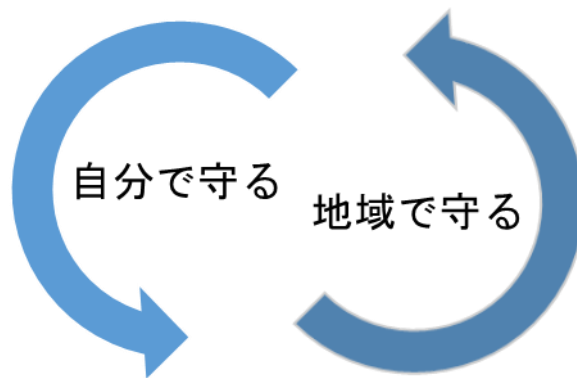


令和2年4月改訂

保存してご利用願います。

障がいのある方の災害対応てびき ～災害から身を守るために～



福島市いきいき共生推進委員会
福島市

目次

□はじめに

□使い方

□障がいのある方をサポートするとき

➤ 視覚障がいのある方	1
➤ 聴覚障がいのある方	5
➤ 肢体不自由のある方	9
➤ 高次脳機能障がいのある方	13
➤ 内部障がい（心臓）のある方	17
➤ 内部障がい（腎臓）のある方	21
➤ 内部障がい（呼吸器）のある方	25
➤ 内部障がい（膀胱または直腸）のある方	29
➤ 内部障がい（小腸）のある方	33
➤ 内部障がい（免疫）のある方	37
➤ 難病のある方	41
➤ 知的障がいのある方	45
➤ 精神障がいのある方	49
➤ 自閉症のある方	53

□資料

はじめに

平成23年3月の東日本大震災においては、非常に多くの命が失われました。中でも、障がいのある方の死亡率は被災住民全体の死亡率の約2倍との調査もなされています。在宅や地域で生活をしている障がいのある方のうち、避難行動や避難生活のために支援を必要とする方に対して必要な情報や支援が届かず、避難ができない・避難すべきか判断できないという状況で避難を諦めてしまい、多くの犠牲者が出てしまいました。

そんな中、東日本大震災の災害弱者に対する検証が不十分であるという反省を踏まえ、福島市障がい者地域生活支援協議会防災支援部会（平成25年度～28年度）において、市内の複数の障がい者団体と意見交換を行いながら、本てびきを作成しました。

地震だけではなく、火災や台風、雪害等、私たちはいつ災害が起きてもおかしくない場所で生活をしています。災害の発生を止めることはできませんが、事前に防災対策をしておくことで、被害を軽減させることはできます。いざというときに、あなたや地域の仲間を守るため、日頃から防災対策を行う必要があります。

本てびきは、障がいのある方や家族の方が日頃から確認すべきこと、災害時に気をつけることや支援するときのポイント及び障がいについて理解してほしいことを障がい別に記載してあります。

この度、内容を一部改訂しました。次ページの「使い方」を参考に、災害時に必要な支援を受けられるよう、また、適切な避難行動が取れるよう活用してください。

最後に、本てびき作成にあたりご協力いただきました皆様に感謝いたしますとともに、本てびきが障がいのある方やご家族、支援に関わる多くの人に活用していただければ幸いです。

使い方

□ 支援者の方へ

障がいのある方は、災害時に一人で避難できず、誰かの援助が必要になることが多いので、地域の方の力が非常に重要です。日頃から、町内等に支援を必要としている方がいないか気をつけ、コミュニケーションを図りながら災害時に備えましょう。

また、**支援者用**のページには、障がいごとに特性や避難行動・避難生活支援時に気をつけることが記されていますので、可能な範囲でご支援いただきますようお願いいたします。

なお、**支援者用**のページの「本人・家族等から支援者へ」の欄に記入してある障がいの状況等は個人情報ですので、管理には気をつけてください。

□ 本人・家族の方へ

支援者用のページは、災害時に支援してくださる方に自分の障がいを理解してもらうために活用してください。なお、障がいの状況は一人ひとり様々ですので、「本人・家族等から支援者へ」の欄に、ご自身の障がいの状況や特別気をつけてほしいことを記入し、普段からコミュニケーションを図りながら情報を共有しておきましょう。

