

ようはいりよしゃ
要配慮者のための
ぼうさいこうどうまにゅある
防災行動マニュアル



ぶるべー

小平市

目 次

第1章 日ごろの備え

1	家族などとの話し合い	2
2	地域の方との交流	2
3	防災訓練への参加	3
4	非常用持ち出し袋と備蓄品の準備	3
5	住まいの対策	6
6	避難支援者の確保	8
7	避難行動要支援者登録名簿への登録	8
8	ヘルプカード	8

第2章 災害が起きたら

1	地震	9
2	風水害	12
3	災害時の情報の入手方法	14
4	避難するとき	15

第3章 要配慮者ごとの対応例

1	高齢の方など	
	高齢の方	20
	介護が必要な方	21
	認知症のある方	22
2	障がいのある方	
	視覚障がいのある方	23
	音声・言語機能や聴覚に障がいのある方	25
	肢体に障がいのある方	27
	内部障がい・難病のある方<共通事項>	29
	心臓に障がいのある方	31
	呼吸器に障がいのある方	32
	じん臓に障がいのある方	33
	ぼうこう・直腸に障がいのある方	34
	高次脳機能に障がいのある方	35
	知的障がいのある方	37
	発達障がいのある方	39
	精神障がいのある方	41
3	妊産婦・乳幼児及び保護者の方	
	妊産婦の方	42
	乳幼児及び保護者の方	43
4	外国人の方	45

第4章	災害時の家族などとの連絡方法	49
-----	----------------	----

第5章	市の要配慮者に関する取組みの例	50
-----	-----------------	----

第6章	避難場所・避難所一覧	52
-----	------------	----

第7章	関係機関の問合せ先	56
-----	-----------	----

はじめに

阪神・淡路大震災や東日本大震災は、各地に甚大な被害をもたらしました。小平市においても、ひとたび地震が発生すると、大きな被害が生じることが想定されています。また、地震だけでなく、各地で集中豪雨や台風などの自然災害による被害が増加しており、今まで以上に災害に対する備えが必要となっています。

災害発生時には、高齢の方、障がいのある方などの多くは、正確な情報収集や、自力で避難することが困難なため、被害を受ける可能性が高くなることが想定されます。また、被災により負傷した方も要配慮者になり得るため、だれもが自らのこととして考えておいた方がよいでしょう。

いざというときに、自分の身を守り被害を最小限に抑えるためには、災害に関する知識を身につけて、とるべき行動を想像し、具体的な災害対策をとることが重要です。「自らの命は自らが守る」という心構えと行動が大切です。

このマニュアルは、「災害時要援護者防災行動マニュアル（平成20年11月改訂）」を改訂し、要配慮者とその家族の方々が、災害に備え、災害が発生したときに適切な避難行動をとることができるよう、日ごろからの備えと対応をまとめたものです。

また、地域の方に、要配慮者の特性を理解していただき、地域での支援にご活用いただくことを目的に作成しました。

いざというときに備え、このマニュアルをご活用いただけたら幸いです。

「要配慮者」とは、発災前の備え、発災時の避難行動、避難後の生活などの各段階において特に配慮を要する人々をいいます。

（高齢者、障がい者、難病患者、妊産婦、乳幼児、外国人など）

（小平市地域防災計画（令和7年修正）より）

第1章 日ごろの備え

地震などの災害はいつ起こるかわかりません。特に、移動や意思の伝達が困難な方にとって、日ごろからの備えは、自らの命を守るためにとても大切です。

自分の状況に応じた具体的な方法を考えて、必要な備えをしておきましょう。

1 家族などとの話し合い

家族や支援者などと防災について話し合いをしましょう

- 災害時の避難方法や複数の避難場所、家族の集合場所などを決めておきましょう。
避難経路が火災などで安全に通れない場合に備え、避難経路は複数決めておき、実際に歩くなどして、避難にかかる時間や段差、ブロック塀などの危険箇所、中継地点などを確認しておきましょう。地域の避難場所は「小平市防災マップ」や市のホームページなどに掲載されています。（52～55ページ参照）
- 非常時の役割分担を決めておきましょう。災害発生時の初期消火や、非常用持ち出し袋の担当は誰かなど、避難するときの家族の役割を具体的に決めておきましょう。
- 災害時の家族などとの連絡方法として、災害用伝言ダイヤル「171」などを使えるようにしておきましょう。固定電話や携帯電話、スマートフォンには、伝言や安否確認ができる災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板（携帯電話）のサービスがあります。毎月、体験できる日がありますので、利用方法などを覚えておきましょう。（詳細は、49ページ参照）

2 地域の方との交流

地域（ご近所や自治会など）との交流が大切です



特に、発災時に一人でも多くの命を救うためには、発災直後のご近所同士の助け合いが大きな効果を発揮します。普段から、あいさつを交わしたり、地域における活動に参加するなど、近所の方、自治会などとの交流を持つように心がけましょう。避難の支援が必要な方は、可能な範囲で病気のことや支援の方法を知っておいてもらうことが大切です。

- 視覚障がいや聴覚障がいのある方などは、近所の特定の方を決めて、災害が発生したときに周りの情報を教えてもらうようお願いしておきましょう。
- 障がい者団体や患者の会、サークルなどに加わり、日ごろから情報交換に努めておくのもよいでしょう。
- コミュニケーションに不安のある方は、友人などと一緒に、地域のイベントや防災訓練に参加してみましょう。

3 防災訓練への参加

地域の防災訓練に積極的に参加しましょう

地域の防災訓練に参加し、避難場所を確認したり、消火器の使い方を覚えるなど、災害が発生したときに必要な行動を実践しておきましょう。

訓練の機会を利用して、地域の方とコミュニケーションを深め、自分（家族）の状況を理解してもらい、どんな手助けが必要なのか話しておくことが、いざというときに役に立ちます。家族の方もできるだけ、要配慮者本人と一緒に参加しましょう。

地域の方も、自治会などで行う防災訓練では、地域の要配慮者の方が参加しやすい内容にして、要配慮者の方にも参加してもらいましょう。

- 事前に決めておいた避難経路に従って避難してみましょう。その際、途中の危険な場所などを点検しておきましょう。
- 「ヘルプカード」を使い、お願いしたいことなどが伝わるかどうか、実際に試してみましょう。（8、50ページ参照）



4 非常用持ち出し袋と備蓄品の準備

自宅には住むことができず、避難所暮らしになる場合に備えて、次のリストを参考に、非常用持ち出し袋や備蓄品を用意しておきましょう。

非常用持ち出し袋

- 避難するときに、最初に持ち出す最小限の必需品です。リュックサックなどに入れて、すぐに持ち出せるところに保管しましょう。
- 自分の障がいや病気に関係する物も、必ず用意しておきましょう。
- 定期的に賞味期限・使用期限（電池、薬、使い捨てカイロなど）の表示を確かめ、入れ替えましょう。
- 夜間に地震が起きたときに備えて、懐中電灯、携帯ラジオ、靴などは、枕元に置いて寝るようにしましょう。

《 非常用持ち出し袋の例 》

避難用品	☐ ヘルメット（防災ずきん） ☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 安全笛（ホイッスル） ☐ 防犯ブザー ☐ 軍手
非常食	☐ 火を通さずに食べられる物（乾パン・レトルトご飯・缶詰・栄養補助食品・あめ・チョコレート） ☐ 飲料水（保存ができるペットボトルが便利）
医薬品	☐ ふだん飲んでいる薬 ☐ 常備薬（風邪薬、胃腸薬など） ☐ 救急箱
衣類	☐ 下着類 ☐ 長袖・長ズボン ☐ 防寒着 ☐ 雨具 ☐ タオル
生活用品	☐ 歯ブラシ ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ ☐ 生理用品 ☐ 簡易トイレ ☐ おむつ ☐ おしりふき ☐ 粉ミルク・ほ乳びん ☐ ナイフ ☐ フォーク ☐ コップ ☐ 缶切 ☐ ライター ☐ ろうそく ☐ ビニール袋 ☐ 食品包装用ラップ
感染症対策用品	☐ マスク ☐ 体温計 ☐ 消毒用品（アルコール・ジェルなど）
貴重品	☐ 現金（小銭も） ☐ 印鑑 ☐ 預金通帳 ☐ マイナンバーカード ☐ 免許証 ☐ 健康保険証 ☐ 障害者手帳 ☐ 母子健康手帳 ☐ お薬手帳 ☐ その他手帳（ペースメーカー手帳など）
その他	☐ ヘルプカード ☐ 救急医療情報キット ☐ 使い捨てカイロ ☐ 筆記用具 ☐ 充電器（携帯電話など） ☐ 乾電池 ☐ 避難者カード

- 災害復旧までの数日間（最低でも3日間）を自足するために準備しておきましょう。



備 蓄 品

《 備蓄品の例 》

食料品	※すぐに食べられる物・簡単に調理して食べられる物 □主食（レトルトご飯・乾麺・即席麺など） □栄養補助食品 □主菜（缶詰・レトルト食品・冷凍食品） □缶詰（果物・小豆・魚など） □調味料（しょうゆ・塩など） □野菜ジュース □菓子類（チョコレート・あめなど）
飲料水	□1人1日3リットル×3日分
生活用品	※生活に合わせて必要な物 □毛布 □生活用水（給水用ポリタンクに水道水をためておく） □カセットコンロ □カセットボンベ □固形燃料 □ろうそく □ライター □点火棒 □ランタン □ティッシュ・ウエットティッシュ □トイレットペーパー □食品包装用ラップ □ゴミ袋 □大型ビニール袋 □ビニール袋 □ラテックス手袋 □紙皿 □紙コップ □割り箸 □簡易トイレ □生理用品 □水がいないシャンプー □ロープ □布製ガムテープ □工具セット □ほうき・ちりとり □手回し式・充電式などのラジオ □乾電池 □医療器具・車いすなどの予備バッテリー □懐中電灯
救助用具	□スコップ □バール □ノコギリ

※「日常備蓄」のすすめ

日ごろから利用・活用している食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活の中で食べたり使うことで、災害に備えることができます。なくなったら困る物を買置きして古い物から順に使っていきます。

5 住まいの対策

地震による家の倒壊や家具の転倒を防ぐため、家の安全を確認し、家具類の転倒・落下・移動の防止対策をとりましょう。阪神・淡路大震災では、負傷者の約5割は、家具の転倒・落下・移動が原因でした。とっさの行動を取りにくい方にとって、命を守る上で身の周りの整備は不可欠です。

住まいの耐震化

昭和56年5月31日の建築基準法施行令改正以前の耐震基準で建てられた住宅は、耐震性が不足している可能性があります。家屋の「耐震診断」を受け、必要な場合には、「耐震改修」を行いましょう。市では、木造住宅の耐震診断費用や改修費用を補助しています。

家の外の安全対策

対策	具体例
屋根の点検	・不安定な瓦やアンテナは補強しておく。
ベランダの点検	・植木鉢などは固定するか、外に落ちない場所に移動する。
ブロック塀などの安全対策	・ブロック塀は、土中に30cm以上の基礎部分がない物、鉄筋が入っていない物は危険です。
外に置いてある物の固定	・プロパンガスのボンベ、エアコンの室外機などはしっかり固定する。

家の中の安全対策

対策	具体例
家具の安全配置	・家具類は一つの部屋にまとめて置き、家の中に家具類を置かない安全なスペース（避難できる空間）をつくる。 ・安全なスペースがつかれない場合は、家具類の配置を工夫する。 ・なるべく寝室には家具を置かない。置く場合は低い家具を置く。
避難通路の確保	・安全に避難できるように、通路や出入口には物を置かない。
火災などの二次被害の防止	・火元には消火器を設置する。 ・ストーブは耐震消火機能付きの物に、カーテンは防災処理を施した物にする。
火災の備え	・消火器の準備や水のくみ置きをしておく。

転倒・落下防止対策の一例

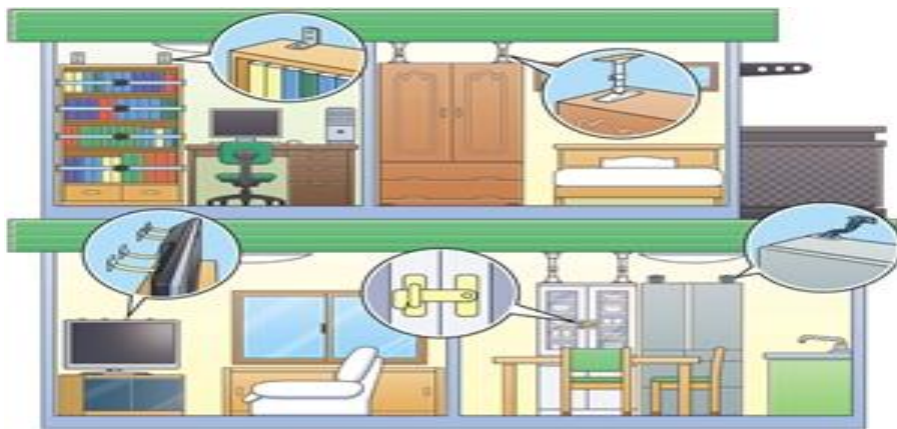
転倒・落下防止器具は、壁や天井などの材質の強度を確認してから取り付けましょう。

●本棚

L型金具やワイヤーなどで固定し、重い本は下の段に収納し、本棚にはゴムバンドなどを付け、落下を防ぎましょう。

●タンス

床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定。二段重ねの家具は、つなぎ目を金具で固定しましょう。



