします。

この「てびき」では、「自助」を中心に紹介しています。

紹介している内容で、自分や家族でできないことがあれば、支援者、近所の人、事業所、市町、県などに相談しましょう。

## 自助



## 共助



## 公助



この「てびき」とは別に、災害時の備えや防災ガイドブックをお持ちの方は、自分にあったものを使ったり、必要な部分を組み合わせさせて使ってください。

## ②災害を知る

さいがい について し 知り、 ひ ごろから そな えて お きましょう。

### ○地震

**地震が起きたときは**

**あわてず行動しましょう!**

いつ、どこで、起こるかわからない地震。地震によるゆれで、上から物が落ちてきたり、家や建物が壊れたりします。地震が原因で、火災や土砂災害、津波などが起こる可能性もあります。

→地震が起こったときの行動は17、18ページを確認



### ○津波

**地震のあとは津波!**

**高台に避難しましょう!**

地震が起きたとき、海や川の近くにいたら、津波情報に注意し、高台へすぐ避難しましょう。

自分の住んでいる地域には、どこまで津波がくるか調べてみましょう。



### ○風水害、土砂災害

**早め、早めに避難しましょう!**

台風や大雨などにより、河川の氾濫や浸水、ため池の決壊、土砂災害が予想される場合は、気象庁が発表する気象情報や、市町が発令する避難情報に注意して、早めに避難しましょう。

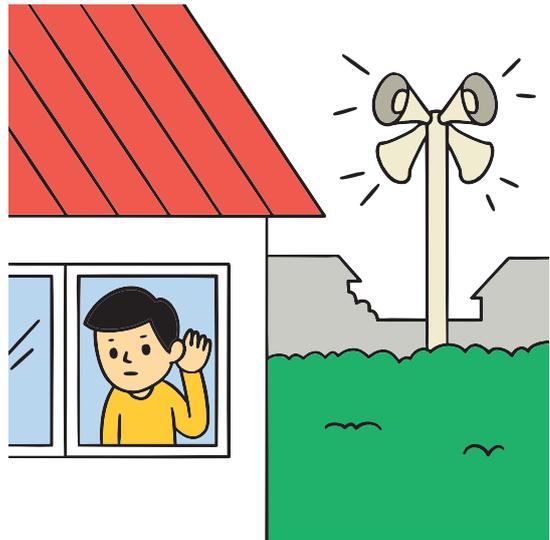


# ○原子力災害

ぎょうせい ていきょう  
行政が提供する

せいかく じょうほう かくにん  
正確な情報を確認しましょう!

ほうしゃせん め み においを かん  
放射線は目で見たり、においを感じたりする  
ことはできません。かざむ きしやうじやうけん  
風向きなどの気象条件に  
よつても じやうきやう ちが ぎやうせい  
状況が違ってくるため、行政からの  
せいかく じょうほう  
正確な情報(テレビ、ラジオ、インターネット、  
ぼうさい むせん こうほうしゃ ぼうさい とう  
防災無線、広報車、防災メール等)をもとに、  
ひなん おくないたいひ こうどう  
避難や屋内退避などの行動をとりましょう。



# ○地域を知る

しちやう すいがい お ばしよ どしやさいがい お ばしよ  
市町などでは、水害が起こりやすい場所、土砂災害が起こりやすい場所、  
つなみ かのうせい ばしよ し ぼうさい  
津波がくる可能性がある場所などを知らせるため、「防災マップ」や「ハザード  
マップ」をさくせい  
作成しています。

あなただが ず ちいき かつどう ばしよ がっこう しょくば じぎやうしょ  
あなたが住んでいる地域やいつも活動する場所(学校、職場、事業所など)で、  
お さいがい きけん ばしよ しら  
起こるかもしれない災害や危険な場所について調べてみましょう。



改訂版まつやま防災マップ(平成27年2月発行)から引用

えひめけん どしやさいがいじょうほう すいがい げん しりよく  
愛媛県のホームページでは、土砂災害情報マップや水害リスクマップ、原子力  
に関する情報などを掲載しています。

→詳しくは32ページを確認

## ③ 日ごろの備え

家族や友人・知人と  
防災について話し合しましょう。

近所の人や日ごろの支援者、市町、相談  
支援事業所などに相談しましょう。



### ① 家の中の安全対策

- タンスや食器棚、冷蔵庫などの大きな家具が倒れないよう、固定金具などを使って、固定しましょう。
- 窓ガラスに飛散防止フィルムなどを貼りましょう。
- 連絡に必要な携帯電話やFAXなどの機器は、すぐ使える場所に置いておくようにしましょう。
- 玄関や非常口がふさがれないよう、通路に物を置かないなど、避難通路を確保しておきましょう。
- 避難通路は、外からも助けに入れるよう、家族や支援者と共有しておきましょう。
- 助けを呼ぶための携帯用ブザーや笛を携帯しておきましょう。
- 停電に備えて、枕元に懐中電灯や履物(室外兼用)を用意しておきましょう。



## ② 非常用持出品(災害が発生したら、すぐ持ち出すもの)

- 避難するとき持ち出すものをリュックなどに  
入れて、決まった場所に保管しておきましょう。
- 非常用持出品が重いと避難が大変になるので、  
最小限、必要な物を準備しましょう。
- 非常用持出品やその保管場所は、家族や支援者  
と共有しておきましょう。(医療情報キットを  
冷蔵庫に保管している場合もあります。)
- 車いすやストレッチャー、呼吸器、特殊な装具を持ち出す場合は、事前に  
家族や支援者と相談しておきましょう。



## チェックリスト ※使用期限のあるものは、定期的に確認しましょう。

いつも持っているもの	<input type="checkbox"/> 中断できない薬の予備 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> ヘルプカード <input type="checkbox"/> ヘルプマーク <input type="checkbox"/> 笛・ブザー <input type="checkbox"/> 貴重品など
食料	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 保存食 <input type="checkbox"/> 特別食 <input type="checkbox"/> マグカップ <input type="checkbox"/> ラップ
衣類	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> ヘルメット
衛生用品	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> おむつ・生理用品
医薬品	<input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬 <input type="checkbox"/> 常備薬(風邪薬、胃腸薬など) <input type="checkbox"/> 救急セット
生活用品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> 携帯電話などの充電器
貴重品など	<input type="checkbox"/> 現金(ATMカード) <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 運転免許証 <input type="checkbox"/> 保険証(コピー) <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 障がい者手帳 (身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳)
必要なもの	