本人・家族用のページは、関係のある障がい部分を抜き出し、ご自宅等の目に付くところに貼り付けて、非常時持出品の確認や平常時からできる対策を行うよう心がけましょう。また、災害発生時に速やかに避難できるよう自分に合った避難行動を確認しておきましょう。

てびきは福島市のホームページ(<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/>)
⇒「健康・福祉」⇒「福祉・介護」⇒「障がい者福祉」⇒「手引き・手帳」⇒「障がいのある方の災害対応てびきを作成しました」に掲載しており、ダウンロードできますのでご利用ください。

視覚障がいのある方をサポートするとき

【大切なこと】 言葉で情報を伝えましょう

■ 主な特性等

- 光を感じない^{ぜんもう}全盲
- 眼鏡等の使用により文字が識別できる^{じやくし}弱視
- 見える範囲が狭くなった^{しやきょうさく}視野狭窄
- 特定の色の識別が困難な^{しきかくとくせい}色覚特性
- 生活環境が突然変わると、日常的な行動でさえも困難になります。
- 掲示物等、視覚からの情報のみでは情報を受け取れません。
- 状況が変化したときに単独行動が困難です。
- 色覚特性の場合は、色分けされた情報の識別が困難です。

■ 避難誘導の仕方

- 声のかけ方は、本人のそばへ行き、「町会の〇〇です。お手伝いが必要ですか?」、「近所の△△です。一緒に避難先まで行きましょうか?」等と声をかけると安心します。
- 他の視覚障がいのある方と同じ避難場所を希望するか、誘導ボランティアの派遣を希望するかを確認しましょう。
- 安否確認時に正確な情報が得られているかを確認し、白杖の有無に関わらず、必ず人的支援によって避難所への誘導等、避難行動を支援しましょう。

具体的には、

- どのように誘導すればよいかを確認しましょう。
- 支援者の肩や肘につかまってもらい、支援者が半歩前を歩きましょう。
- どこを歩いているのか、道路や周囲の危険箇所を伝えながら誘導しましょう。
- 視覚障がいのある方から離れるときは、本人の立っている場所と、どの方向に何があるのかを説明しましょう。
- 安心してつかまっていられる場所や座れる場所で誘導を終了しましょう。
- 避難所到着時に、避難所内の情報をわかるように伝えましょう。

■ 避難生活支援で気をつけること

【避難所での支援】

- 本人の意向を確認の上、できるだけ出入り口やトイレに近い場所を確保する等、移動が少なくて済むよう配慮をお願いします。
- トイレや水道等の場所確認の誘導を行います。具体的には、初めて利用するトイレへの誘導を頼まれたら個室まで案内し、水の流し方、便器の向き、トイレトーパーの位置等、中の様子を説明するようお願いします。
- 仮設トイレを屋外に設置する場合、壁伝いに行くことができる場所に設置するか、順路にロープを張り移動が安全に行えるよう配慮をお願いします。
- 避難所に白杖の予備を置いてください。白杖等の補装具や日常生活用具の破損・紛失に応じて、修理・支給できるよう準備をお願いします。
- 盲導犬同伴の場合の対応を事前に確認しておきましょう。特に盲導犬の排泄場所について配慮をお願いします。