(内閣府「政府広報オンライン」より転載)

●冷蔵庫

滑り止めマットを敷きましょう。裏側を転倒防止用ベルトで固定しましょう。

●テレビ

耐震粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、テレビの裏側をベルト式器具などで、壁やテレビボードに固定しましょう。

●窓ガラス

強化ガラスに替えたり、ガラス飛散防止フィルムを張りましょう。

●食器棚

L型金具などで壁に固定し、開き戸には開かないように、留め金を付けましょう。

●電子レンジ

電子レンジを置いている台を壁または床に固定した上で、電子レンジと台をストラップなどで固定しましょう。

6 避難支援者の確保

災害のときは近所の方が頼りです

近所の方に、災害発生時の安否確認や避難支援の協力をお願いしておきましょう。また、必要な支援の内容や方法を理解してもらえるように、説明しておきましょう。

7 避難行動要支援者登録名簿への登録

市では、災害時の避難などに支援を必要とし、平常時から消防署等の関係機関に個人情報を提供することに同意を得られた方を、避難行動要支援者登録名簿に登録し、関係機関で情報を共有しています。この名簿は、平常時の見守り活動や災害時の避難支援体制づくりにつながることを目的としています。いざというときに備えて、避難行動要支援者登録名簿に登録しておきましょう。

ただし、避難行動要支援者登録名簿に登録したことにより、救助や支援が確約されるものではありません。（詳細は、51ページ参照）

8 ヘルプカード

障がいのある方は、緊急時の連絡先や、支援してもらいたいことを記入した「ヘルプカード」を携帯しましょう。ヘルプカードは、災害時以外でも周囲に支援を求めたいときに使えますので、カード入れや財布に入れて、いつも持ち歩きましょう。また、家族や緊急時の連絡先となる方などに、ヘルプカードを持っていることを知らせておきましょう。

（詳細は、50ページ参照）



第2章 災害が起きたら

1 地震

地震はいつ、どこで起こるかわかりません。火災などの二次被害も予想されます。地震が起きたら、落ち着いて身を守りましょう。

地震発生時の基本的な身の守り方

▶ 家の中にいた時

1 身の安全を守る

揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、たんす、本棚、冷蔵庫、電子レンジなど、転倒や落下しそうな物から離れ、クッション・座ぶとんなどで頭を保護します。また、ベッドや布団にいるときは、布団をかぶったり枕で落下物から身を守りましょう。

2 テーブルや机の下へ

丈夫なテーブルなどの下へ身を隠し、落下してくる物から身を守るようにしましょう。このとき、頭をテーブルから離して、テーブルが動かないようにテーブルの脚をしっかり押さえます。

3 落ち着いて火の元確認 初期消火

火を使っているときは、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をしましょう。揺れのはげしいときに、火の始末をするのは危険です。また、出火していたら、家族や近所の方に大声や物を叩いて知らせ、「119番」してもらうとともに、できる範囲で初期消火に努めましょう。なお、出火しているか確認できない方は、揺れがおさまってから、家族や近所の方に応援を求め、確認してもらいましょう。

4 あわてた行動 けがのもと

床にガラスの破片や家具などの転倒や落下物があると危険なため、揺れがおさまっても、いつもと同じように歩くななどしないようにしましょう。

5 窓やドアを開け、出口を確保

火の確認をしたら、窓や玄関のドアを開けましょう。揺れにより建物が歪み、ドアが開かなくなってしまうことがあります。とくに、団地やマンションなどの中高層住宅では、逃げ道を失い危険です。

あわてて外に出ると、瓦や看板などが落ちてくるので危険です。家の中が安全な場合は、自宅や地域に火災が起きていないかぎり、外に出るのは控えましょう。

6 正しい情報を得る

テレビやラジオ、市ホームページ、防災・防犯緊急メールマガジン、防災行政無線などにより、正しい情報を得るようにしましょう。また、近所の方に家にいることを伝えておき、情報や支援が受けられるようにしましょう。

7 わが家の安全 隣の安全

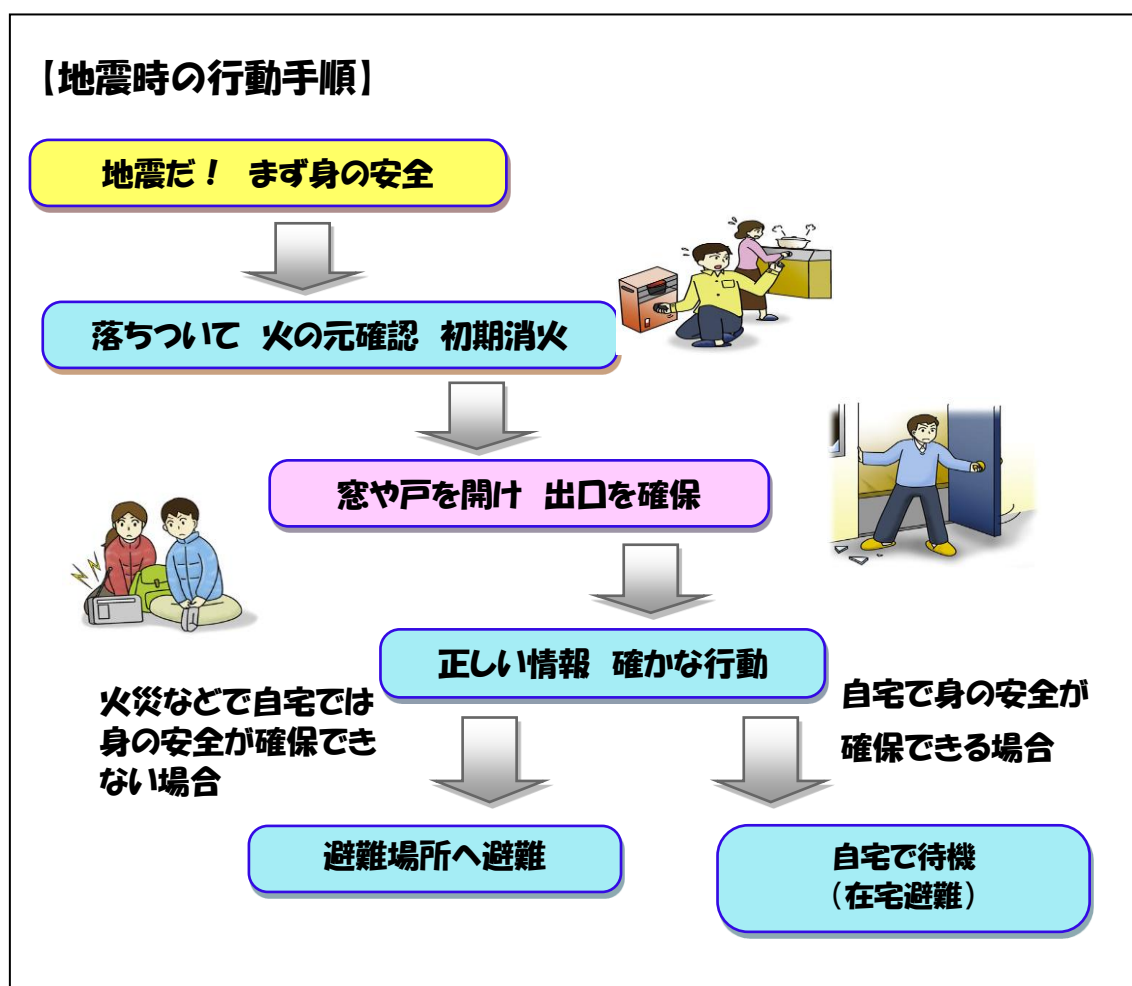
自分と家族の安全を確認し、近所の方の安否を確認しましょう。余震のおそれがあるため、近所の方に家にいることを伝えておき、救助を得られるようにしておきましょう。

8 危険が迫っていたら避難 危険がなければ自宅にとどまる

避難するときは、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めて避難しましょう。

※ 万が一、閉じ込められたとき 動けなくなったとき

建物や転倒した家具などに閉じ込められて動けなくなったときは、物を叩く、安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーを鳴らすなど、大きな音を出して外に救助を求めましょう。



▶ 屋外にいた時

(かばんなどの持ち物か、両手で落下物から頭を保護しましょう。)

▶ 住宅街では

住宅街では、ブロック塀や門、電柱や自動販売機など倒壊するおそれのある物から早く離れましょう。商店のショーウィンドウなどガラスの飛び散りそうな物からも遠ざかりましょう。建物からすばやく離れ、公園や空き地などの安全な場所へ避難しましょう。

▶ 繁華街では

ビルなどの建物の壁際からすぐに離れましょう。ガラスの破片、看板、タイルなどの危険物の落下に注意しながら、公園などの広い場所へ避難しましょう。逃げる余裕がない場合は、耐震性の高い比較的新しい鉄筋コンクリートのビルの中に逃げ込みましょう。

▶ エレベーターの中では

ただちに各階のボタンをすべて押して、停止した階で降りましょう。停電などで閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続けて外部に助けを求めましょう。

▶ デパート・スーパーの中では

すぐに陳列棚から離れましょう。大きな柱のある場所や広い場所へ移動し、係員の指示や誘導に従いましょう。脱出する人が殺到し危険ですので、階段や出入口に慌てて近寄らないようにし、危険を避けて様子を見ましょう。

▶ 駅では

ホームにいたら、持ち物で頭を保護し、近くの柱や壁に身を寄せます。ホームから落ちた場合は、助けを求めて引き上げてもらうか、ホーム下の避難帯に避難しましょう。

▶ 電車の中では

電車は地震を感じると、緊急停車することがあるため、急ブレーキや脱線に備え、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。出入口に殺到する人に巻き込まれないように注意し、乗務員の指示に従って行動しましょう。

▶ 地下街では

あわてて、非常口や階段に走りだすと危険です。地下街では、停電になっても誘導灯がつくので、係員の指示に従って避難しましょう。煙が出たときは、できるだけ頭を低くして、煙を吸わないようにして脱出しましょう。

▶ 車の運転中は

ハザードランプを点灯し、ハンドルをしっかりと握って、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切ります。また、カーラジオで情報を入手しましょう。車を離れる場合は、ドアをロックせず、キーをつけたままにしましょう。

2 風水害

風水害には、台風・集中豪雨・落雷・土砂災害などがあります。近年は、短時間に局地的な雨が降る集中豪雨が増えています。風水害は、地震などに比べ比較的災害に対する予測ができることから、最新の気象情報を早めに入手して、すばやく行動することが重要です。

日ごろの備え

- 浸水予想区域図などを確認し、危険度が高い場所を事前にチェックしておきましょう。
- 風水害による避難を想定して、避難場所や避難経路を確認しておきましょう。
- 非常用持ち出し袋を点検しておきましょう。（詳細は、4ページ参照）

情報の入手

- テレビやラジオ、インターネット、防災行政無線などの情報に注意し、ゆとりを持って早めに行動しましょう。

暴風への備え

- 屋根の点検をし、アンテナはしっかり固定しておきましょう。
- 物干し竿や観葉植物など、風で飛ばされやすい物は、屋内に入れるなどして片付けておきましょう。

大雨への備え

- 雨どいやベランダの排水口などに落ち葉や土砂が詰まっていないか確認しましょう。
- 道路沿いの側溝や雨水ますが詰まると、道路冠水や浸水が起こりやすくなります。常日ごろから、水があふれないよう掃除をしておきましょう。
- 地下室などの低いところは、浸水の恐れがあるので注意しましょう。出入口に土のうなどを置いて、浸水を防ぎましょう。
- 家電や畳など水に濡らしたくない物を上階へ移動しておきましょう。

大雪への備え

- 大雪は生活に大きな影響を及ぼす場合があります。気象情報に注意し、事前に雪かきや買い物などへの協力者を確保しておきましょう。

風水害から身を守るために

台風や大雨の危険が近づいてきたら

- 気象情報に注意しましょう。テレビ、ラジオ、インターネットなどを利用して、気象庁から発表される警報、注意報などの情報を確認しましょう。
- 用水路などの危険な場所には近づかないようにしましょう。また、災害への備えをもう一度確認してください。

避難する時

- 雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら早めに避難しましょう。
- 市から避難情報などが発せられた場合は、ただちに必要な避難行動をとってください。（防災行政無線、広報車などでお知らせします。）

◎ 動きやすい服装で

ヘルメットや防災ずきんなどで、風で飛ばされてくる物から頭を保護し、すべりにくい靴を履きましょう。荷物は最小限にとどめ、両手がふさがらないようにしましょう。

◎ 一人で避難しない

避難は2人以上で、できれば家族や近所の方と避難しましょう。避難の前には、必ず火の始末をしましょう。支援が必要な方は、家族や近所の方としっかり手を握るなどして避難しましょう。

◎ 足元に注意

雨で増水した用水路や側溝は、境界が見えにくくなり転落事故が発生しやすくなりますので、近寄らないようにしましょう。

◎ 水深に注意

水深50cmを上回る（ひざ上までの水）場所での歩行は危険です。また、20cm程度の冠水でも、水の流れが激しい場合は歩行できないことがあります。

◎ 冠水に注意

すでに冠水している道路は、マンホールや側溝のふたが外れて転落する可能性もあり、危険です。水が押し寄せて危険な場合は、近くの2階以上の建物へ緊急避難しましょう。

3 災害時の情報の入手方法

災害時、市では防災行政無線をはじめ、複数の手段を用いて情報提供を行います。特に、災害発生時は電話が集中し、つながりにくくなりますので、複数の手段を活用して災害情報を確認してください。