### ③ 備蓄品(しばらくの間、自分で生活するため、準備しておくもの)

- 水や食料など最低3日分(できれば1週間分程度)は準備しておきましょう。
- 障がいの状態によって必要となる特別な装具や物は、多めに準備しておきましょう。
- 障がい者団体などと事前に連絡体制を構築しておく、調達がスムーズになる場合があります。(団体の名簿登録など)
- トイレの環境が悪くなると、水分を控えたり、トイレを我慢したりして、体調が悪くなったりするので、携帯トイレなどを準備しておきましょう。
- 備蓄品やその保管場所は、家族や支援者と共有しましょう。



### チェックリスト ※使用期限のあるものは、定期的に確認しましょう。

電気	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ロウソク・マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> 医療器具・車いすなどの予備バッテリー <input type="checkbox"/> 太陽光などの家庭用発電 <input type="checkbox"/> ストーブ(電気を使わない)などの暖房器具
水	<input type="checkbox"/> いつもお風呂に水をためておく <input type="checkbox"/> ペットボトルの水(1日分ひとり3リットル以上) <input type="checkbox"/> ポリタンク
食料品	<input type="checkbox"/> 非常食
トイレ	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ(〇回(家族のトイレ回数/1日)×3~7日間) <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> バケツ <input type="checkbox"/> 石けん・消毒液 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨てマスク・手袋 <input type="checkbox"/> 照明 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 消臭剤 <input type="checkbox"/> 紙おむつ、おしりふき <input type="checkbox"/> 掃除道具
ガス・灯油	<input type="checkbox"/> こまめな補充 <input type="checkbox"/> 予備の灯油タンク <input type="checkbox"/> カセットコンロ
ガソリン	<input type="checkbox"/> こまめな給油 <input type="checkbox"/> ガソリン専用の予備携行缶
必要なもの	

#### 4 緊急避難場所、避難所の確認

- 「緊急避難場所」は、地震や津波が起きた場合、自分の身を守るため、急いで避難する場所です。
- 「避難所」は、危険がなくなった後、家で生活ができなくなった場合、生活の場となる場所です。
- あなたの住んでいる地域の緊急避難場所と避難所や、その場所のトイレや段差、電源が確保できるかなど、あなたに必要な設備があるか事前に確認しておきましょう。
- 避難所には、一般避難所と福祉避難所があります。  
→詳しくは19、20ページを確認



#### 5 避難経路の確認

- 緊急避難場所や避難所までの道を、徒歩や車いすなどの実際の移動方法で行ってみましょう。
- 避難にかかる時間や避難の邪魔になる物、倒れてきそうな物がないか確認しましょう。
- 緊急避難場所や避難所への行き方は一通りではなく、何通りかの行き方を見つけておきましょう。



#### 6 正確な災害情報の取得

- 災害時に正確な情報を得ることは、正しい行動をするために、とても大切なことです。
- 停電に備えて、テレビ以外にも、ラジオや携帯電話、近所の人に声をかけてもらうなど、いくつかの方法を考えておきましょう。
- 市町によっては、いろいろな方法で、災害情報を提供するサービスがありますので、確認してみましょう。



## 7 避難行動要支援者とその支援制度

● 避難行動要支援者とは、災害発生時や発生のおそれがある場合、自分だけでは避難することが難しく、誰かの支援を必要とする人のことです。

● 市町では、避難行動要支援者名簿を作成し、災害時に支援が必要な方を登録しています。

● 事前に市町や民生委員などに相談し、あなたの情報を提供することで、災害時に必要な支援を受けることができます。

● あなたの住んでいる市町に、積極的に相談してみましょう。



## 8 避難支援方法の確認、協力者の確保

● 災害時には、近所の人の方がたよりになります。無理のない範囲で、障がいがあることを知っておいてもらいましょう。

● 近所の人に、避難をするときに必要となる支援内容を理解してもらえよう、相談してみましょう。

● 自分や家族だけでは避難が難しいことを想定して、避難を助けてくれる協力者を、複数人お願いしておきましょう。

● 昼間や夜などの時間帯に応じて、避難を助けてくれる協力者を確認しましょう。

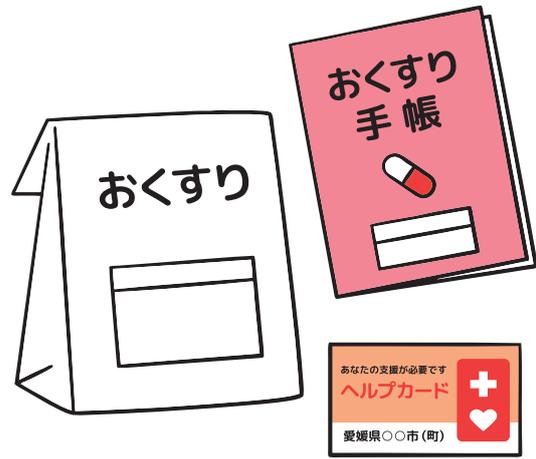
● 日ごろから地域の活動に参加し、近所の人や協力者と顔見知りになっておきましょう。





## 10 自分<sup>じぶん</sup>のことを伝える<sup>つた</sup>ための方法<sup>ほうほう</sup>

- 外出<sup>がいしゅつじ</sup>時<sup>とき</sup>やいつもの支援<sup>しえん</sup>者<sup>しゃ</sup>がいない時に、災害<sup>さいがい</sup>が起きた<sup>おこ</sup>った場合<sup>ばい</sup>、初めて<sup>はじめて</sup>支援<sup>しえん</sup>してくれる人<sup>ひと</sup>や医師<sup>いし</sup>、保健師<sup>ほけんし</sup>などに、必要な支援<sup>ひつよう</sup>を伝える<sup>しえん</sup>ため、事前<sup>じぜん</sup>に「ヘルプカード」を作成<sup>さくせい</sup>し、持ち歩<sup>も</sup>きましよう。