【情報提供】

- 掲示物は必ず読み上げましょう。加えて、点字や拡大文字、録音された音声情報、音声コード付きの資料等、複数の組み合わせでコミュニケーションをとるようお願いいたします。また、必要に応じボランティアを配置するほか、カセットテープレコーダー、点字器を設置するよう配慮をお願いします。
- 特に重要な情報は、音声情報を録音したカセットテープの配付や点字による紙媒体等により情報を提供するよう配慮をお願いします。ただし、点字を理解できる視覚障がいのある方は少ないので、本人の希望に沿った方法での情報提供をお願いします。
- 情報は正確に伝える必要があるため、指示語（あれ・これ・あちら等）を使わず、できる限り具体性のある表現でお願いします。
- ざわついた環境では、音声による情報が正しく伝わりません。正確な情報と具体的に「どう行動するか」が伝わるように工夫するとともに、必ず人的な支援を行うよう配慮をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 危険がわかりません（視覚による状況把握が困難です）。
- どこに逃げればいいのかわかりません（案内板等を見ることができません。よく見えないことで避難に必要な情報入手が困難です）。
- 困っていることが伝えられません（周囲に人がいるかどうかわからないので困っている状況を伝えることが困難です）。
- 自力で逃げることができません（周囲の状況が変わってしまうと、住み慣れた地域でも避難行動が困難です）。
- 平常時と違う状況に対応できません（街灯等を目印として歩いている弱視の方等は、停電により歩行困難になります。誘導するとき、混雑や渋滞に巻き込まれると誘導が困難になり、危険な場合があります。豪雨のときは、視界が悪くなり、豪雨の音しか聞こえない等、危険が増します）。

■ 本人、家族等から支援者へ （知っておいてほしいことを記入しましょう）

（自由記入欄）

（例）私たちは、誰かとすれ違っても自分から挨拶することはできません。白杖を持っていたら、まず声掛けをしてください。

.....

.....

.....

.....



■ 非常用持出品や備蓄品

(本人、家族や地域支援者と一緒に確認・準備することが大切です)

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 眼鏡 | <input type="checkbox"/> 白杖 |
| <input type="checkbox"/> 常用薬 | <input type="checkbox"/> 笛 |
| <input type="checkbox"/> 時計（音声・触知式等） | <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡先の点字メモ |
| <input type="checkbox"/> 点字板 | <input type="checkbox"/> メモ用録音機 |
| <input type="checkbox"/> 携帯式ラジオ（カード等） | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 情報を記入したカード（例えば、救急安心お守りカード） | |
| <input type="checkbox"/> その他（ | ） |

■ 事前の対策

(本人、家族や地域支援者と一緒に確認・準備することが大切です)

- いつでも情報が得られるように、ラジオや点字板等を身近な場所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等を貼り、地震等で被害を受けないような場所に置いておきましょう。
- 家の物の配置や、非常持出袋等の配置を常に一定にしておきましょう。
- 飛び散ったガラス等に備え、厚底靴等を用意しておきましょう。

■ 災害発生時にすること、気をつけること

- まず、落ち着きましょう。そして危険から体を守り、人を呼びましょう。
- 自宅で災害が発生したときは、準備してある非常持出品を持って避難しましょう。

聴覚障がいのある方をサポートするとき

【大切なこと】

音声による情報入手が困難なので、提供の仕方を工夫しましょう

■ 主な特性等

- 聴力損失の時期や程度、他の障がいとの重複等さまざまな事情により主たるコミュニケーション手段にかなりの違いが見られます。
- 自分の状態を音声言語で伝えることが困難です。
- 発声はできても聞こえない方や、音がまったく聞こえない方等、外見から障がいかわからないことがあります

■ 避難誘導の仕方

- 肩を軽く叩く等して、まずは相手の視野に入りましょう。
- 音声による指示の認識や見えている以外の危険の察知が困難なので、個別の状況に応じたコミュニケーション手段（手話、筆談、口話、身振り、絵、図等）を使用しましょう。
- 安否確認や情報伝達は、FAXやメールの使用又は対面して行いましょう。

【コミュニケーションの手段】

本人の希望する手段を使うようにしましょう。

【筆談】 筆記は紙や白板・黒板だけでなく、携帯電話・スマートフォン等の画面、空中、手のひらに指で書いても伝えられます。

【口話】 対面しながら、口をきちんと開けて普通に話しましょう。文章の流れから判断するので、一文字ごとに区切らず句読点で区切って伝えましょう。

【その他の手段】

身振り・絵・図等があります。

■ 避難生活支援で気をつけること

【避難所での支援】

- 手話通訳等の支援が必要な人同士はできるだけ近くに集まってもらい、情報がスムーズに行き渡るように配慮をお願いします。
- 避難所に手話通訳者及び要約筆記者の派遣をお願いします。
- 電話の代理を依頼されたら、相手の返事は筆記して渡すようにしましょう。