災害情報の提供

◎ 防災行政無線

愛のチャイムが鳴るスピーカーを通して、災害情報をお知らせします。

◎ 防災行政無線の自動音声応答サービス専用ダイヤル

防災行政無線の放送内容を電話で確認することができます。

専用電話番号：042-341-0793

◎ 広報車

市、消防署、消防団、警察署の広報車が市内を巡回します。

◎ 小平市ホームページ(携帯版を含む) <http://www.city.kodaira.tokyo.jp>

◎ 小平市公式 X @kodaira_tokyo

市のホームページに緊急防災情報として掲載した表題や概要などを掲載します。

◎ 緊急速報メール

登録が不要で、市内周辺エリアにいるときに、市から発信する緊急情報を受信することができます。携帯電話及びスマートフォンの機種や設定状況などにより受信できない場合があります。

◎ 小平市防災・防犯緊急メールマガジン @mailmag.city.kodaira.tokyo.jp

事前に登録するメールサービスです。

災害時における避難情報などの緊急のお知らせを配信します。配信を希望される方は、二次元バーコードを読み取り、空メールを送信することで登録手続きをすることができます。あらかじめ上記のドメインからメールを受信できるようにしてください。

小平市メールマガジンの登録



◎ ケーブルテレビ (J:COM)

コミュニティチャンネルにおいて、災害情報を緊急文字情報(文字放送)として配信します。

4 避難するとき

いつ避難するか

※在宅避難のすすめ

地震が発生しても、火災や家屋の倒壊などの危険がないかぎり、避難する必要はありません。在宅避難が難しい場合でも、親戚や友人・知人宅へ避難することも考えておきましょう。必要なときはいつでも避難できるように、早めに準備しておきましょう。

こんなときに避難します

- 市や防災関係機関などの避難情報があったとき
- 自治会や自主防災組織などが判断したとき
- 初期消火に失敗し、火災が広がったとき
- 建物が倒壊したり、倒壊する恐れがあるとき
- 周辺地域に火災が発生し、延焼の危険性があるとき

市では、災害が発生し人命への危険が及ぶと予想される場合などに、防災行政無線による放送や防災緊急情報メールマガジンなどを活用し、避難情報を発令します。

避難情報のレベルに応じて、避難を開始してください。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	命の危険 直ちに安全確保！ 既に災害が発生しています。命を守るための最善の行動をしてください。	緊急安全確保 (市町村が発令)
警戒レベル4	危険な場所から全員避難 近隣の安全な場所への避難や、建物内のより安全な部屋への移動等の緊急の避難をしてください。	避難指示 (市町村が発令)
<u>警戒レベル3</u>	<u>危険な場所から高齢者等は避難</u> <u>避難に時間のかかる高齢者等の要配慮者は避難を開始してください。その他の人は避難の準備をし、自発的に避難をしてください。</u>	<u>高齢者等避難</u> (市町村が発令)
警戒レベル2	自らの避難行動を確認 避難場所や避難経路の再確認をするなど、避難に備え自らの避難行動を確認してください。	大雨・洪水注意報 (気象庁が発表)
警戒レベル1	災害への心構えを高める 防災気象情報等の最新情報に注意するなど、災害への心構えを高めてください。	早期注意情報 (気象庁が発表)

避難するときに注意すること

- 近所の方と集団で避難しましょう。支援の必要な方は、周囲の方に自分から声をかけるなどして支援を求めましょう。支援する方は、自らと家族の安全が確保できたら、支援が必要な方に声をかけて一緒に避難しましょう。その際、しっかり手を握るなどしましょう。
- 介助者がいる場合でも、介助者に過度の負担がかからないよう、介助者とともに要配慮者を支援しましょう。
- 火の元を確かめ、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。電気・ガスの供給が回復したときの通電再開後の火災を防ぎます。
- 外出中の家族には、避難先などを書いた連絡メモを残しましょう。
- 非常用持ち出し袋などの持ち物は、最小限にしましょう。
- ヘルメットや防災ずきんをかぶり、長袖、長ズボン、手袋を着用し、丈夫な履物で避難しましょう。
- 閉じ込められる危険があるため、エレベーターを使わず階段を利用しましょう。支援の必要な方は周囲に支援を求めましょう。
- 道路の混雑の原因になるため、自動車や自転車を使用せず徒歩で避難します。支援の必要な方は周囲に支援を求めましょう。
- 狭い路地や切れて垂れ下がっている電線など、危険な場所は避けて避難してください。
- 常に風向きと火災に注意してください。周囲で火災が発生している場合は、ハンカチやタオルで口と鼻をおおい、煙を吸い込まないように姿勢を低くしながら避難しましょう。煙で前が見えない場合は、壁伝いに避難します。
- 市でも、防災行政無線などにより情報提供を行います。自宅でも生活でき避難をしない場合、近所の方に、水や食糧、救援物資などの情報を知らせてもらえるようお願いしましょう。

どこに避難するか（避難場所・避難所は、52～55ページ参照）

火災や自宅の被害状況、避難情報などを確認し、判断します。自宅の安全が確認できれば、自宅に留まりましょう。また、避難する際は、自宅に残す安否確認のメモや災害用伝言ダイヤルなどにより、家族と連絡がとれるようにしておきましょう。

なお、小平市外の避難場所・避難所にも、避難できます。

いつとき避難場所（小・中学校・高校の校庭、近隣の公園・グラウンド他）

災害発生後、一時的に災害から避難する場所



広域避難場所

（中央公園、小平公園、情報通信研究機構、小金井カントリー倶楽部他）

火災などが拡大し、いつとき避難場所では危険があると判断される場合に輻射熱や煙などを回避するために、一時的に避難する場所



避難所

（市立小・中学校、公民館、総合体育館等）

住居等を焼失するなど引き続き救援・救助を必要な方が生活の場として避難する場所

※ 被災の状況に応じて、市災害対策本部の判断により開設されます。



福祉避難所

（地域センター、あおぞら福祉センター、ほのぼの館他）

一般的な避難所での避難生活が困難な要配慮者（高齢者、障がい者、外国人、難病患者、乳幼児、妊産婦等）のため、特別な配慮がなされた避難所

※ 要配慮者は、一般の避難所での生活が、疲労やストレス、持病の悪化などの恐れがあり困難なため、福祉避難所が設置されます。

※ 避難の状況に応じて、市災害対策本部の判断により開設されます。そのため、災害時は、まず市立小・中学校などの避難所への避難をお願いします。

第3章 要配慮者ごとの対応例

<要配慮者の方へ>

日ごろから備えておく物や、災害が起きたときの行動は、病状や障がいの状態などによって、一人ひとり異なります。

要配慮者ごとの対応例を参考に、ご自身の状況により、具体的な対応方法を考えてみましょう。

<支援してくださる方へ>

不安な気持ちを抱いている要配慮者の立場に立ち、支援する心構えを持ちましょう。

笑顔は安心につながり、不安な気持ちを取り除きます。笑顔で温かい思いやりの心で接しましょう。

また、要配慮者が、何に困っているのか、どうしてほしいのかを確かめながら、支援をしていただきますようお願いします。

1 高齢の方など

高齢の方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

- ☐入れ歯、洗剤 ☐老眼鏡 ☐補聴器用電池（予備） ☐杖
- ☐おかゆなどのレトルト食品 ☐紙おむつ
- ☐ビニールシート（おむつ交換や着替え時に必要） など

- ご近所で災害時に安否確認や一緒に避難してくれる方を確保しておきましょう。
- かかりつけ医に、緊急時の対応について相談しておきましょう。
- 夜間の避難に備えて、補聴器、入れ歯、杖など、同じ場所に置いておきましょう。
- 助けを呼ぶための安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。

●災害が起きたら

《避難行動》

- 身の安全を確保し、近所の方に声をかけましょう。避難する場合は、近所の方と一緒に避難し、手助けの必要な方は自分から支援をお願いしましょう。

《避難所では》

- 食事や水分をきちんと摂取し、トイレは我慢しないようにしましょう。
- 長時間同じ姿勢でいると血液の流れが悪くなるため、手首、足首を動かすなど、可能な限り身体を動かしましょう。



高齢の方を支援するとき



避難誘導するとき

- 加齢により、耳が遠くなっていることがあります。災害状況や避難場所などを大きな声でゆっくり説明し、どのような支援が必要か聞きましょう。足腰が弱くなっている方も多いため、支援が必要かを確認し、その方の体力をみながらゆっくり誘導しましょう。

避難所での対応

- 本人の意向を確認の上、出口やトイレに近い場所を確保するなど、移動が少なく済むよう配慮しましょう。また、温度管理にも気をつけましょう。
- 体力が低下しないよう、食事をとれているか、トイレに行っているか、運動不足になっていないかなど、声かけをして確認しましょう。

介護が必要な方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

□入れ歯、洗浄剤 □老眼鏡 □補聴器用電池（予備） □杖
□おかゆなどのレトルト食品 □紙おむつ □ビニールシート（おむつ交換や着替え時に必要） □車いす、担架、おんぶひも（巾の広い物） など

- 近所や地域の方に、避難支援が必要なことを知ってもらい、支援してくれる方を確保しておきましょう。また、事前に介助方法を話し合っておきましょう。
- 薬などの備えや救急時の対応について、かかりつけ医に相談しておきましょう。

●災害が起きたら

《避難行動》

- 車いすやベッドから降りられない方などは、少しでも安全な場所で助けを待ちましょう。
- あらかじめ支援をお願いしていた方、または周囲の方に支援をお願いし、車いすを押す、担架で運ぶ、背負うなどの介助により避難しましょう。

《避難所では》

- 移動が不自由な場合には、手すりやつかまる物がありトイレに近い場所で、また、おむつ替えが必要な場合には、プライバシーを確保できる場所で過ごせるように相談しましょう。
- 入院などの医療が必要な場合は病院への搬送を、医療的ケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送を相談しましょう。

●●●●●● 介護が必要な方を支援するとき ●●●●●●

避難誘導するとき

- 災害時には車いすや杖が使えないことが想定されます。担架が用意できない場合は、背負う、複数人で抱える、毛布やシートに乗せて移動するなどの避難支援が必要です。一人で助けられない場合は、周囲の方に声をかけて複数の人で支援をしましょう。

避難所での対応

- 体温調整機能の低下から温度の変化などへの抵抗力が弱いため、温度管理に配慮しましょう。
- 排泄の頻度が増えるため、トイレに近い場所に避難スペースを設けてあげましょう。
- おむつをしている場合は、ついたてを立てるなどプライバシーに配慮しましょう。

認知症のある方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5ページ参照

- 入れ歯、洗浄剤 □老眼鏡 □補聴器用電池（予備） □杖
- おかゆなどのレトルト食品 □紙おむつ
- ビニールシート（おむつ交換や着替え時に必要） など

- 衣類に住所・氏名・連絡先を記入しておきましょう。また、自宅住所や連絡先を記入したメモを携帯しましょう。
- 環境の変化やストレスによる症状の悪化時の対応について、あらかじめかかりつけ医と相談しておきましょう。
- 近所や地域の方に、認知症のある方がいることを知ってもらい、避難誘導してくれる方を確保しておきましょう。

●災害が起きたら

《避難行動》

- 自分で危険を判断し行動することが難しくなっているため、わかりやすい言葉で避難を促しましょう。近所や地域の方に協力を求め、一緒に避難しましょう。
- なるべく本人の慣れた場所で、家族で一緒にいるようにしましょう。

《避難所では》

- 移動が不自由な場合には、手すりやつかまる物がありトイレに近い場所で、また、おむつ替えが必要な場合には、プライバシーを確保できる場所で過ごせるよう相談しましょう。
- 医療的なケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送について相談しましょう。

●●●●●●●● 認知症のある方を支援するとき ●●●●●●●●

避難誘導するとき

- 混乱し大声をあげたり、恐怖にとらわれて予期しない行動をとる場合がありますが、気持ちを落ち着かせるように、簡単な分かりやすい言葉で避難を促しましょう。

避難所での対応

- 環境の変化を理解できずに気持ちが混乱したり、精神的に不安定になる場合があるため、家族や日常の支援者に配慮すべきことを聞きましょう。

2 障がいのある方

視覚障がいのある方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

□眼鏡 □時計（音声、触読式など） □白杖（折りたたみ式など） □携帯ラジオ
□ラジオ等用電池（予備） □メモ用録音機 □点字器 □点字の緊急連絡先メモ
□軍手（手で触れて周囲の状況を知るとき、手を保護するため） など

- 地域の防災訓練に参加し、災害時の必要な支援について話し合っておきましょう。
（火気の確認や、災害情報を伝えてもらう、避難誘導など）
- 避難場所までの避難経路は、目の見える方と一緒に実際に歩いて決めるのがよいでしょう。
- 災害情報をすぐに入手するために、常にラジオを身近な場所に置いておきましょう。
- 情報の入手や情報発信のために、携帯電話などを活用しましょう。
- 家の物の配置や非常用持ち出し袋などの配置は、常に一定にしておきましょう。
- 助けを呼ぶための安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（50 ページ参照）
- 盲導犬は避難所へ同伴することができるので、飼料・水・医薬品などを準備しておきましょう。