- いつも飲<sup>の</sup>んでいる薬<sup>くすり</sup>が確認<sup>かくにん</sup>できるよう「お薬手帳」や処方箋<sup>くすりてちょう</sup>を持<sup>しよ</sup>ち歩<sup>ほう</sup>きましよう。

## 11 地域<sup>ちいき</sup>の防災訓練<sup>ぼうさいくんれん</sup>への参加<sup>さんか</sup>

- 地域<sup>ちいき</sup>の防災訓練<sup>ぼうさいくんれん</sup>に参加<sup>さんか</sup>し、情報<sup>じょうほう</sup>の伝達方法<sup>でんたつほうほう</sup>や具体的な避難方法<sup>ひなんほうほう</sup>を自分<sup>じぶん</sup>で確認<sup>かくにん</sup>しましよう。
- 支援者<sup>しえんしゃ</sup>には、「ヘルプカード」を使<sup>つか</sup>って必要な支援<sup>ひつよう</sup>を伝え<sup>しえん</sup>てみましよう。



【メモ】

## ④ヘルプカードの作成

### ○ヘルプカードとは



がいしゅつじ こま まわ ひと じぶん じょうほう  
外出時などに困りごとがおこったときに、周りの人に、自分の情報や  
こま てだす つた  
困っていること、手助けしてほしいことを伝えるためのカードです。

### ○次のようなときに、手助けしてくれる人にカードを 見せて、自分の情報を伝え、助けてもらいましょう。

- ◎さいがい ひなん ひなんさき  
災害のとき(避難するときや、避難先など)
- ◎きんきゅう ほっさ きゅう たいちょう ふりょう みま  
緊急のとき(パニックや発作、急な体調不良に見舞われたとき)
- ◎ふだん せいかつ みち まよ きつぷ か  
普段の生活でも(道に迷ったときや、切符を買うときなど)

### ○ヘルプカードを作りましょう。

- ①しちょう しょう ふくし まどぐち はいふ  
市町の障がい福祉窓口での配布や、ホームページなどから  
ダウンロードします。
- ②カードにひつようなことを書いてください。(うまく書けない場合は、  
かぞく しえんしゃ いっしょ そうだん か  
家族や支援者と一緒に相談して書いてください。)
- ③カードいれやさいふに入れて、いつも持ち歩いてください。
- ④かぞく きんきゅうじ れんらくさき ひと みじか きょうりょくしゃ  
家族や、緊急時に連絡先となる人、身近な協力者などには、  
「ヘルプカード」を持っていてることを伝えておきましょう。

# 必要であると思う項目を記入してください。

## 表面

あなたの支援が必要です  
ヘルプカード



愛媛県〇〇市

平成 年 月 日記入

ふりがな			
名前			
住所			
生年月日 (年齢)	年 月 日 ( 歳 )	性別 男・女	血液型 型 / Rh+

緊急連絡先①:  
電話番号: \_\_\_\_\_  
呼んでほしい人の名前: \_\_\_\_\_

緊急連絡先②:  
電話番号: \_\_\_\_\_  
呼んでほしい人の名前: \_\_\_\_\_

緊急連絡先③:  
電話番号: \_\_\_\_\_  
呼んでほしい人の名前: \_\_\_\_\_

## 緊急連絡先の書き方

- 相手の人に了解をもらって、記入しましょう。
- 本人との間柄(父、母、作業所名など)や、連絡がつながる時間を書いておく  
と便利です。

## 裏面

【私の医療情報】

障害や病気の 名称と特ちょう		
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 )

お願いしたいこと

(記載例参照)



このカードの中に  
お願いしたいことが書いてあります。  
中を開いてみてください。

## 私の医療情報の書き方

- 障がいや病気の名前をわかりやすく  
書いてください。
- 症状の特徴などもあれば記入します。
- 普段飲んでいる薬や服薬の注意点など  
を書いてください。
- 書ききれないときは、「お薬手帳を見て  
ください」と記入してもよいです。
- 食べられないものや接してはいけない  
ものを書いてください。
- よく通っている病院を書いてください。

お願いしたいことは、次のページを参考  
にして、書いてください。

# ○お願ねがいかしたいかたことのき書き方さい 記載例れい

目めがふ不じ自由ゆうです。

- ▶ 移動いどうするときに誘導ゆうどうしてください。
- ▶ まわりの状況じょうきょうや掲示けいじを教おしえてください。

声こえがで出でません。

- ▶ 筆談ひつたんで話はなしてください。

耳みみが聞きこえません。

- ▶ 手話しゅわか筆談ひつたんで話はなしてください。
- ▶ 私わたしの前まえから話はなしてください。

体からだに触ふれられるのが苦手にがてです。

- ▶ 体からだにさわらずにゆっくり、はっきりと指し示じしてください。

耳みみが聞きこえにくいです。(補聴器ほちようき使用しよう)

- ▶ ふつうのおおきさの声こえでゆっくりと話はなしてください。
- ▶ 耳みみの横よこから話はなしてください。

足あしが不ふ自由じゆうです。

- ▶ 移動いどうするときに誘導ゆうどう・介助かいじょをしてください。

むずかしい言葉ことばが苦手にがてです。

- ▶ ゆっくりと簡単かんたんな言葉ことばで話はなしてください。

会話かいわが苦手にがてです。

- ▶ コミュニケーションボード(カード)などをつかってください。
- ▶ 言葉ことばが出るのに時間じかんがかかります。

安全あんぜんな場所ばしょに連つれて行いってください。



## ⑤地震が起きたら

地震はいつ、どこで起こるかわかりません。

あなたのいつもの生活から、対応を考えてみましょう。

### ○家にいるとき

- 低い姿勢で、頭を守り、机の下などに逃げ、ゆれがおさまるまで待ちましょう。
- 料理をしているときやストーブを使っているときは、やけどをする危険がありますので、ゆれが止まってから消しましょう。
- 家から逃げるときは、電気のブレーカーのスイッチを「切(off)」にしておきましょう。停電が復旧したときに、電気器具などに電気が流れることで、燃えやすいものに引火し、火事になることがあります。
- 家族や支援者と決めた行動をとりましょう。
- 何をしてよいか分からなくなったら、近所の人に助けを求めましょう。