【情報提供】

- 音声により連絡する内容は、できるだけわかりやすい言葉を使い、漢字にはルビをふる等をして広報掲示板等に掲示をお願いします。また、その都度正確に伝わっているかの確認をお願いします。
- 避難場所では個別の状況に応じたコミュニケーション手段を活用した情報伝達や状況説明を行うよう配慮をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 危険がわかりません（音による危険の察知、視界外の危険の察知が困難です。暗いと危険が察知しにくくなります）。
- どこに逃げればいいのかわかりません（避難場所や避難誘導の呼びかけが聞こえません）。
- 困っていることが伝えられません（自分の状況を周囲に伝えることが困難です）。
- 自力で逃げることができません（音声の避難誘導では内容が把握できません）。
- 平常時と違う状況に対応できません（暗くなると手話や筆談で話すことが困難です）。

■ 本人、家族等から支援者へ （知っておいてほしいことを記入しましょう）

（自由記述欄）

（例）（ 手話 ・ 筆談 ・ 身振り ）をお願いします。



■ 非常用持出品や備蓄品

(本人、家族や地域支援者と一緒に確認・準備することが大切です)

- 懐中電灯
- 補聴器（予備）
- 携帯用会話補助装置
- バッテリー、電池類
- 筆談用具（ホワイトボード、メッセージボード等）
- 笛やブザー（助けを求めるため）
- 緊急会話カード（事前に作成）
- 指文字カード
- 情報を記入したカード（例えば、救急安心お守りカード）
- その他（）

■ 事前の対策

(本人、家族や地域支援者と一緒に確認・準備することが大事です)

- 聴導犬同伴の場合の対応を確認しておきましょう。
- 重複して聴覚障がいのある方の場合は、更に併せ持つ障がいに応じた配慮が必要になります。事前に対応方法を確認しておきましょう。
- 補聴器、携帯電話、文字情報が得られる携帯端末等は、常に手元においておきましょう。
- インターネットや文字放送、手話放送設備の導入を検討しておきましょう。
- F A X 緊急通報制度を利用できる方は、積極的に活用しましょう。
- 介助者不在の場合、特に夜間の情報伝達をどうするかについて、家族や地域支援者とあらかじめ決めておきましょう。

■ 災害発生時にすること、気をつけること

- まず、落ち着きましょう。そして危険から体を守り、人を呼びましょう。
- 自宅で災害が発生したときは、準備してある非常持出品を持って避難しましょう。

肢体不自由のある方をサポートするとき

【大切なこと】 本人の希望を聞き、慌てずに行動しましょう

■ 主な特性等

- 体の変形やつっぱり・関節が固まって動かない等の状態があり、通常の車いすに座れないこと・床の上で座位を保てないことがあります。
- 特に足にハンディがある場合、車いすや杖等の補助具がないと一人での移動が困難です。
- 脊髄や頸椎の損傷により姿勢を保つことが困難になる体幹機能障がいでは、発汗、体温調節、排尿、排便等の自律神経の障がいを伴うことがあります。
- 言語障がいがある方は、自分の意思を伝えにくかったり会話が困難だったりします。

■ 避難誘導の仕方

- 声のかけ方・コミュニケーションのとり方では、言語障がいのある方もいるので、慌てないで話を聞く等の落ち着いた対応をしましょう。
- 肢体不自由の方は、緊急時には普段より移動全般が困難になります。危険を避けるためにも本人に確認しながら、希望にそった支援をしてください。