●災害が起きたら

《避難行動》

- ラジオ、防災行政無線などで、災害情報を収集しましょう。
- 地震の場合、室内の状況が普段とは異なります。あわてて行動せず、揺れが落ち着いたら、家族や近所の方に火気の点検をお願いしましょう。
- 出火に気づいたときや、建物などに閉じ込められて動けなくなったときは、大声で叫ぶ、物を叩く、安全笛（ホイッスル）を鳴らすなどして周囲に知らせましょう。
- 避難する場合は、地域の方や周囲の方に避難場所までの誘導をお願いしましょう。
- 屋外で地震にあったら、目が不自由であることを告げ、周囲の状況を教えてもらい、近くの安全な場所まで誘導してもらいましょう。

《避難所では》

- ガイドヘルパーなどの必要な支援を求めましょう。自分にあった誘導方法を伝えて、相談窓口、生活の場、トイレ、出入口などを、景色なども含め案内してもらいましょう。
- トイレのたびに支援者を呼ぶことは心理的負担が大きいため、壁伝いに行けるよう、トイレに一人で行くための方法を一緒に考えてもらいましょう。
- 連絡やお知らせなどについては、紙に書いた文字以外の方法（例えば、口頭、録音した物など）で、必要に応じ繰り返し提供してもらうようにしましょう。

●●●●● 視覚障がいのある方を支援するとき ●●●●●

大規模な災害の後には、まちの様相が一変します。そのため、視覚に障がいのある方は、普段生活している場所でも自分で行動することが難しくなります。また、危険を回避することが困難となるため、周りの方の協力が必要です。周囲の状況を目で確認できないため、支援する方は情報を言葉で具体的に伝えてください。

<視覚障がいのある方の誘導の方法>

- ◆ 必ず声をかけて、どのように誘導すればよいか、本人に確認してください。
- ◆ 誘導するときは、自分が半歩前に出て、肩や肘などにつかまってもらい、足元に注意しつつ、相手の歩くスピードに合わせて歩きます。歩きながら周囲の状況を知らせ、路上に段差などがある場合は、どうよけたらよいか具体的に伝えましょう。
- ◆ 視覚障がいのある方の腕を引っ張ったり、背中を押したり、白杖を持たないようにしてください。
- ◆ 階段を誘導するときは、階段の直前でいったん止まり、「階段の数」と「上りか下り」を説明します。その後、誘導する方が一段先を歩き、段が終わったら立ち止り、「段の終わり」を伝えます。
- ◆ 盲導犬を伴っている方に対しては、方向を説明し、直接盲導犬を引いたり、触ったりしないでください。

避難誘導するとき

- 周囲の状況を見ることができずわからないため、どのように行動すればよいか判断が困難です。火事が起きているのか、道路の状況など、周囲の状況を伝えてください。また、どこに避難すればよいか説明し、避難場所まで誘導しましょう。

避難所での対応

- 視覚に障がいのある方すべてが、点字を読めるわけではありません。
- 情報は、指示語（これ・あれ・あちらなど）を使わず、できるだけ具体的な表現にします。
- 周囲の状況が把握しやすい場所（入口の近く、トイレに行きやすい場所など）で過ごせるように配慮しましょう。周囲の状況が変化したら、その都度説明しましょう。
- トイレの誘導で初めて利用する場合には、トイレの入口ではなく個室まで案内し、トイレの中の様子（便器の向き、トイレットペーパーの位置、水の流し方など）を説明しましょう。
- 掲示物は内容を読み上げてください。または、掲示物の場所を説明してあげましょう。
- 必要な食料や救援物資などは、手渡しできるよう配慮しましょう。
- 申請書などへの記入を頼まれたときは、必要に応じて代筆しましょう。

音声・言語機能や聴覚に障がいのある方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

- 補聴器（予備） □補聴器用電池（予備） □携帯用照明
- 筆談用具（ホワイトボード、筆記用具、メモ用紙） □トーキングエイド
- 災害時バンダナ □電話お願い手帳 □メッセージカード
- 安全笛（ホイッスル）や防犯ブザー など

- 地域の防災訓練に参加し、必要な支援について話し合っておきましょう。
（災害の状況や周囲の様子、災害情報を紙に書いて伝えてもらうなど。）
- 電話による連絡が困難な方の場合には、携帯電話などのメール機能などを利用しましょう。
- 緊急地震速報の受信がわかるように、常に携帯電話を身につけておきましょう。
- 聴覚障がいのある方向けの東京消防庁開設の「緊急メール通報」に登録しておきましょう。
- 補聴器や携帯電話などは、寝る前に枕元に置くなどして、とっさのときにすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- テレビの文字情報、インターネットなども活用しましょう。
- 筆談のために必要な筆記用具とメモ用紙を携帯しましょう。
- 助けを呼ぶための安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーなど、音の出る物を携帯しましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（50 ページ参照）

●災害が起きたら

《避難行動》

- 携帯電話・スマートフォンからの確な情報を得ましょう。
- 火災のときは、近所の方に助けを求め、119番通報してもらいましょう。
- 建物などに閉じ込められて身動きできないときは、物を叩く、安全笛（ホイッスル）を鳴らすなどして周囲に知らせましょう。
- 外出しているときは、周囲の方に、ジェスチャーなどで、発語が円滑にできないことや耳が聞こえないことを伝え、筆談などで災害の状況や帰宅経路に関する情報などを教えてもらいましょう。

《避難所では》

- 手話通訳、要約筆記などの必要な支援を求めましょう。
- 情報をどのように知らせてほしいか説明しておきましょう。
- 避難所で手話の分かる仲間と会ったら、できるだけ手話で話しましょう。それを見て手話で話す仲間が集まってくるかもしれません。聴覚障がい者同士で集まっていると、お互いに助け合えることがあります。また、手話の分かる方も手助けを申し出てくれるでしょう。

●● 音声・言語機能や聴覚に障がいのある方を支援するとき ●●

耳が不自由ということは、音による情報のやりとりが難しいということです。災害時の情報の多くが「音声」によって伝達されるため、耳の不自由な方は、必要な情報の入手が困難になります。

障がいを有した時期や障がいの程度によってコミュニケーションの手段が異なり、すべての方が手話を使えるわけではありません。

また、発語が円滑にできないということは、意思や気持ちを口頭で伝えられなかったり、口頭で伝えるには時間を要します。本人の受け答えの様子を見ながら、複数の方法を用いて情報を伝達してください。

<コミュニケーションの方法>

- ◆ どんな方法で会話をするときも、まず相手の視野に入り合図をします。
- ◆ 手話ができなくても、筆談や身振り、絵、図、携帯電話などの画面メモを見てもらうなど、様々な方法があります。

●筆談

難しい言葉は避け、箇条書きで要点をわかりやすく書くようにします。
記号（→など）や絵も効果的です。

●手話

手の動きだけではなく、身体や目、口の動き、顔の表情を使って話をします。

●口話

口の動きで伝えることもできます。
相手の正面で唇をはっきり動かして、自然なリズムで話すことが大切です。

避難誘導するとき

- 聴覚障がいのある方は、音声情報がわからないため、防災行政無線や広報車から聞こえてきた内容などを伝えてください。
- 筆談や身ぶり手ぶり、携帯電話の画面メモなどを使って災害情報を伝えましょう。身ぶり手ぶりは、大げさでもちょうどよいくらいです。
- 壊れた家に援助に行ったときは、聞こえない方がいるかもしれないため、懐中電灯で照らすなど、見てわかる方法も加えてください。

避難所での対応

- 音声で連絡する内容は、必ず掲示板などに書き、日時を入れ分かりやすい言葉を使います。
- 電話の代理を依頼された場合は、必ず内容を筆記して渡すようにしましょう。
- 周囲とのコミュニケーションがとれず孤立しないよう、時々様子をうかがいましょう。

肢体に障がいのある方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

- 簡易トイレ □紙おむつ □ビニールシート（おむつ交換や着替え時に必要）
- おんぶひも、担架や毛布（避難用） □杖 □歩行器 □補装具
- 電動車いす用バッテリーと充電器 など

- 居住スペースは、できるだけ避難のしやすい位置を選び、なるべく家具の少ない安全な空間を確保しましょう。
- 倒壊した家具の下敷きにならないよう、車いすや杖などは常に安全な一定の場所に置き、停電になってもわかるようにしておきましょう。
- 助けを呼ぶための安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（50ページ参照）
- 吸引などの医療的ケアが必要な方は、医療機関との連絡方法を決めておきましょう。

＜車いすを使用している方＞

- ・車いすが十分通れる幅を常に確保しておきましょう。
- ・車いすのタイヤの空気圧を定期的に点検しましょう。
- ・雨天や寒冷時に備え、車いすでも使用可能なカッパ類を用意しましょう。
- ・実際に車いすで移動し、避難場所までの避難経路を確認してみましょう。

＜電動いすを使用している方＞

- ・電動車いすは、使用後必ず充電しておきましょう。

●災害が起きたら

《避難行動》

- 座ぶとんやタオル、両手で頭を保護しながら、転倒しないように、座る、うずくまるなどの姿勢をとりましょう。
- 車いすに乗っている方は、ブレーキをかけ、頭を保護しましょう。
- 自力で避難できなかったり出火した場合、大声や、安全笛（ホイッスル）、防犯ブザーなどで大きな音を立て、助けを呼びましょう。煙にまかれずに、できるだけ低い姿勢で避難します。
- 避難する場合は、地域の方に避難場所までの誘導をお願いしましょう。

《避難所では》

- トイレが利用できるか確かめ、使用できない場合は避難所のスタッフに相談しましょう。
- おむつ替えが必要な場合は、プライバシーを確保できる場所を相談しましょう。
- 入院などの医療が必要な場合は、病院への搬送を、医療的ケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送を相談しましょう。

●●●●● 肢体に障がいのある方を支援するとき ●●●●●

肢体不自由な方は、手や足、身体に障がいがあるため、行動に制限があったり、言葉が聞き取りにくい場合があります。特に移動が困難な方は、災害時には普段より移動全般が困難になります。また、障がいの部位や程度によって支援の方法が異なります。どのようなことをしてほしいのか、本人の希望を聞いて支援をしてください。

<車いすの介助の方法>

- ◆ どのように介助したらよいか、必ず本人に確認しましょう。
- ◆ 動作ごとに、「車椅子を押します。」など、必ず本人に声を掛けてから介助しましょう。
- ◆ 階段などの段差では、3～4人で運ぶのが安全です。上がるときは車いすを前向きに、下りるときは車いすを後ろ向きにするのが安全で恐怖感を与えません。いずれもブレーキをかけた上で行いましょう。

避難誘導するとき

- 車いすの方を誘導するときは、ガレキなどにより途中で身動きできなくなってしまうことも想定されます。その場合は、背負ったり、複数人で抱えて移動するなどの方法を取りましょう。
- 杖などを使っている方の誘導では、段差や凸凹の少ない場所を選んで歩くようにしよう。

避難所での対応

- 車いすが十分通れる幅の通路を確保しましょう。
- 車いす対応が可能な洋式トイレを案内し、本人の意向確認の上、トイレに近い場所を確保するなど、移動が少なくてすむよう配慮しましょう。
- 肢体不自由な方には、発声に関わる器官のまひや失語症などにより、コミュニケーションをとることが困難な方がいます。相手の話していることが分かりにくい場合は、分かったふりをせず、確認しながら聞いたり、紙に筆記してもらうなどしましょう。
- 肢体不自由な方には、一定の体温を維持することが困難な方がいます。自分が適温だと思っても、「寒くないですか？」などと確認をするようにしましょう。

内部障がい・難病のある方＜共通事項＞

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

□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

- 薬剤や装具、特殊食品については、それぞれ、かかりつけ医や看護師、訪問看護ステーションのスタッフ、薬局の薬剤師、装具・酸素などの供給業者と、障がいなどの種類に応じて具体的に話し合っておきましょう。
- 避難所の配給食などをどのように食べたらいいかや、かかりつけ医での治療ができない場合の他の医療機関への移送について、かかりつけ医や看護師などと話し合っておきましょう。
- 人工透析、糖尿病の自己注射など、特別な治療が必要な方は、災害発生後すぐに通院できない場合に備えて、対処のしかた、自宅や避難所で気をつけることなどをかかりつけ医に聞いておきましょう。
- 家族も緊急時の対応について、十分に知っておく必要があります。
- ヘルプカードなどにも、必要な薬や処置などをわかりやすく記入しておきましょう。
(50ページ参照)
- お薬手帳、血糖測定の自己管理ノート、透析患者カードなどを携帯しましょう。

●災害が起きたら

《避難行動》

- 外見からは障がいのあることが分かりにくい方が多いので、自分から進んで周囲の方に支援を依頼しましょう。あわてて無理な行動をとると、心肺への負担が大きく、病状の悪化などの恐れがあります。体力の消耗を少しでも防ぐために、ゆっくりと呼吸しながら支援を待ちましょう。支援者に障がい者であることを告げ、近くの避難場所や医療機関に誘導してもらいましょう。

《避難所では》

- 医薬品や必要な医療器具が持ち出せなかったり、人工透析やインスリン注射など特別な治療が必要な方は、早めに医療救護所などの医師や看護師に相談しましょう。
- 入院する必要はなくても、医療的ケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送を相談しましょう。