### ○学校や職場、作業所などにいるとき

- 先生や職員、会社の指示に従って、行動しましょう。
- すぐに家に帰れないときは、学校や職場で泊まることもあります。

### ○外にいるとき

- ビルの近くにいると、窓ガラスや看板などが落ちてくる場合があります。低い姿勢でカバンなどで頭を守りながら、安全な場所に行きましょう。
- ブロック塀や自動販売機など、倒れやすい物の近くは危険なので、安全な場所に行きましょう。
- 周りの人にヘルプカードを見せて、安全な場所へ連れて行ってもらいましょう。



## ○運転しているとき

- 大きな地震が起これば、車をゆっくり道の左側に止めましょう。
- 車からおりて逃げる場合は、ドアはロックせず、車にカギを残したままにしておきましょう。

## ○駅にいるときや電車・バスに乗っているとき

- 駅員や乗務員の指示に従って行動しましょう。
- 駅員や乗務員、周りの人に、ヘルプカードを見せて、状況を教えてもらったり、安全なところへ連れて行ってもらいましょう。

## ○エレベーターに乗っているとき

- すべての階のボタンを押して、止まった階でおきましょう。
- 閉じ込められたら、非常ボタンを押して、外の人に助けてもらいましょう。

### 参考

#### シェイクアウトえひめ(県民総ぐるみ地震防災訓練)について

毎年、えひめ防災週間(12月17日～23日)に合わせて、地震が起きたときに命を守るため取るべき行動を確認したり、防災について考えるため、愛媛県全体で、「シェイクアウトえひめ」を実施しています。

次のイラストのとおり、地震が起きたときに取るべき行動

→「低い姿勢で、頭を守って、ゆれがおさまるのを待つ。」を実践します。

個人でも、学校や事業所の団体でも、どなたでも参加できます。

あなたの状態や体調に合わせて、できる範囲で参加してみましよう。



# ⑥避難所

## ○避難所について

「避難所」は、危険がなくなった後、家が壊れたり、二次災害の危険があるなどの理由から、家で生活ができなくなった場合、生活の場となる場所です。「避難所」には、一般避難所（一次避難所）と福祉避難所（二次避難所）があります。



## ○一般避難所はこんなところ

- 最初に避難するのが、一般避難所です。
- 近くの学校や公民館などが一般避難所に指定されているので、あなたが住んでいる地区は、どの避難所になるか確認しておきましょう。
- 限られたスペースにたくさんの人が生活するので、自宅と同じ生活ができなくなります。
- 物資や食料の配布、トイレの使用、起床・消灯時間など、生活上のきまりがあります。
- 一般避難所の中にも、一般の避難所生活では支障をきたす方に対しての配慮がなされた場所、いわゆる「福祉避難スペース」が設けられることもあります。



## ○避難所で困らないためには？

### ① 自分のことを伝える！

- あなたに必要な支援を、「ヘルプカード」などを使い、避難所の係員に積極的に伝え、支援してもらいましょう。
- わがままやクレームを言うことと、必要な支援を伝えることは違います。遠慮しないで、必要な支援を伝えましょう。

## 2 避難所の情報を伝えてもらう!

- 避難所の係員の指示に従い、状況が落ち着くまで、単独の行動はとらないようにしましょう。
- 避難所のきまりや支援情報は、毎日、追加・更新されます。聴覚障がいや視覚障がいなど、情報を取得しにくい障がいのある方は取り残されやすくなります。情報をしっかり届けてもらえるよう、避難所の係員に伝えましょう。
- もし、避難所で過ごすことができず、自宅や車の中で過ごす場合でも、災害や支援情報の収集、家族や友人の安否確認、食べ物や日用品、人的支援を受けるため、一度は避難所に行きましょう。

## 3 環境を整える、整えてもらう!

- 障がいの状態によって必要となる特別な装具や物については、加入団体やかかりつけの病院などと連絡をとり、情報収集しましょう。
- 必要な支援が受けられないときは、他の避難所や施設に移ることができないか相談してみましょう。

## ○福祉避難所はこんなところ

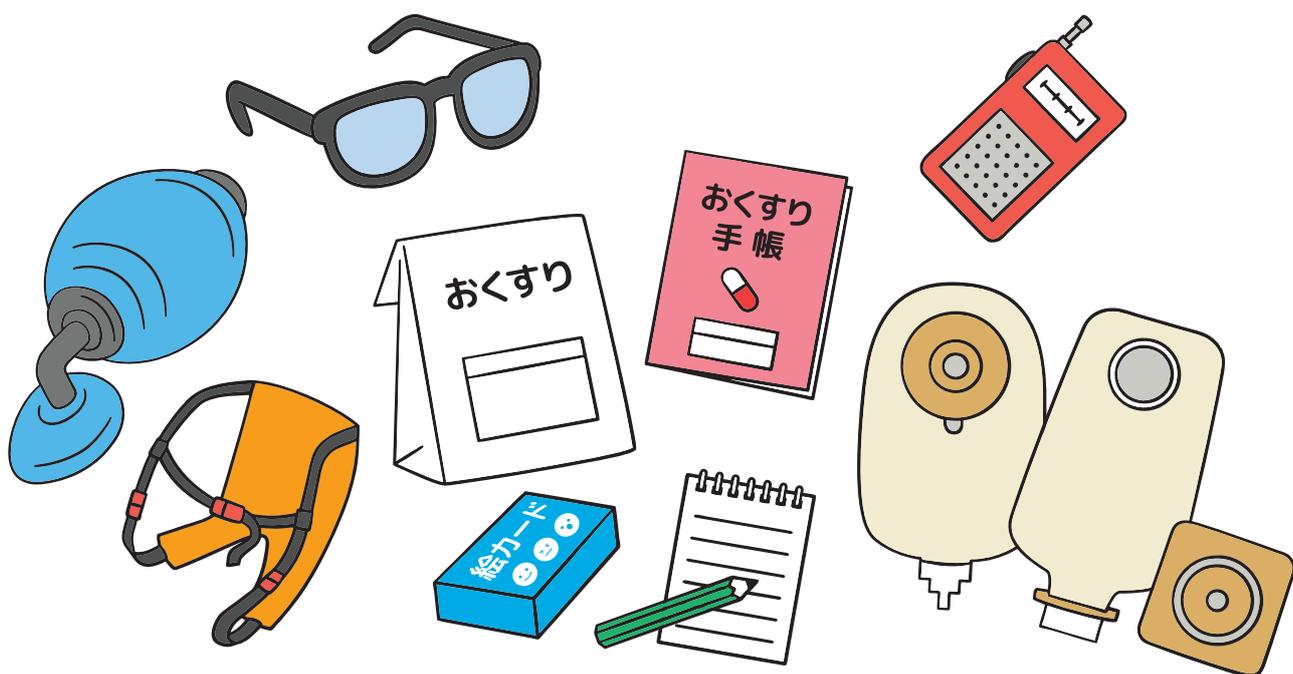
- 必要に応じて開設される二次避難所のため、基本的に、発災当初は利用することができません。
- 障がい者や高齢者など、一般の避難所生活では支障をきたす方に対し、特別な配慮がなされた避難所です。
- 生活の相談にのってくれる職員がいたり、ポータブルトイレや手すり、仮設スロープなどが設置されたりしています。