① 言語障がいのある方の場合

- 「はい（うなずく）」「いいえ（首ふり）」で答えることができるような質問にしましょう。
- 50音表を作り指差しをしてもらうようにしましょう。
- 50音を順番に話し、目線やまばたき等で一音ずつ確認しましょう。
- 単語や絵を示したり、紙に筆記してもらいましょう。

② 杖を使っている方の場合

- 本人がゆっくり歩くことができるように、段差やでこぼこの少ないところを選んで誘導しましょう。
- 歩行が困難な方に対しては、支援の方法を聞き、体を支える等の介助を行きましょう。

③ 車いすを使っている方の場合

- 車いすの急な発進や停止、方向転換は事故のもとです。動作ごとに「車いすを押します。」等、必ず一声をかけてから介助をしましょう。
- 階段を昇り降りする場合には、特にゆっくりと移動することが基本です。車いすごと持ち上げる場合には3～4人で運ぶのが安全です。

④ 杖や車いすが壊れた場合

- 災害時には車いすが使えないこと、さらには身動きがとれなくなってしまうことも想定されます。担架が用意できない場合は、背負ったり、複数人で抱えたり、毛布やシーツに乗せて移動する等の方法もあります。

■ 避難生活支援で気をつけること

【避難所での支援】

- 移動が少なく済むように、できるだけ出入り口やトイレに近い場所に居場所を確保するようお願いします。
- 車いすに対応した簡易トイレを用意し、車いすが通れる通路の確保をお願いします。
- 車いす用のトイレがあっても、使い慣れたものでないと使用できないこともあります。その場合は差し込み便器を利用して寝たままで行わなければならないこともあり、スペースやプライバシーの確保が必要になります。
- 寝る場合はかかとやお尻、背等の部分だけに体重がかからないよう、できるだけやわらかい素材のマットを準備するようお願いします。

- 自分で体を動かすことができない方は、寝ているとき、座っているとき、同じ姿勢でいると「じょくそう」ができる危険性があります。可能な限り体の向きを変えるようお願いします。
- 言語障がいがある方を介助・支援する場合は、コミュニケーションツールを用いて、必ず本人の意向を確認するよう配慮をお願いします。
- 身体・知的の障がいを併せ持つ重度重複障がいの方には、環境・衛生面に配慮を必要とする方がいます。周囲の環境が落ち着いていること、衛生的であること（空気の汚れ、ほこり等が体に影響します）、冷暖房等で適度な温度が保たれていること（体温調節が困難な方がいます）等の配慮が必要になります。また、医療的ケアが必要な方もいますので、専門スタッフの医療的なフォローが必要になるとも予想されます。

■ 災害発生時に困難なこと

- 自力で逃げることができません。杖や車いすを使用している場合は、段差が生じたりガレキが散乱したりして通行困難になります。また、車いすの場合は落下物によるパンクの危険性が高まります。

■ 本人、家族等から支援者へ (知っておいてほしいことを記入しましょう)

(自由記述欄)

(例) 足にハンディがあると、一人で避難することはとても困難です。家族がいなくてもあるので、声をかけてください。



■ 非常用持出品や備蓄品

(本人、家族や地域支援者と一緒に確認・準備することが大事です)

- おぶいひも
- 毛布（搬送用、保温用）
- ビーズクッション（じょくそう予防）
- おむつ
- 痰の吸引器とバッテリー
- ムース食等、嚥下状態にあった非常食
- 経管栄養食と器具
- 薬とお薬手帳
- コミュニケーションツール（50音表、絵等）
- 情報を記入したカード（例えば、救急安心お守りカード）
- その他（ ）

■ 事前の対策

(本人、家族や地域支援者と一緒に確認・準備することが大事です)

- 寝る場所や居住空間は、避難しやすいようにできるだけ1階とし、倒れてきたり落ちてきたりする物がないように対策をとっておきましょう。
- 自宅の廊下等の通路は、車いすが通れる幅を確保しておきましょう。確保できない場合は、車いすに代わる移動手段を確保しておきましょう。
- 車いすや歩行補助器具は安全な場所に置き、暗闇でもわかるように発光シール等を貼っておきましょう。
- 車いすの空気圧や電動用バッテリー（充電や液量）は、常にチェックしておきましょう。
- 家族や地域支援者と一緒に安全な避難場所までの避難ルート及び避難方法を確認しておきましょう。