..... 内部障がい・難病のある方を支援するとき

内部障がいとは、心臓、呼吸器、じん臓、ぼうこう、直腸、小腸、免疫機能、肝臓などの機能の障がいです。外見だけでは障がいがあるかどうかわかりにくく、自力歩行や素早い避難行動が困難な場合があります。病気の程度や障がいの状態によって、必要な支援が大きく異なるため、一人ひとりの状況の把握が必要です。災害発生時に医療が受けられないと、命にかかわる方もいます。

<支援の方法>

- ◆ どのような支援・配慮が必要か、本人（家族）に確認しましょう。
- ◆ 必要に応じて、医療機関への連絡、必要な医薬品、装具などの確認をしましょう。

避難誘導するとき

- まず、どのような支援が必要か、本人に確認してください。移動に車いすなどが必要になる場合があります。一人で支援できないときは、周囲の方に声をかけて複数による支援をしましょう。
- 必要な医薬品などを持ち出しているか、確認しましょう。
- 長距離を歩くことで、低血糖に陥り、こん睡、死に至ることもあるので、注意が必要です。

避難所での対応

- 医療的なケアや介護を要する場合には、福祉避難所などへの移送について検討しましょう。
- 人工呼吸器を使う方については、電気の停止が生命に直結することから、最優先の支援が必要になります。
- オストメイトの方（人工肛門、人工膀胱造設者）には、トイレ設備についての配慮をしましょう。
- 医療機関の協力を得て、巡回診察について配慮するよう努めましょう。

心臓に障がいのある方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

□ペースメーカーに対応する医療機関や業者の連絡先のメモ など

- ペースメーカーを埋め込んでいる方は、異常が発生したときの対応や連絡方法などをおかかりつけ医や機器メーカーと相談しておきましょう。
- 主治医に薬の作用や作用時間の長さ、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。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（50 ページ参照）

●災害が起きたら

《避難行動》

- 一定以上の身体活動や心的ストレスで血管の収縮や血圧の上昇が起こることがあるため、できるだけ落ち着いて行動しましょう。

《避難所では》

- 災害時には、心身のショックや環境の変化によって病状の悪化が予想されます。ふだんから自らの病状をよく把握しておいて、いつもと違う症状が出たときには、医療救護所に相談するなど、早めに対応しましょう。
- 心身の安静が保てるような場所を確保してもらい、医療救護所に必要な支援を求めましょう。

呼吸器に障がいのある方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

- バッテリー □非常用外部バッテリー □発電機 □手動式吸引器
- ネブライザー（吸入器） □酸素濃縮器 □液体酸素
- アンビューバッグ（蘇生バッグ＝手動式人工呼吸器）
- 酸素吸入用カニューレ など

- 人工呼吸器を装着している方は、ライフラインや酸素吸入が中断された場合に備え、事前に対策を、家族や関係者と具体的に話し合っておきましょう。
- 在宅酸素療法をしている方は、あらかじめ、かかりつけ医に酸素を使用しなくても大丈夫な日数などを確認しておくで安心です。
- 酸素の避難所への供給について、酸素供給業者と話し合っておきましょう。
- 酸素濃縮器や液体酸素ポンペは、火気から離れた場所に置いておきましょう。
- 液体酸素ポンペは、倒れないように家族などにしっかりと固定してもらいましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（50ページ参照）

●災害が起きたら

《避難行動》

- ベッドの周囲に転倒・落下してくる物がないか確認し、人工呼吸器の作動状況を確認します。正常に作動していない場合は、蘇生バッグに切り替え、主治医や人工呼吸器取扱業者に連絡しましょう。
- 災害時に、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ため、できるだけ落ち着いて行動するようにしましょう。
- 火災が発生している場合には、人工呼吸器の酸素に引火の危険がありますので、すみやかに安全な場所に移りましょう。

《避難所では》

- 病状によっては、医療機関や福祉避難所などへの移送の支援を求めましょう。
- 感染症、心不全症状や合併症の悪化などが見られるときには、早急に医療機関に移送してもらいましょう。
- 医療救護所の定期的な診療を受けて重度化を回避するなど、自らも自己管理に留意しましょう。

じん臓に障がいのある方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

- 人工透析を受けている方（透析施設リスト・透析検査データのコピー）
- 透析患者カード など

- 人工透析中に災害が起こった場合の対応や避難方法などについて、かかりつけ医や看護師などと話し合っておきましょう。
- 人工透析が中断した場合を考え、透析患者カードの記入や他の医療機関への移送について確かめておきましょう。
- 災害時に通院先の医療機関で人工透析が受けられない場合に備え、代替りの医療機関を確認しておきましょう。
- 腹膜透析をしている人は、かかりつけ医や訪問看護師などに災害時の救急対応について確かめ、家族にも分かるように、手順・方法などを記録に残しておきましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（50ページ参照）

●災害が起きたら

《避難行動》

- 人工透析が中断した後の処置については、医療スタッフの指示に従いましょう。
- 在宅で腹膜透析中の場合、周囲の被害状況から継続できないときは、緊急度に応じて接続チューブで離断するか、又は通常の終了操作を行いましょう。

《避難所では》

- 医療救護所へ自らの心身状況について相談しましょう。
- 避難所のスタッフに相談し、安静が保てる環境を整えてもらいましょう。
- 透析が必要な場合には、医療機関の確保と移送の手配をしてもらいましょう。透析まで時間的に余裕があっても病状が悪化している場合には、医療機関の確保と移送の手配をしてもらいましょう。
- 次回の透析までに1～2日余裕があって、病状も落ち着いている場合には、安静が保てるように、福祉避難所などへ移送してもらいましょう。
- 腹膜透析をしている方は、透析を行うための清潔で安静が保てるエリアを用意してもらいましょう。8時間以上貯留させないように交換しましょう。
- 食事管理（カリウム制限など）をしている人の場合には、医療救護所へ申し出て、相談しましょう。

ぼうこう・直腸に障がいのある方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

□ストマ装具 □ストマケア用品 □導尿用品 □消臭スプレー
□ビニール袋 など

- 避難生活時のストマケアや洗腸、健康管理（特に排便コントロール）などについて、かかりつけ医や看護師などに確認しておきましょう。
- 外出時は、ストマ用品を持参しましょう。
- ストマ装具のメーカーやサイズ、販売店の連絡先などをメモしておきましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（50 ページ参照）

●災害が起きたら

《避難行動》

- 早めにストマ装具の販売店などと連絡をとりましょう。

《避難所では》

- 避難所に着いたら、「オストメイト」（人工肛門・人工膀胱造設者）であることを担当者などに伝え、配慮を求めましょう。
- ストマケアのための個室か、コーナーを用意してもらいましょう。
- トイレの使用や入浴について相談しましょう。排泄管理、食事、水分管理などについて不安があれば、医療スタッフに相談しましょう。
- 医療的ケアが必要な場合には、医療機関の確保と移送の手配をしてもらいましょう。
- 病状が安定しており、ストマ管理を自分や家族でできる場合でも、環境に不安がある場合には、福祉避難所などへの移送について相談しましょう。

高次脳機能に障がいのある方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

- メモ用録音機 □筆記用具、メモ用紙
- 耳栓、アイマスク（周囲の音などが気になり、落ち着かないときや休めないときに使用）
- 家族の写真（家族とはぐれたときの確認用。裏に家族の名前と連絡先を記入）など

- 記憶障がいのある方は、名前・住所・緊急連絡先・障がいの内容などを知らせることができるようにおきましょう。
- 言葉で伝えることが難しい方は、いざというときに必要な支援をメモし、使う練習をしておきましょう。（例：「避難場所まで連れて行ってください。」）
- ご家族や支援者とともに、実際に避難場所に行ってみましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（50ページ参照）
- 防災訓練で、ヘルプカードなどを使う練習をしておきましょう。
- 助けを呼ぶための安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。

●災害が起きたら

《避難行動》

- 通所先や職場では、通所先の職員などの指示に従いましょう。
- 避難する場合は、家族や地域の方に避難場所までの誘導をお願いしましょう。

《避難所では》

- てんかん発作のある方は、頻度や対応のしかたについて、避難所のスタッフに伝えておきましょう。また、服用中の薬は、飲み忘れないようにしましょう。
- 避難所の中で、自分の居場所がわからなくなってしまう場合には、相談し、壁際などのわかりやすい位置にしてもらいましょう。
- 周囲の音などが気になり、落ち着かない場合は、耳栓やアイマスクを利用したり、静かな場所に移動できるか、相談してみましょう。
- 放送や掲示板の内容がわからないときは、周囲の人に内容をメモしてもらい、説明をお願いしましょう。

●●●● 高次脳機能に障がいのある方を支援するとき ●●●●

高次脳機能に障がいがあるとは、交通事故や脳卒中などの病気で脳が損傷を受けたため、言語や記憶、思考、注意、行為などの認知機能に一部障がい起きた状態を言います。本人が気づきにくいこともあり、周囲の理解を得るのが難しいという特徴があります。

症状は、人それぞれのため、その方にあった支援をする必要があります。

<支援の方法>

- ◆ どのように介助したらよいかを、必ず本人に確認しましょう。
- ◆ ポイントをしぼって、具体的に、ゆっくり、はっきり話をしましょう。
- ◆ 絵や写真、図などを使って伝えると理解しやすくなります。
- ◆ 大切な説明や予定は、メモに書いて渡しましょう。

《感情のコントロールがうまくできないとき》

- ・イライラしているときは、静かな場所で落ち着くまで待ち、話を聞きましょう。
- ・自分から行動を起こしにくいことがあるので、声かけをしましょう。

- 文字や表示、話の意味を十分に理解することが難しいことがあり、何度も同じことを聞くことがあります。
- 必要な情報を見落としたり、忘れてしまうことがあります。
- 言いたいことをうまくまとめて話せなかったり、言葉が出にくい方もいます。

避難誘導するとき

- 道や建物の中、混雑している場所では迷うことがあり、人や物にぶつかることがあるため、避難場所まで誘導しましょう。
- 状況の把握や危険の予測、自分で判断して避難することが難しいです。このため、避難場所や避難経路などは具体的に簡潔に伝え、一緒に避難しましょう。

避難所での対応

- 食料品の配給などの大事な予定や放送があるときは、声かけや説明をしましょう。
- 高次脳機能に障がいのある方は、自らの疲労に気づきにくいことがあります。本人の顔色や表情などをよく見て、こまめに休憩ができるようにしましょう。
- 避難所での位置関係が理解できず、ひとりで避難所の外へ出ると戻れなくなることや、避難所の中でもトイレや自分の居場所がわからず迷うことがあるため、見守りが必要です。
- 身体的な障がいがないため、周囲からは健常者と見られ、不必要なストレスにさらされることがあるため、この点に配慮が必要です。

知的障がいのある方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

- ☐ オブラート（服用時に使用している場合） ☐ 本人が食べられる食料品
- ☐ いつも使っている物（おもちゃ、本など）
- ☐ かかりつけ医療機関名や薬のメモ（薬の種類や飲み方） など

- 名前や電話番号、住所がわかる名札を身につけたり、服に縫いつけたりしておくようにしましょう。
- 自分で意思表示ができない方は、ヘルプカードなどを用意しておきましょう。
（50 ページ参照）
- 助けを求めるための安全笛（ホイッスル）や防犯ブザーなど、音の出る物を持ち歩きましょう。
- 身の周りの物や食べ物にこだわりを持っている場合は、そのことを周りの人たちに理解してもらうようにしておきましょう。
- 困ったことがあれば、周りの人に助けを求められるよう、日ごろから本人に意識づけておきましょう。
- 一人で外出中（学校や職場、通所している施設の行き帰りなど）に災害が起きたときにどうするか、待ち合わせ場所（〇〇〇避難所など）や対処方法を決めておきましょう。
- 防災訓練に参加することによって、ふだんから付き合いのない方との集団行動や、見知らぬ方からの声かけになれておきましょう。
- 防災訓練などを利用して、揺れや煙の体験をして不安を和らげておきましょう。

●災害が起きたら

《避難行動》

- 人を押したり、走ったり、あわてて飛びださないようにしましょう。
- 家族などと前もって決めたことを守るようにし、わからなくなったら、周りの方に教えてもらいましょう。
- 誘導してくれる方の指示に従い、安全な場所に着いたら、家族や支援者に連絡をとってもらいましょう。

《避難所では》

- パーテーションの設置などで刺激を減らしたり、顔見知りや仲間と同じエリアで生活できるように、避難所のスタッフに相談しましょう。
- 避難所で適応できない状況が見られたら、福祉避難所などの落ち着ける場所への移送について相談しましょう。



知的障がいのある方を支援するとき



知的障がいがあるとは、知的機能の障がいがおおむね18歳までに現れ、日常生活に支障が生じているため、何らかの特別の援助を必要とする状態を言います。難しい単語や複雑な話、抽象的なことは理解しにくく、十分会話ができない方、言葉が話せない方もいます。また、重度の障がいのため、常時介護を必要とする方もいます。急激な環境変化に順応しにくいいため、災害発生時には精神的な動揺が見られる場合もあります。また、困っていても、言葉で伝えられない場合があります。