## ⑦ 障がいに応じた対応

障がいに応じて準備しておくものや、災害が起きたときに必要となる行動はさまざまです。主な障がいごとに対応例を紹介します。

他の障がいも参考にして、自分にあった対応を考えてみましょう。



# 視覚障がいのある方

## ○非常用持出品や備蓄品

- めがねやルーペ ●白杖
- 音声読み上げ対応携帯電話(充電器)
- 時計(音声、触知式など)
- 緊急時の連絡先の点字メモ ●点字板
- メモ用録音機(替え電池)
- 携帯式ラジオ(カード式)
- 家族写真(家族を探してもらうため) など



## ○事前の対策

- 家の物や非常用持出袋などの配置は、いつも同じ場所にしましょう。
- ラジオや点字板などは近くに置いておきましょう。
- 白杖には、暗闇でもわかるように発光シールなどを貼り、地震で壊れないような場所に置きましょう。
- 飛び散ったガラスなどに備え、厚底靴や軍手などを用意しておきましょう。
- 盲導犬がいる方は、ドッグフードを多めに買い置きするなど、パートナーに必要な物も準備しておきましょう。(介助犬や聴導犬も同じです。)

## ○災害が起きたら

- 地震後の部屋は、倒れた物やガラスの破片が飛び散っていることがあるので、あわてて移動しないようにしましょう。
- ラジオ、テレビや防災無線などの内容に注意し、情報を集めましょう。
- 大声や笛、ブザーなどで助けを呼び、視覚障がいがあることを伝えましょう。
- 地震の場合、家族や近所の人に火気や水回りの点検をお願いしましょう。



# 聴覚障がい・言語障がいのある方

## ○非常用持出品や備蓄品

### 聴覚障がい

- 補聴器、人工内耳機器
- 災害用(意思表示)バンダナ
- 替え電池
- 筆談用具、メモ帳 など

### 音声・言語障がい

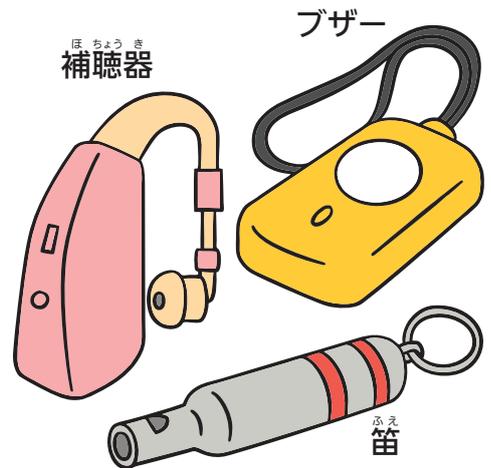
- 携帯用会話補助装置
- 電子喉頭器
- 音声拡張器
- 筆談用具、メモ帳
- 替え電池 など

### そしゃく障がい

- ガーゼエプロン(気管孔保護)
- 紙マスク
- 経腸栄養剤
- 筆記用具、メモ帳 など

## ○事前の対策

- 補聴器、携帯電話、文字情報が得られる携帯端末など、いつも手元に置いておきましょう。
- インターネットや文字放送、手話放送設備を検討してみましょう。
- 笛やブザーをいつも身につけましょう。
- 緊急時の情報収集について、市町に問い合わせてみましょう。
- 介助者が不在の場合、特に夜間の情報伝達をどうするかについて、家族や支援者とあらかじめ決めておきましょう。



## ○災害が起きたら

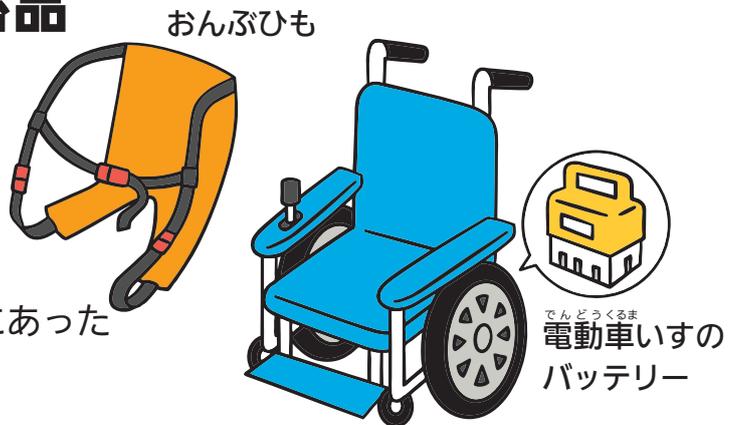
- テレビ、文字放送、携帯電話、近所の人などから、情報を集めるようにしましょう。
- 動けなくなった場合、笛や携帯用ブザーなどで居場所を知らせ、助けを求めましょう。
- 周りの人に、聴覚障がいがあることが分かるよう、災害用バンダナなどを着用しましょう。