■ 災害発生時にすること、気をつけること

- まず、落ち着きましょう。そして危険から体を守り、人を呼びましょう。
- 自宅で災害が発生したときは、準備してある非常持出品をいつでも持っていけるようにしておきましょう。

高次脳機能障がいのある方をサポートするとき

【大切なこと】 ポイントをしばって、

「ゆっくり」「はっきり」「具体的に」話をしましょう。

■ 主な特性等

「病気（脳卒中等）」や「事故（頭部のけが等）」により脳を損傷した後遺症として見られる障がいで、症状の現れ方には大きな個人差があります。身体の障がいが見られず、一見しただけでは障がいが目立たないため、周囲の理解が難しいことがあります。

例えば、次の障がいがあります。

- 用事を忘れる、名前を覚えられない、事故（病気）前のことを忘れている等の^{きおく}記憶障がい
- 臨機応変な対応ができない、融通が利かない、こだわる、見通しが立てられない等の^{すいこうきのう}遂行機能障がい
- 見落とし等単純なミスが多い、話を聞いていないことがある、集中力が続かない、切り替えができない等の^{ちゅうい}注意障がい
- 無気力、やる気がしない、場にふさわしい行動が取れない、すぐに怒る等感情の抑制が難しい等の^{しゃかいてきこうどう}社会的行動障がい
- 自分の問題に気づかない^{気づき}の障がい、すぐに疲れてしまう神経疲労、落ち込む抑うつ、歯ブラシで文字を書こうとする等、正しい行動ができない失行、トイレが目の前にあってもトイレと認識できない等、身近な物や体を認識できない失認、言葉を聞いたり、文字を読んだりして理解することや、話したり書いたりすることすべてにわたって障がいを受けている失語があります。

■ 避難誘導の仕方

- コミュニケーションのとり方は、一度にたくさんの情報を伝えるのではなく、一つずつ伝えましょう。

具体的には、

- ポイントをしぼって、ゆっくり・はっきり・具体的に話しましょう。
- 言いたいことをうまくまとめて話せなかったり、言葉が出にくい人もいたので、本人の話をゆっくり時間をとって聞きましょう。
- イライラしているときは、静かなところで落ち着くまで待ち、話を聞きましょう。
- 大切な説明や予定は、メモに書いて渡しましょう。
- 自分から行動を起こしにくいことがあるので、声をかけましょう。
- 選択肢を示し、「はい」「いいえ」で答えられるようにしましょう。
- 道や建物の中で迷うことがあるので、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るので、誘導しましょう。
- 危険な場所がわからないので、声をかけたり一緒に行動しましょう。
- けがをしているのに気づかないことがあるので、本人の言葉だけでなく身体状況を観察しましょう。

■ 避難生活支援で気をつけること

【避難所での支援】

- 新しい出来事や場所を忘れやすいので、一人で避難所の外へ出ると戻れなくなることがあります。また、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ります。そんなときは声をかけて状況を確認し、必要に応じて誘導するよう配慮をお願いします。

- 食糧や物資の配給を待てずに怒ったり騒いだりすることがあります。そんなときは、まず落ち着いてゆっくり話を聞くよう配慮をお願いします。
- 言葉が出ずに困っているときは、本人の状況を推測して選択肢を挙げたり、絵や図を活用し表現のサポートをするよう配慮をお願いします。
- 手続きや書類の記入は記入例を提示したり、一つずつ説明をする等の配慮をお願いします。