障がいの個人差が大きいため、家族や支援者に配慮すべきことを聞くのが望ましいです。

<コミュニケーションの方法>

- ◆ 落ち着いた口調でやさしく話しましょう。知的障がいのある方自身が混乱していると、話が伝わりにくくなります。
- ◆ 声かけは、ゆっくりと、具体的に、短い文にしましょう。「あれ」「これ」「それ」などの表現を避けてわかりやすい言葉で説明してください。
- ◆ 言葉が理解できる方には、具体的な指示（例えば、「ここにいると怪我をするから、避難場所に一緒に行こう」など）を行ってください。
- ◆ 言葉で通じない場合は、絵や文字で伝えるとわかる方もいます。
- ◆ 危険の察知ができず、状況判断ができないために、大声を出したり、自傷行為などを起こすことも考えられます。この場合、危険であることを本人に知らせてください。
（例えば、両手で「○（まる）」や「×（ばつ）」を作る、避難する方向を指差すなど）
落ち着いて避難場所まで行動をとるようにしましょう。

避難誘導するとき

- 「大丈夫ですよ」と、やさしい言葉と落ち着いた態度で声をかけ、安心させてください。
- 話し方については、わかりやすく簡単な言葉を使い、話は短く切って、一つずつ確認しながら話してください。言葉が出てこない方もいるため、表情や動作などを見ながら話してください。
- 誘導するときなど体に触れるときは、先に声をかけます。やさしく手を引くなどすると、心の準備ができて安心します。

避難所での対応

- 受付で手続きができない方には、持ち物の中に身分を証明する物やメッセージがないか、本人と一緒に確認してみてください。
- 突然の状況変化に適応できなかったり、大勢の知らない方と生活を共にすることが難しい場合があります。このようなときは、家族や支援者に早めに相談しましょう。
- パニックを起こしたら、刺激せずに、まわりの危険物を片づけ、落ち着くまで静かに待ちましょう。
- 言葉で理解できなくても、絵に描いたり、メモなど視覚面を含めたコミュニケーションで伝わる方もいます。絵、図、文字（ふりがな併記）など、その方が理解できる方法で情報を伝えましょう。

発達障がいのある方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

□本人が食べられる食料品 □本人が好きな物（安心できる物）

□コミュニケーションをとるために必要な物（絵カード、写真、メモなど） など

- 自宅、学校、職場、通所施設などにいるときの避難場所を確認しておきましょう。
- 基本的な防災用語を覚えて、地震が起きたときの動作を練習しておきましょう。
- 近所や地域の方に発達障がいを理解してもらい、災害発生時の必要な支援をお願いしておきましょう。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。ヘルプカードなどには支援を受けるときに配慮してほしいことなども記入しておきましょう。
（50 ページ参照）

●災害が起きたら

《避難行動》

- 事前に依頼しておいた地域の方に、避難場所まで誘導してもらいましょう。

《避難所では》

- 見た目には障がいのあることがわかってもらえないかもしれないので、苦手なことや対応方法について周りの方に伝え、助けてもらいましょう。
- 避難所では、慣れない空間から精神的な動揺がみられることもあるため、可能な限り落ち着いた空間を確保してもらえよう、避難所スタッフに相談しましょう。
- 環境の変化により落ち着かない状態が続くようであれば、福祉避難所などへの移動を相談しましょう。

●●●●● 発達障がいのある方を支援するとき ●●●●●

発達障がいは、広汎性発達障がい（自閉症、アスペルガー症候群など）、学習障がい（LD）、注意欠陥多動性障がい（AD／HD）など、脳機能の発達に関する障がいです。他人との関係づくりやコミュニケーションをとることなどが苦手です。また、知的障がいのある方もいます。

障がいの個人差が大きいため、家族や支援者に配慮すべきことを聞くのが望ましいです。

<コミュニケーションの方法>

- ◆ コミュニケーションを取ることが苦手な場合があります。話す内容の要点を絞って、ゆっくり、はっきり、具体的に話をします。
- ◆ 図やメモ、写真などを添えて話すと理解しやすくなります。

避難誘導するとき

- 道順がわかっているにもかかわらず、混乱し迷ってしまうことがあります。可能な限り、目的地まで誘導しましょう。混雑している場所では、人や物にぶつかることがあります。誘導の際に配慮をお願いします。
- たくさんのかたを一度に話さず、ゆっくりと話してください。
- 危険を察知しにくく、避難の必要性を理解できない場合があります。目で見てわかるように指差しや絵、文字を書いて説明するなど、わかりやすく伝えましょう

避難所での対応

- 日常との違いに混乱し、不安定になることが考えられます。できるだけ刺激の少ない落ち着いた環境をつくるよう配慮しましょう。
- イライラしているとき、落ち着かないときは静かな場所へ誘導し、落ち着くまで待ってから話を聞きます。
- 自分から行動を起こしにくい場合があります。大切なことがあるときは、声かけをお願いします。

精神障がいのある方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

□普段服用している薬 □かかりつけ医療機関名や薬のメモ（薬の種類や飲み方） など

- 災害が発生したときには、精神的な動揺やストレスで症状が悪化する場合があります。
- かかりつけ医や家族などと、対応方法などを相談しておきましょう。
- 災害時には、かかりつけ医を受診できないことがあります。普段から薬が切れてしまわないように注意しましょう。
- 服用薬について、本人が直接かかりつけ医に確かめにくい場合には、家族に頼むのも一つの方法です。
- 周囲の方に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。（50 ページ参照）

●災害が起きたら

《避難行動》

- 混乱して自分で決められないときは、近くの方に支援を頼みましょう。
- 普段服用している薬を必ず持ち出しましょう。

《避難所では》

- 慣れない避難生活では、身体ばかりでなく、精神の病状も悪化しやすくなります。毎日服用している薬は忘れずに飲みましょう。また、食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにし、外に出て体を動かしましょう。
- 薬を持ち出せなかったり、かかりつけ医が利用できないときは、早めに医療救護所などの医師、看護師、保健師に相談しましょう。
- 薬を飲んでも、落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などの精神症状がおさまらないときには、医療救護所に相談しましょう。

●●●●● 精神障がいのある方を支援するとき ●●●●●

精神障がいのある方は、様々な精神疾患の症状をコントロールしながら生活しています。中には、ストレスに弱い方や神経が過敏な方、コミュニケーションが苦手な方もいます。また、急な環境の変化に適応しにくいという特徴があります。不安を和らげることを心がけてください。

避難誘導するとき

- やさしく声をかけて、話を聞いてください。
- 落ち着いて行動するように声をかけましょう。また、簡潔に状況を説明し安心させるように心がけます。
- 支援する方は、努めて冷静な態度で行動しましょう。周囲の心の動揺は思った以上に伝わります。

避難所での対応

- 動揺が激しい場合は、本人の了解を得て、緊急連絡先に連絡してあげましょう。
- 孤立しないよう、家族や知人、仲間と一緒に生活できるよう配慮しましょう。
- 疲れや精神的な不安が強くなったときは、早めに医療救護所へ相談するよう声をかけましょう。
- 医療機関の協力を得て、巡回診療について配慮するよう努めましょう。

3 妊産婦・乳幼児及び保護者の方

妊産婦の方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

□診察券 □出産準備品（妊娠後期） など

- 妊娠初期でもわかるように、日ごろから「マタニティマーク」を身に付けましょう。
- 母子健康手帳、健康保険証、診察券はいつも持ち歩くとともに、自宅でもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- 母子健康手帳には、分娩予定日、妊娠中の経過、家族の連絡先（昼・夜）、かかりつけ医の連絡先、急な分娩や体調変化の際の搬送予定病院の連絡先を記入しておきましょう。
- 妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病など、治療や食事制限のある方は、かかりつけ医と災害時の対応についても、相談しておきましょう。
- 日ごろから、家族や周りの方と妊娠中の避難方法や連絡方法など、話し合っておきましょう。

●災害が起きたら

《避難行動》

- おなかを守る際に、落下物などから頭部の安全の確保を図りましょう。また、力を入れることが難しいので、柱などにつかまりましょう。
- 妊娠後期には、足元が見えにくかったり、息があがりやすくなったりするので、避難するときは、あせらず転ばないように十分注意しましょう。

《避難所では》

- 周囲の方に妊娠中であることを伝え、具合の悪いときは早めに申し出て、配慮してもらいましょう。
- 体調の変化や避難生活において不安がある時は、早めに相談窓口にご相談しましょう。

●●●●●●●● 妊産婦の方を支援するとき ●●●●●●●●

避難誘導するとき

- 落ち着いて行動するように、声をかけ付き添ってあげましょう。
- 妊産婦は動ける範囲やできることが制限されるため、荷物を持ってあげるなどの支援をしましょう。
- 妊娠後期には足元が見えにくい、身体が思うように動かないといったことなどが考えられるため、段差が少なく、安全な避難経路を使用しましょう。

避難所での対応

- 感染症などへの対応や心のケアなど、体調管理を徹底してあげましょう。
- 十分な栄養がとれるよう、配慮しましょう。
- 身体を冷やさないなど避難所の温度調整ができるよう、配慮しましょう。

乳幼児及び保護者の方

●日ごろの備え

《非常用持ち出し袋や備蓄品》・・・共通で備えておく物は、4～5 ページ参照

□乳幼児医療証 □診察券 □粉ミルクとほ乳びん
□飲料水 □ほ乳びん消毒剤 □離乳食 □おやつや飲み物 □紙おむつ
□おしりふき □子ども用歯ブラシ □バスタオル □子ども用爪切 □靴
□お気に入りのおもちゃ・絵本 □おんぶひも など

- 子どもの頭を抱きかかえる、煙を避けて移動するなど、保護者1人で子どもを連れて避難することも想定して、イメージトレーニングをしましょう。
- 子どもと一緒に避難場所まで歩いてみて、避難経路などを確認しておきましょう。その際に、非常用持ち出し袋をどの程度持つことができるか確認しておきます。
- 日ごろから保育園や幼稚園などとの災害時の連絡体制や引き取り方法を把握しておきましょう。
- 母子健康手帳、健康保険証、乳幼児医療証、診察券はすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- 母子健康手帳には、保護者の連絡先（昼・夜）、保護者以外の緊急連絡先、出生日、写真、予防接種歴、健康診査歴、病歴（う歯なども）、アレルギーなどの有無、かかりつけ医の連絡先を記入しておきましょう。
- 子どもにアレルギー症状や持病がある場合は、必要な食料品や薬などを準備しておきましょう。
- 母乳育児であっても災害時に母乳が出なくなることがあるので、粉ミルクとほ乳びんを1週間分程度備え、非常用持ち出し袋に入れておきましょう。

●災害が起きたら

《避難行動》

- 子どもを助ける際に、頭部の保護など自分の身の安全も確保することを心がけましょう。
- 身の安全を確保し、近所の方に声をかけて、避難する場合は一緒に避難しましょう。

《避難所では》

- 授乳スペースやおむつを替えるスペースなどを相談しましょう。
- 災害への恐怖から、子どもは不安になります。大人が不安な様子でいると子どもの不安はより大きくなるので、落ち着いた口調で大丈夫であることを伝え、不安を和らげるようにしましょう。
- 災害は、子どもにとってもストレスとなり、体調や行動に変化が起きやすくなります。いつもと違う様子が見られた場合は、相談窓口などに早めに相談しましょう。

●●●●● 乳幼児及び保護者の方を支援するとき ●●●●●

避難誘導するとき

- 災害の状況や避難場所などを、わかるように大きな声でゆっくり説明しましょう。
- 保護者がいても、複数の乳幼児を抱えている場合は、避難の支援をしましょう。

避難所での対応

- 授乳やおむつ交換などを行う部屋、場所を確保するなど、レイアウトに配慮しましょう。
- 乳幼児は泣いたり、大きな声を出したりすることが多いため、同じような家族同士が集まって生活できるよう検討しましょう。
- 乳幼児は寒暖の差への適応力が低いため、なるべくトイレなどがしやすいなどの居場所を確保してあげましょう。
- 体力が低下しないよう、食事がとれているか、トイレに行っているか、運動不足になっていないかなど、声をかけ確認しましょう。

4

外国人の方

●白ごろの準備

- 小平市の ホームページで、 災害の お知らせを 調べます。
- 小平市国際交 流 協 会 では、 外国人のための 語学ボランティアの 登録や 防災訓練（逃げる 練習を すること）などを 行っています。 連絡先は、 48ページに 書いてあります。
- パスポートや 在留カードなどは、 わかるところに 置きます。 災害のとき、 かならず 持ちます。
- 地震や 台風のときは、 電気や ガスや 水道を 使うことが できません。
- 災害が おきると 食べものや 水などを 買うことが できません。
自分で 準備が 必要です。 食べもの、 飲みもの、 簡易トイレ（持ち運びが できる 小さいトイレのこと）、 懐中電灯（ライト）、 携帯電話や スマートフォンの 充電器などを 用意します。
- 次の ①から ⑤のものを いつも たくさん 買っておきます。
①レトルト食品（温めて 食べるもの）
②缶詰
③水
④赤ちゃんが いるときは、 オムツや ミルク
⑤宗教や アレルギーなどで 食べては いけないものがあるときは、 自分が 食べることが できるもの
- 災害が おきたときに 必要な 日本語を 覚えます。
「助けて」 「火事だ」 「ケガを しています」
「避難所（みんなが 逃げる ところ）」 「班長（避難所の リーダー）」
「避難者（避難する人）」