# 肢体不自由のある方

## ○非常用持出品や備蓄品

- 予備のバッテリーや充電
- おんぶひも、毛布や担架など  
(避難支援が受けやすいよう)
- 床ずれ対策ができるもの
- 紙おむつや携帯トイレなど自分にあつた排泄処理用具 など



## ○事前の対策

- 家族や支援者と、具体的な避難方法について、話し合っておきましょう。
- 寝る場所や居住空間は、倒れてくるものがないようにし、避難しやすい1階を選ぶようにしましょう。
- 笛やブザーをいつも身につけましょう。
- 車いすが通れる幅を十分に確保しておきましょう。
- 歩行補助具や車いすは、安全な場所におき、暗闇でもわかるように発光シールなどを貼っておきましょう。
- 車いすの空気圧や電動バッテリー(充電や液量)は、いつもチェックしておきましょう。



## ○災害が起きたら

- 動ける場合は、這うなど安全な姿勢をとり、補助具や非常用持出袋を準備し、支援を頼みましょう。
- 動けない場合は、大声や笛、ブザーなどで大きな音を立てて助けを呼びましょう。
- 火事起きたときは、家の外に出ることを優先させましょう。



## 内部障がいのある方、難病の方(共通事項)

### ○非常用持出品や備蓄品

- 中断できない薬や点滴などとその用具
- 治療食や特別食 など

### ○事前の対策

- 災害時の対応や、日ごろから飲んでる薬や特殊な治療食の備えなどについて、主治医に相談しておきましょう。
- 当面の間、医療行為が受けられなくなる可能性があるため、主治医と相談して、必要な医薬品や医療器材を備えておきましょう。
- かかりつけの医療機関と相談し、支援を受けられる医療機関のリストを作っておきましょう。
- 家族にも、医療機関からの指示や緊急時の対処法をよく説明し、理解してもらっておきましょう。
- 治療方法や介助の方法について、できるだけ詳しく、分かりやすく、「ヘルプカード」などに記入しておきましょう。



### ○災害が起きたら

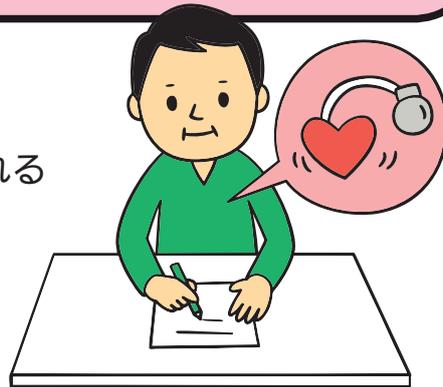
- あわてて無理な行動をとると病状の悪化の恐れがあるため、テレビやラジオなどで状況を確認し、安全を確保しつつ、周囲に支援を求めようようにしましょう。
- 障がいがあるかどうか、外見から分かりにくい場合、避難所では、周囲の人に早めに、身体状況や生活上の注意事項を伝えておきましょう。
- 医療的な措置が必要な場合は、速やかに医療機関へ移動しましょう。



## 心臓に障がいのある方

### ○非常用持出品や備蓄品

- ペースメーカーについて対応してくれる医療機関や業者の連絡先メモ
- 発作時に必要な薬 など



### ○事前の対策

- かかりつけの医療機関や機器メーカーに、機器が故障したときの対応、緊急時の連絡方法などを、相談しておきましょう。
- 日ごろから主治医に薬の作用や作用時間の長さ、薬が飲めなかったときの影響について確かめておきましょう。

### ○災害が起きたら

- 一定以上の身体活動やストレスにより、心臓に負荷がかかると、呼吸困難や狭心症の発作などの症状が発症するため、できるだけ落ち着いて、無理な行動はせず、早めに支援を求めましょう。

## じん臓に障がいのある方

### ○非常用持出品や備蓄品

- 透析用の薬(リン、カリウム吸着剤など)や用具
- 機材の予備電源 ●腹膜透析用セット
- 血液検査に対応してくれる医療機関の連絡先 など



### ○事前の対策

- 透析ができない場合の対策を、主治医や家族などと話し合っておきましょう。
- あなたの透析条件を「ヘルプカード」などに記入しておきましょう。

### ○災害が起きたら

- 避難所では、薬や透析が継続できるよう、係員などに移動手段や医療機関を確保してもらいましょう。

## 呼吸器に障がいのある方

### ○非常用持出品や備蓄品

- アンビューバッグ(手動式蘇生バッグ)
- ネブライザー ●手動式吸引機
- 酸素濃縮器
- 液体酸素ボンベ ●携帯用酸素ボトル
- 予備バッテリー など



アンビューバッグ

### ○事前の対策

- 救急対応について、家族や主治医、酸素供給業者などと話し合っておきましょう。
- 酸素チューブの配管は、からまないよう工夫してもらいましょう。
- 酸素濃縮器や液体酸素ボンベは、火気から離れた場所に保管して、倒れないようしっかり固定しておきましょう。



### ○災害が起きたら

- 極度の不安や恐怖からパニック状態になると、酸素消費量が増えてしまうので、できるだけ落ち着いて行動しましょう。
- 避難所の係員などに、早めに医療機関と連絡を取ってもらいましょう。

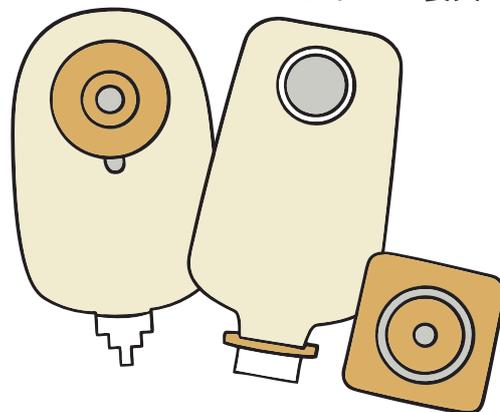


# ぼうこう・直腸ちよくちよう しょうの障しょうがいのある方かた

## ○非常用持出品ひじょうようもちだしひんや備蓄品びちくひん

- ストーマ装具一式そうぐ いっしき (1か月分程度げつぶんていど)
- ウェットティッシュ ● ティッシュペーパー
- 剥離剤はくりざい ● 消臭スプレーしょうしゅう
- ストーマ用はさみよう (装具穴あけ用そうぐあな よう)
- 廃棄用ビニール袋はいきよう
- 導尿に必要な器具どうりょう ひつよう きぐ (カテーテル)
- 洗い流さない洗剤あら なが 洗淨剤せんじょうざい など

ストーマ装具そうぐ



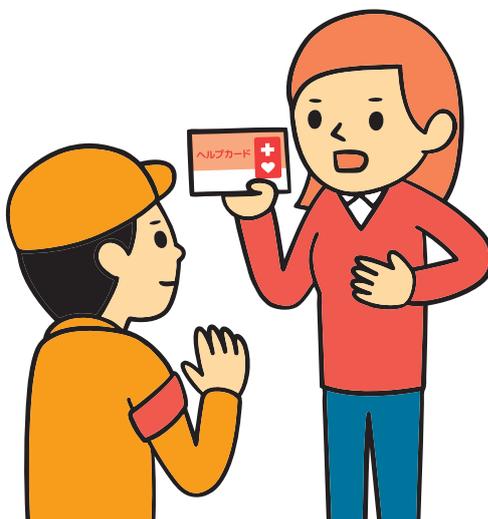
## ○事前じぜんの対策たいさく

- 洗腸せんちようの方は、自然排便かた しぜんはいべんに慣れておきましょう。
- ストーマ装具そうぐのメーカーやサイズ、販売店はんばいてんの連絡先れんらくさきなどを「ヘルプカード」や「オストメイトカード(ストーマカード)」に記入きにゅうしておきましょう。



## ○災害さいがいが起きたらお

- 避難所ひなんじょについたら「オストメイト(人工肛門・人工ぼうこう保有者じんこうこうもん じんこう ほゆうしゃ)」であることを係員かかりいんなどに伝え、支援しえんを求めましょう。
- 避難所ひなんじょでは、トイレの回数かいすうを気にして、食事しょくじや飲料水いんりょうすいを制限せいげんし、体調たいちようを崩さくずないように気を付けましょう。



# 知的障がいのある方

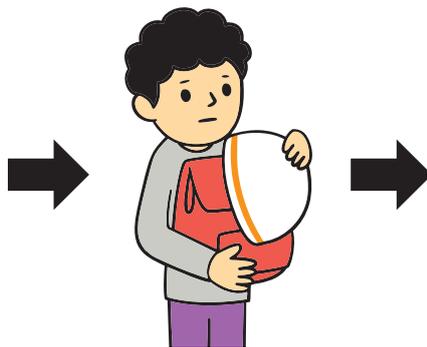
## ○災害が起きたら

- あわてて、急に外に飛び出したりしないようにしましょう。
- 周りの人に助けてもらいましょう。

### <地震の場合>



机の下などでゆれがおさまるのを待つ



非常用持出品を持つ



危なくないことを確認して、外に出て避難する

## ○非常用持出品や備蓄品

- 薬やお薬手帳 ●耳あてや耳栓
- 絵カード ●えんぴつやペン、メモ帳
- いつも使っているもの、あると安心できるもの  
(おもちゃ、本、音楽、時計など) など



## ○普段から気をつけておくこと

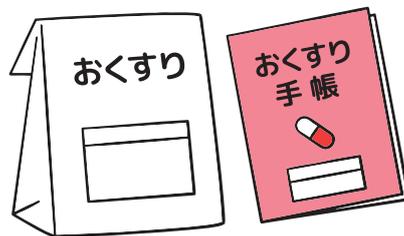
- 薬や、飲み方、他の人に手伝ってほしいことなどを、「ヘルプカード」に書き、いつも身につけたり、非常用持出袋に入れておくようにしましょう。
- 名前や電話番号、住所がわかる名札を身につけたり、服にぬいつけたりしておきましょう。



# 精神障がいのある方

## ○非常用持出品や備蓄品

- いつも飲んでる薬
- お薬手帳や処方箋
- 医療機関の連絡先 など



## ○事前の対策

- 災害が発生したときには、動揺やストレスで症状が悪化する場合や通院できない場合などがあるので、かかりつけ医や家族などと、対処方法などを相談しておきましょう。
- 支援を受けるときに対人関係で配慮が必要なことや、支援をしてほしいことを「ヘルプカード」に記入しておきましょう。
- 日ごろ通っている施設や職場、学校などと、災害時の避難場所や緊急連絡方法を話し合っておきましょう。



## ○災害が起きたら

- 正しい情報を得るようにし、できるだけ落ち着いて行動するようにしましょう。
- 混乱して自分で決められないときは、近くの人に支援を頼みましょう。
- 落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などが出たときは、近くの人に自分の心身の状況や生活上の注意事項を伝えて、医療機関などに連絡してもらいましょう。
- 薬は忘れずに服用しましょう。



## 発達障がいのある方

### ○非常用持出品や備蓄品

- 常備薬やお薬手帳 ●耳あてや耳栓
- 絵カード ●筆記用具、メモ帳
- いつも使っているもの、あると安心できるもの(おもちゃ、本、音楽、時計など)
- あなたが食べられる非常食やこだわりのある食品 など



### ○普段から気をつけておくこと

- 家族やいつも支援してくれる人などと、災害が起きたときのことを話し合っておきましょう。
- あなたのコミュニケーションの取り方、気を付けてほしいこと、薬の飲み方、手伝ってほしいことなどを書いたカードを用意しておきましょう。
- 名前や電話番号、住所がわかる名札を身に着けたり、服にぬいつけたりしておきましょう。
- 学校や職場、通っている施設などの行き帰りに災害があったらどうするか、対応を教えてください、家族や支援者と一緒に練習しておきましょう。