●災害が起きたら

- 家族や 友だちに 大丈夫か 聞きます。
- 大きい 地震が あったときや、 火事が おきたときは みんなで いっしょに 助け合って、 近くの小学校や 中学校など 安全な場所へ 逃げます。

けいかい れ べ る に
●警戒レベル（いつ逃げるか）

けいかい れ べ る 警戒レベル	じぶん 自分が すること
れ べ る レベル5 きんきゅうあんぜんかくほ 〔緊急安全確保〕	いまさいがい はっせい いのち あぶ 今災害が 発生しています。命が 危ないです。 いま だてもの あんぜん ばしょ ちか あんぜん だてもの いま 今いる 建物の 安全な 場所や 近くの 安全な 建物に 今すぐ に 逃げます。
れ べ る レベル4 ひなんしじ 〔避難指示〕	あぶ ばしょ に 危ない 場所から すぐに 逃げます。 ちか あんぜん ばしょ だてもの なか あんぜん へ や に 近くの 安全な 場所や 建物の中の 安全な 部屋に 逃げます。
れ べ る レベル3 こうれいしゃとうひなん 〔高齢者等避難〕	に じかん ひと に 逃げるのに 時間が かかる人は 逃げます。 おじいさんや おばあさんや 子どもなどは 逃げます。 その他の ひと に じゅんぴ 人は 逃げる 準備をします。
れ べ る レベル2 おおあめ こうすいちゅういほう 〔大雨・洪水注意報〕	に こうどう かんが 逃げる 行動を 考えます。 は ざーどまっぷ（逃げる ところや あぶ 危ない ところなどを か ちず に みち に ばしょ かくにん 地図）で 逃げる道と 逃げる場所を 確認します。
れ べ る レベル1 そうきちゅういじょうほう 〔早期注意情報〕	さいがい じょうほう かくにん 災害の 情報を 確認します。 に ゆーす じぶん す まち じぶん くに たいしかん ニュースや 自分の 住んでいる町や 自分の 国の 大使館の ほ ーむ ペー ジ を み ます。

れ べ る
レベル4 までに かなら に
必ず 逃げます。

ひなんじょ に
●避難所（みんなが 逃げる ところ）

- 避難所は、 じしん で じぶん の 家 が 壊れて 生活が できなくなった ときや、
おおあめ いえ なか みず はい きけん
大雨で 家の中に 水が 入ってくる 危険が あるときに 逃げる 場所です。
- 学校の たいいくかん こうみんかん ひなんじょ
体育館や 公民館などが 避難所に なることが 多いです。
- 食べものや みず もうふ
水、 毛布などを もらうことが できます。
- たくさんの人と いっしょに せいかつ
生活します。
- と
泊まることも できます。
- わからないことは、 ひなんじょ の はんちょう りーだー のこと）に き
避難所の 班長（リーダーのこと）に 聞きます。
- こだいらしこくさいこうりゅうきょうかい
小平市国際交流協会では、 おお さいがい
大きい 災害が おきたときに がいこくじん さいがいじ
外国人のための災害時
がいこくじんしえんせんたー
外国人支援センターが できます。 そこには、 がいこくご
外国語が わかる人が います。
ばしょ
場所は、 48 ペー ジ に か
書いてあります。

外国人の方を支援するとき

逃げることを知らせるとき

- 外国人は、地震の 体験や 知識の ない人も います。
- ゆっくりと わかりやすい 日本語なら 通じることも あります。
短い文で 伝えてください。
- まず 声を かけてみてください。
- 言葉で 伝えることが できない場合は、 体や 手で 伝えます。
道順などは、 手で 方向を 示してください。

避難所（みんなが逃げるところ）では

- できるだけ 外国語で 教えるなどの 支援を してください。
案内表示も 含め、 お知らせには できるだけ 「やさしい日本語」を 使ってください。
漢字には ふりがなを あわせて 書いたり、 イラストなどを 使ったり してください。
- 宗教や 文化の 違いに 気を付けて ください。
（ご飯、 頭を 下げ 拝む 習わしなど）

避難所で使えるやさしい日本語

- 聞き取りをする 場合

名前を 聞くと き ⇒ あなたの 名前は？

出身地を 聞くと き ⇒ あなたの 国は？

水、 食事などの 確認を すると き ⇒ 水は ありますか？

今日 朝 何を 食べましたか？

睡眠の 確認を すると き ⇒ 昨日は よく 寝ましたか？

- 避難所の ルールを 説明する 場合

洗面所、 トイレ、 食料支給、 物資支給、 医療室のこと

⇒ ここで 顔を 洗います。 ここが トイレです。 ここで 食べ物を もらいます。
けがや 病気のとき ここに 行きます。

避難者は、外泊するとき 班長に 言ってください。

⇒ 外に 行くと、 班長（リーダーのこと）に 言います。

水の 運搬は 避難者が 交代で 行います。

⇒ みんなで 水を 運びます。 あなたは ○日 ○曜日 です。

避難所では 飲酒や 喫煙は 禁止です。

⇒ お酒を 飲むことは できません。 たばこを 吸うことは できません。

食料や 物資は 班ごとに 配布します。

⇒ あなたは ○班（グループのこと）です。

○班の 班長から 食べものを もらいます。

消灯は 午後〇時、 放送は 午後〇時で 終了です。

⇒ 電気（テレビや ラジオ）は ○時に 消えます。

※ 小平市国際交 流 協 会 では、 外国人のための 語学ボランティアの
登録、 防災訓練などを 行 っています。

※ 大きな 災害時には、 外国人のための 災害時外国人支援センターが
開設されます。

【問合せ先】

一般社団法人 小平市国際交 流 協 会（KIFA）

【Kodaira International Friendship Association】

住所 小平市学園西町2-12-22 学園西町地域センター3階

電話 042-342-4488

FAX 042-347-3003

メール info@kifa-tokyo.jp

ホームページ <https://www.kifa-tokyo.jp>

第4章 災害時の家族などとの連絡方法

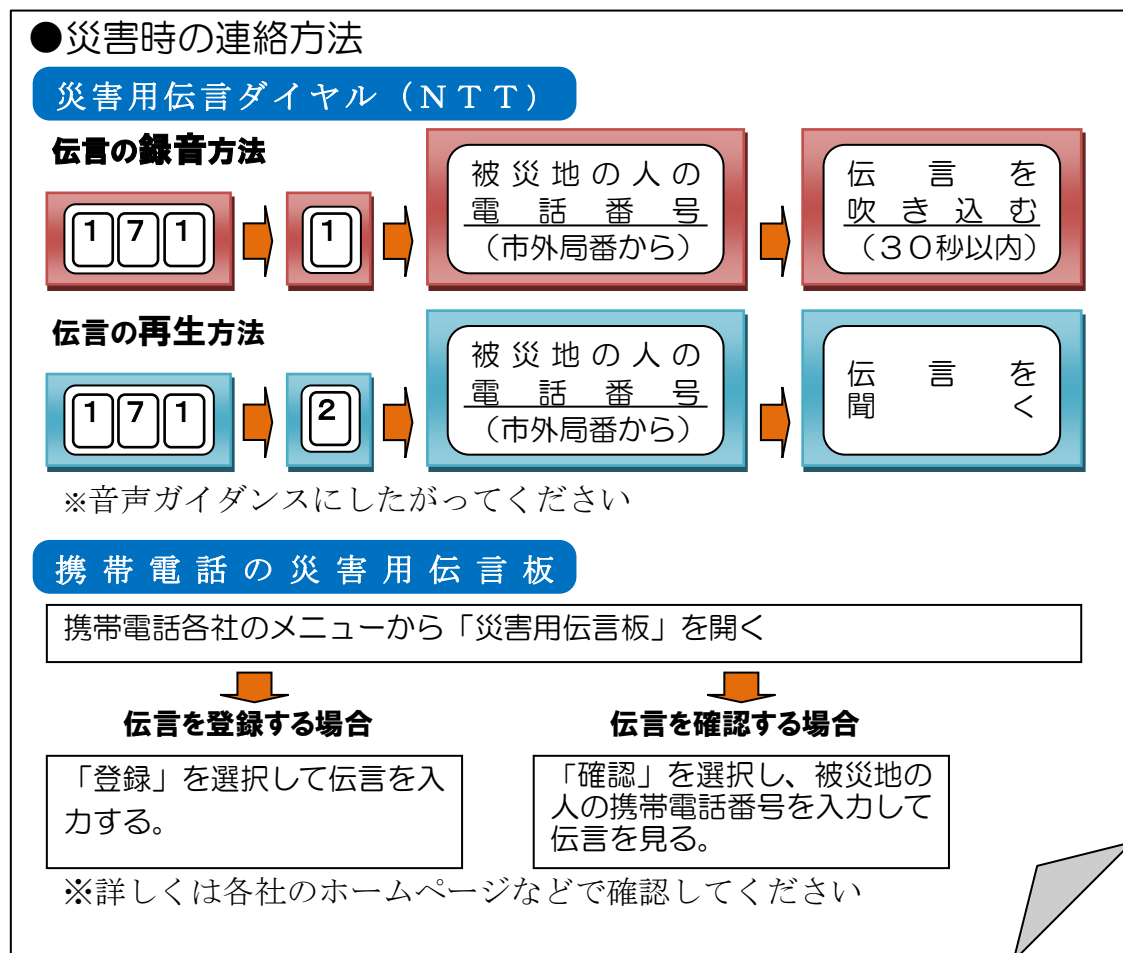
地震などの大きな災害が発生すると、被災地への電話が殺到し、回線が大変混雑するためつながりにくくなります。災害時に家族などとの伝言や安否を確認する方法を覚えておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生ができます。被災地の方は、自宅などの電話番号を市外局番からダイヤルします。被災地以外の方は、被災地の方の電話番号をダイヤルします。毎月1日、15日などに体験利用ができます。

災害用伝言板

携帯電話から利用することができます。被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話番号をもとに、全国から伝言を確認します。各社とも、毎月1日、15日などに体験利用ができます。



第5章 市の要配慮者に関する取組みの例

ヘルプカード（関連内容は、8ページ参照）

障がいのある方が災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に自己の障がいへの理解や支援を求めるために携帯するカードです。緊急連絡先や必要な支援内容などを記載します。

市では、平成26年3月に作成し、障がいのある方々に障がい者支援課で配布しています。

し えん ひつよう
あなたの支援が必要です。

ヘルプカード





こだいらし
小平市

私は、皆さんの支援が必要です。

下記の連絡先へ連絡してください。

ふりがな こだいらし はなこ

私の名前 小平 花子

連絡先① 母 080 - 0000 - 0000

連絡先② 作業所 042 - 0000 - 0000

必要な支援 例1. ゆっくり話して下さい。

例2. 耳が聞こえません。

文字で伝えてください。

ヘルプカードについてのお問合せは、
市役所障がい者支援課 042-346-9540へ

こだいらあんしんネットワーク

平成20年3月、小平市内有志の障がい者団体や市民団体、社会福祉協議会（社協）が集い、「障がいのある人やさまざまなハンディキャップのある人も含めて、みんなが同じまちで、安心して一緒に暮らすためにはどうしたらよいか」という要配慮者の問題をテーマに活動しています。

関係者同士の情報交換や、要配慮者の課題を広く市民に周知し、また障がい者への理解・啓発を目的として、市総合防災訓練へ参加するなどといったことに取り組んでいます。

避難行動要支援者登録名簿

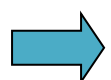
市では、災害時などに自力で避難することが困難な方の情報を名簿に登録し、避難支援に活用するため、避難行動要支援者登録名簿を整備しています。

いざというときに備えて、避難行動要支援者登録名簿への登録をご検討ください。

◎ 名簿の対象

自宅で生活されている、以下の要件に該当する方

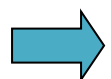
- ☐ 介護保険制度の要介護3～5の認定を受けている
- ☐ 身体障害者手帳1級・2級の交付を受けている
- ☐ 愛の手帳1度・2度の交付を受けている
- ☐ 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている
- ☐ 小児慢性特定疾病の患者（児）
- ☐ 支援が必要な、一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯、軽度の障がい者



市役所福祉政策課へ個別にお問合せください。

自宅で生活されている75歳以上の高齢者で、以下の要件に該当する方

- ☐ 一人暮らし
- ☐ 世帯員全員が75歳以上
- ☐ 日中・夜間に独居になる



お近くの地域包括支援センター（※）で申請できます。

◎ 名簿の提供先

災害時や緊急時の対応に役立てるため、小平市の関係部署、小平市社会福祉協議会、民生委員・児童委員、小平消防署、小平警察署、小平市地域包括支援センター、市と協定を締結した自治会に提供しています。

※地域包括支援センター

名 称	所在地	電 話・FAX
小平市地域包括支援センター けやきの郷	小平市小川町 1-485 介護老人保健施設けやきの郷内	電 話 042-349-2321 F A X 042-345-5348
小平市地域包括支援センター 小川ホーム	小平市小川西町 2-35-2 特別養護老人ホーム小川ホーム内	電 話 042-347-6033 F A X 042-347-5900
小平市地域包括支援センター 中央センター（基幹型）	小平市小川町 2-1333 小平市健康福祉事務センター内	電 話 042-345-0691 F A X 042-345-0697
小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター	小平市美園町 3-12-1 多摩済生ケアセンター内	電 話 042-349-2123 F A X 042-342-1535
小平市地域包括支援センター 小平健成苑	小平市鈴木町 2-230-3 特別養護老人ホーム小平健成苑内	電 話 042-451-8813 F A X 042-452-7702