### ○災害が起きたら

- あわてて、急に外に飛び出したりしないようにしましょう。
- 他の人に助けを求めましょう。
- 家族などと前もって決めたことを守るようにし、分からなくなったら、周りの人に教えてもらいましょう。



# ⑧ 関連情報

## ① スマートフォンアプリ

### 愛媛県避難支援アプリ「ひめシェルター」

愛媛県では、避難を支援する公式(無料)のスマートフォンアプリを作成しています。

- 地図とGPSを使って、土砂災害や河川浸水、津波浸水のハザードマップを確認できます。
- 緊急避難場所や避難所の位置を確認できます。
- 実際の移動方法で行く避難経路や時間のほか、避難の邪魔になるものを写真付きで地図上に記録でき、確認することができます。
- 市町の避難情報や気象情報を自動的に受け取ることができます。
- 自分の安否を伝えるシステムに簡単に登録できます。(災害伝言板web171とも連動)
- 自分の避難計画をメモして、いつでも確認することができます。



ダウンロードはこちら

ひめシェルター



Android版



iOS版

## ② 愛媛県のホームページ災害情報掲載ページ

○ 愛媛県原子力情報  
<http://www.ensc.jp/>



○ えひめ土砂災害  
 情報マップ  
<http://www.sabomap.pref.ehime.jp/>



○ 水害リスクマップ  
<https://www.pref.ehime.jp/h40600/suibou/suigairisukumappu.html>



○ 洪水浸水想定区域図  
<https://www.pref.ehime.jp/h40600/suibou/kouzui-sinsuisouteikuikizu-itiran.html>



## ③ NHK「災害時障害者のためのサイト」

<http://www6.nhk.or.jp/heart-net/special/saigai/index.html>



# ⑨私の避難計画

●避難計画作成日

年

月

日

時々見直して、書いている内容が変わった場合はすぐに書き変えるようにしましょう。

## 私について

(よみがな)  
名前

ニックネーム  
(いつも呼ばれている名前)

住所 〒(      -      )

生年月日

年 月 日

血液型 型(Rh )

性別 男・女

## 障がいや病気について

障がいや病気の名前、  
特徴や気をつけてほしいこと など

## コミュニケーションについて

- ・手話や筆談で話してください
- ・大きな声で、ゆっくり、簡単な言葉で話してください
- ・会話が苦手ですので、絵カードを使ってください など

## 緊急連絡先

名前・電話番号 など

平日昼間

平日夜間

休日昼間

休日夜間

かんけいき かんれんらくさき  
**関係機関連絡先**

か にゅうしょう しゃだんたい そうだん し えん じ ぎょうしょ ふ だん り よう ていきようじぎょうしょ  
※加入障がい者団体・相談支援事業所・普段利用しているサービス提供事業所・  
いりようきかん やつぎやく なまえ でんわばんごう  
かかりつけ医療機関・かかりつけ薬局の名前、電話番号 など

ひなんばしょ  
**避難場所**

ひなんばしょ なまえ  
※避難場所の名前

じしん つなみさいがい  
地震・津波災害

どしゃさいがい  
土砂災害

ひなんじょ  
**避難所**

ひなんじょ なまえ  
※避難所の名前

ひなんけいろ  
**避難経路**

ひなんばしょ ひなんじょ ひなんけいろ  
※避難場所や避難所への避難経路

もちだしひん  
**持出品**

おきばしょ など  
※置き場所 など

# 障がい福祉関係 県・市町問い合わせ先

名称		所在地	電話番号
愛媛県	障がい福祉課	松山市一番町4丁目4-2	089-912-2420
	健康増進課	精神保健関係	//
		難病関係	松山市本町7丁目2
松山市福祉事務所	障がい福祉課	松山市二番町4丁目7-2	089-948-6433
今治市福祉事務所	障がい福祉課	今治市別宮町1丁目4-1	0898-36-1527
宇和島市福祉事務所	福祉課	宇和島市曙町1番地	0895-24-1111
八幡浜市福祉事務所	社会福祉課	八幡浜市北浜1丁目1-1	0894-22-3111
新居浜市福祉事務所	地域福祉課	新居浜市一宮町1丁目5-1	0897-65-1237
西条市福祉事務所	社会福祉課	西条市明屋敷164	0897-56-5151
大洲市福祉事務所	社会福祉課	大洲市大洲690-1	0893-24-1758
伊予市福祉事務所	福祉課	伊予市米湊820	089-982-1121
四国中央市福祉事務所	生活福祉課	四国中央市三島宮川4丁目6-55	0896-28-6023
西予市福祉事務所	福祉課	西予市宇和町卯之町3丁目434-1	0894-62-6428
東温市福祉事務所	社会福祉課	東温市見奈良530-1	089-964-4406
上島町 住民課	発達支援センター	越智郡上島町弓削1907-1	0897-72-9366
久万高原町	保健福祉課	上浮穴郡久万高原町久万212	0892-21-1111
松前町	福祉課	伊予郡松前町大字筒井631	089-985-4112
砥部町	介護福祉課	伊予郡砥部町宮内1392	089-962-7255
内子町	保健福祉課	喜多郡内子町平岡甲168	0893-44-6154
伊方町	保健福祉課	西宇和郡伊方町湊浦1993番地1	0894-38-0217
松野町	保健福祉課	北宇和郡松野町大字延野々1406-4	0895-42-0708
鬼北町	町民生活課	北宇和郡鬼北町大字近永800-1	0895-45-1111(内2117)
	保健介護課(精神保健関係)	//	0895-45-1111(内3114)
愛南町	保健福祉課	南宇和郡愛南町城辺甲2420	0895-72-1212

令和元年9月発行

(発行・問い合わせ先)

愛媛県保健福祉部 生きがい推進局 障がい福祉課

所在地: 790-8570 松山市一番町四丁目4番地2

電話番号: 089-912-2420 FAX番号: 089-931-8187

この「てびき」はダウンロードできます。

アドレス: <https://www.pref.ehime.jp/h20700/syougai/saigaitebiki.html>