避難行動要支援者登録名簿についてのお問合せは、

市役所福祉政策課 042-346-9537 へ

※参考として、巻末に避難行動要支援者名簿登録申込書を載せています。

第6章 避難場所・避難所一覧

いっとき避難場所

(小・中学校・高校の校庭、近隣の公園・グラウンド他)

災害発生後、一時的に災害から避難する場所

避難所

(市立小・中学校、公民館、総合体育館等)

住居等を焼失するなど引き続き救援・救助を必要な方が生活の場として避難する場所

いっとき避難場所・避難所				
No.	名 称	所 在 地	いっとき避難場所	避難所
1	中島町公園	中島町 20	●	
2	創価学園第一グラウンド	上水新町 2-20	●	
3	上宿小学校	小川町1-327	●	●
4	小平第十二小学校	小川町1-464	●	●
5	都立小平西高校グラウンド	小川町1-502	●	
6	小平第五中学校	小川町1-798	●	●
7	白梅学園グラウンド	小川町1-830	●	
8	小平第一小学校	小川町1-1082	●	●
9	小平第十五小学校	小川町2-1136	●	●
10	小平第十三小学校	小川西町1-22-1	●	●
11	職業能力開発総合大学校グラウンド	小川西町 2-32	●	
12	東京障害者職業能力開発校グラウンド	小川西町 2-34	●	
13	小川西町防災広場(小川西グラウンド)	小川西町 5-8-1	●	
14	小平第二中学校	小川東町 1-17-1	●	●
15	小平第六小学校	小川東町 3-1-2	●	●
16	ブリヂストン南グラウンド	小川東町 3-3	●	
17	小平元気村おがわ東	小川東町 4-2-1	●	●
18	萩山公園グラウンド	小川東町 4-4-1	●	
19	小平第四中学校	学園西町 1-3-1	●	●
20	一橋大学グラウンド	学園西町 1-29-1	●	
21	小平第四小学校	学園西町 1-34-1	●	●
22	小平第十小学校	上水本町 4-4-1	●	●
23	都立小平南高校グラウンド	上水本町 6-21-1	●	
24	小平第十四小学校	仲町 33	●	●

No.	名 称	所 在 地	いっとき避難場所	避 難 所
25	都立小平高校グラウンド	仲町 112	●	
26	小平第二小学校	仲町 310	●	●
27	小平第一中学校	仲町 506	●	●
28	学園東小学校	学園東町 2-15-1	●	●
29	上水中学校	上水南町 1-7-1	●	●
30	情報通信研究機構テストフィールド	上水南町 4-2	●	
31	小平第三小学校	回田町 118	●	●
32	小平第九小学校	鈴木町 1-82	●	●
33	小平第三中学校	鈴木町 1-311	●	●
34	小平第八小学校	鈴木町 1-355	●	●
35	鈴木小学校	鈴木町 1-450	●	●
36	小平第七小学校	大沼町 1-22-1	●	●
37	東京ガス武蔵野苑	大沼町 3-14-1	●	
38	小平第六中学校	大沼町 6-4-1	●	●
39	花小金井小学校	花小金井 1-35-1	●	●
40	小平第十一小学校	花小金井 4-16-1	●	●
41	小平第五小学校	花小金井 6-24-1	●	●
42	丸井総合グラウンド	花小金井 8-25	●	
43	花小金井南中学校	花小金井南町 1-9-1	●	●
44	天神グラウンド	天神町 4-12-1	●	
45	市民総合体育館	津田町 1-1-1		●
46	上宿公民館	小川町 1-308		●
47	小川公民館	小川町 1-1012		●
48	小川西町公民館	小川西町 4-10-13		●
49	津田公民館	津田町 3-11-1		●
50	仲町公民館	仲町 145		●
51	上水南公民館	上水南町 1-27-1		●
52	鈴木公民館	鈴木町 2-772		●
53	大沼公民館	大沼町 7-1-17		●
54	花小金井北公民館	花小金井 5-41-3		●
55	花小金井南公民館	花小金井南町 2-12-6		●

広域避難場所（中央公園、小平霊園、情報通信研究機構、小金井カントリー倶楽部他）

火災などが拡大し、いっとき避難場所では危険があると判断される場合に輻射熱や煙などを回避するために、一時的に避難する場所

No.	名 称	所 在 地
I	都立小平霊園	東村山市萩山町 1-16-1
II	小金井カントリークラブ	御幸町 331
III	けやき公園・都立小平南高校一帯	上水本町 6 丁目付近
IV	都立小金井公園	小金井市関野町 1-13-1
V	中央公園	津田町 1-1-1
VI	情報通信研究機構・東京サレジオ学園・東京学芸大学一帯	上水南町 4 丁目付近

福祉避難所（地域センター、あおぞら福祉センター、ほのぼの館他）

一般的な避難所での避難生活が困難な要配慮者（高齢者、障がい者、外国人、難病患者、乳幼児、妊産婦等）のため、特別な配慮がなされた避難所

No.	施 設 名	所 在 地
1	中島地域センター	中島町 26-9
2	上水新町地域センター	上水新町 1-14-18
3	小川町一丁目地域センター	小川町 1-3045
4	小川町二丁目地域センター	小川町 2-1154
5	小川西町中宿地域センター	小川西町 2-30-1
6	小川西町地域センター	小川西町 5-4-17
7	小川東第二地域センター	小川東町 5-9-1
8	小川東町地域センター	小川東町 1805
9	学園西町地域センター	学園西町 2-12-22
10	上水本町地域センター	上水本町 3-11-11
11	学園東町地域センター	学園東町 2-16-11
12	喜平地域センター	喜平町 1-10-9
13	美園地域センター	美園町 1-19-2
14	鈴木地域センター	鈴木町 1-400
15	大沼地域センター	大沼町 2-17-33
16	御幸地域センター	御幸町 58
17	東部市民センター	花小金井 1-8-1

No.	施 設 名	所 在 地
18	花小金井北地域センター	花小金井 3-10-1
19	花小金井南地域センター	花小金井南町 3-3-17
20	天神地域センター	天神町 4-3-1
21	やすらぎの園・けやきの郷	小川町 1-485
22	都立小平特別支援学校	小川西町 2-33-1
23	小川ホーム	小川西町 2-35-2
24	たいよう福祉センター（障害者福祉センター）	小川西町 5-25-15
25	ほのぼの館	小川西町 5-39-3
26	多摩済生園	美園町 3-12-1
27	まりも園	上水南町 4-7-45
28	二葉むさしが丘学園	鈴木町 1-62-1
29	あおぞら福祉センター	鈴木町 1-472
30	小平健成苑	鈴木町 2-230-3
31	さくら野杜	花小金井 3-25-21
32	さわやか館	花小金井 4-21-2
33	小平福祉園	花小金井 8-1-10
34	Villa あい 小平	小川町 1-3014-7
35	曙光園	小川町 1-590
36	晴風苑	小川町 1-497-9
37	小平グリーンてらす	鈴木町 1-99-6
38	Olive	小川町 1-365-18
39	プラチナ・ヴィラ小平	鈴木町 1-85-1
40	グランてらす小平団地	喜平町 3-1-41

第7章 関係機関の問合せ先

担当部署	所在地	電 話・FAX
小平市役所（代表）	小平市小川町 2-1333	電 話 042-341-1211 F A X 042-346-9513
福祉政策課	小平市小川町 2-1333 小平市健康福祉事務センター 2 階	電 話 042-346-9537 F A X 042-346-9498
高齢者支援課	小平市小川町 2-1333 小平市健康福祉事務センター 1 階	電 話 042-346-9539 F A X 042-346-9498
障がい者支援課	小平市小川町 2-1333 小平市健康福祉事務センター 1 階	電 話 042-346-9542 F A X 042-346-9541
防災危機管理課	小平市小川町 2-1333 小平市役所 3 階	電 話 042-346-9519 F A X 042-346-9513
小平市社会福祉協議会	小平市学園東町 1-19-13 福祉会館 4 階	電 話 042-344-1217 F A X 042-341-6220
こだいらボランティア センター	小平市学園東町 1-19-13 福祉会館 4 階	電 話 042-346-1424 F A X 042-341-6220
小平市国際交流協会	小平市学園西町 2-12-22 学園西町地域センター 3 階	電 話 042-342-4488 F A X 042-347-3003
小平警察署	小平市小川町 2-1264-1	電 話 042-343-0110 F A X 042-343-6930
小平消防署	小平市仲町 21	電 話 042-341-0119 F A X 042-345-5393

(表面)

(様式2) 避難行動要支援者名簿登録申込書 兼
救急医療情報キット支給申請書 (避難行動要支援者情報カード)

令和 年 月 日

(あて先) 小 平 市 長 殿

私は、災害時や救急時の支援を希望し、避難行動要支援者登録名簿への登録と災害対策基本法第49条の11第2項に則り、小平市地域防災計画に定める避難支援等の実施に携わる関係者(小平市社会福祉協議会、小平市地域包括支援センター、民生委員・児童委員、小平消防署、小平警察署、協定を締結した自治会等)に下記に届け出た個人情報を提供することに同意し、救急医療情報キットの支給を希望します。

本人署名 _____

代理人署名 _____ (印)
(申請者との関係)

次の事項を、記入してください。※ は名簿に載る項目です。

フリガナ ※本人氏名		※性別 男・女	※生年月日 大正・昭和・平成・令和 年 月 日 (歳)
※電話番号	(自宅) — — (携帯) — —		
※住 所	小平市 集合住宅にお住まいの方は住宅名 ()		
※同居家族	() 人家族 (本人を含む)	◆ 家族構成(本人からみた)を○で囲んでください。 ・ 単身 ・ 配偶者 ・ 祖父 ・ 祖母 ・ 父 ・ 母 ・ 子 ・ 孫 ・ その他 ()	
※認定内容等	◆ 該当する番号を○で囲み、()に記入してください。 ① 介護保険制度 ・ 要支援 () ・ 要介護 () ② 身体障害者手帳 () 級 ③ 愛の手帳 () 度 ④ 精神障害者保健福祉手帳 () 級 ⑤ 一人暮らし高齢者 ⑥ 高齢者のみの世帯 ⑦ 小児慢性特定疾病の患者(児) ⑧ その他 ()		
※支援が必要な理由	◆ 該当する番号を○で囲んでください。 ① 歩行に介助が必要 ② 歩いて移動できない(車いす・担架が必要) ③ 目が見えにくい ④ 耳が聞こえにくい ⑤ 会話に支障がある ⑥ 内部障がいがある ⑦ 移動はできるが声かけや安否確認が必要 ⑧ 状況判断が難しい ⑨ その他 ()		
本人の状況	◆ 身体の状況、障がいの状況、常用している薬、医療機器の使用など		
医療情報 (かかりつけ医)	病院名	主な病名	
	主治医	電 話	
	病院名	主な病名	
	主治医	電 話	

裏面に続きます。

(裏面)

■ 避難支援者（災害発生時、近所で協力してくださる方。了解を得て記入してください。）

フリガナ 氏 名		住 所	
電話番号	— —	本人との関係	子・親・友人・知人・近所の方 その他（ ）
携帯番号	— —		
フリガナ 氏 名		住 所	
電話番号	— —	本人との関係	子・親・友人・知人・近所の方 その他（ ）
携帯番号	— —		

■ 避難方法

避難場所	避難方法	
避難ルート（自宅から避難場所まで）	避難時の必要物品	
	避難時（避難先）の注意事項	

■ 緊急時の家族等の連絡先

フリガナ 氏 名		住 所	
電話番号	— —	本人との関係	子・親・友人・知人・近所の方 その他（ ）
携帯番号	— —		
フリガナ 氏 名		住 所	
電話番号	— —	本人との関係	子・親・友人・知人・近所の方 その他（ ）
携帯番号	— —		

■ 関係先

ケアマネジャー／相談支援専門員	担当者名	
事業所名	電話	— —
介護事業所 / 相談支援事業所 / 通所先 / 通学先 / 勤務先		
事業所名（学校名・勤務先）	電話	— —
事業所名（学校名・勤務先）	電話	— —
担当民生委員 氏名	電話 — —	自治会名

■ 次のことについて了解いたします。

① 災害の規模や被災状況によっては、支援ができない場合もあることをご了承ください。
② 上記内容に変更が生じた場合は、変更の届出書を提出してください。
③ 救急医療情報キットについては、本人等の同意を得ることなく、救急隊等が冷蔵庫を開けてキットを取り出し医療情報等を活用することがあります。
④ 救急医療情報キットを確認した方や救急隊が、情報カードに記載されている「医療機関」に搬送することを、保証するものではありません。容態、緊急度、被災状況、搬送先の医療機関の状況などにより、変更されることがあります。
⑤ 救急隊がご本人と一緒に、救急医療情報キットを病院に搬送する場合があります。
⑥ 状況により、ご本人の救急処置を最優先するため、救急医療情報キットを活用できないことがあります。

要配慮者のための防災行動マニュアル

令和7年4月改定版 発行

発行：小平市健康福祉部福祉政策課
(計画調整・居住支援担当)

〒187-8701

小平市小川町2丁目1333番地

電 話：042-346-9537

FAX：042-346-9498

電子メール：df0012@city.kodaira.lg.jp