【情報提供】

- 大事な指示を聞き逃したり、理解できなくても「はい、わかりました」と答えたりすることがあるので、メモに書いて渡しましょう。メモには記入日時、記入者名も記載しておきましょう。
- 何度も同じことを聞くときは、いつも見える場所にメモを貼ったり、繰り返し説明するよう配慮をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 混雑しているところでは、道に迷ったり、人や物にぶつかったり、避難所への目印等も見落としてしまうことがあります。
- 外見からわかりにくいので、周囲の人の理解や支援を得にくいことがあります。

■ 本人、家族等から支援者へ (知っておいてほしいことを記入しましょう)

(自由記述欄)

(例) 新しいことを覚えるのが難しかったり、日時を間違えたり目的地がわからなくなったりします。感情の抑制ができず、災害時には周囲の音や人の出入りに敏感になり、とても疲れやすくなります。私たちの障がいを理解していただき、いざというときには手助けしてください。



ヘルプカードをご活用下さい

内部障がい【心臓】のある方をサポートするとき

【大切なこと】 ひとり、ひとりの状況を把握しましょう

■ 主な特性等

- 心筋梗塞、狭心症、弁膜症や不整脈等の疾患のため、心臓機能が低下し、動悸、胸痛や胸の重苦しさ等の症状が出ることがあります。
- 薬物療法やペースメーカー等で体調の安定を保っています。
- 一定以上の身体活動、心的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等の症状が起こることがあるため、医療的ケアが必要な場合があります。

■ 避難誘導の仕方

- 発作時の薬が必要な方もいるので、避難時に確認しましょう。
- 安否確認時に、安全な場所で、医療機器の継続使用が可能な状態であることを確認しましょう。
- 本人の状態に適した避難場所への移動を希望するか確認しましょう。
- 重い物は、代わりに持つ等、声をかけて手伝いましょう。

【自力で避難することが困難な場合】

車いすやストレッチャー等の移動用具を確保することが望ましいですが、移動用具が確保できない場合には、毛布等で作った応急担架により避難をお願いします。また、必要に応じ、迅速に安全が確保された医療機関への誘導・移送をお願いします。

■ 避難生活支援で気をつけること

- 動悸や息切れ等が起こりやすいため、イスに座らせる等の配慮をお願いします。
- 薬やケア用品の確認と、各種装具・器具用の電源等の確保をお願いします。
- 医療器材の消毒や交換をするときは、清潔な治療スペースが必要になります。
- 医療的措置が必要と判断される場合は、安全が確保された医療機関へ速やかに移送をお願いします。

【避難所での支援】

- 携帯電話の電波の影響（22センチメートル以内に近づくと影響を受けやすい）や、免疫力や体力が低下した方のため、衛生的で安全な環境を整える等の配慮をお願いします。
- 非常食で対応できない場合があるので、食事療法に合致した飲食物の確保をお願いします。
- 避難所周辺の医療関係者、かかりつけ医等との連絡方法の確保をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 自力歩行や素早い避難行動が困難な場合が多いです。
- 自力で避難することが困難な場合があります。

■ 本人、家族等から支援者へ （知っておいてほしいことを記入しましょう）

（自由記入欄）



■ 避難するときに気をつけること

- 発作止めの薬が必要な方は、必ず身に付けましょう。
- 自力歩行や素早い避難行動が困難な場合があるため、転倒等に気をつけましょう。
- 呼吸困難や狭心症の発作等の症状が少しでも見られた場合は、医療機関へ速やかに移動できるよう助けを求めましょう。

■ 避難生活で気をつけること

- 医療的措置が必要と判断される場合は、安全が確保された医療機関へ速やかに移動しましょう。
- 医療器材の消毒や交換等の際は、清潔なスペースで行いましょう。
- 各種装具・器具用に使用する電源等の確認をしましょう。

内部障がい【腎臓】のある方をサポートするとき

【大切なこと】 ひとり、ひとりの状況を把握しましょう

■ 主な特性等

- 体内の水分や塩分の調整、老廃物の排泄、血圧等の調整が困難です。
- 食事療法や身体活動の制限があります。
- 大多数の人が定期的な人工透析（週3回等）を必要としています。
- 自分のお腹を使って、毎日人工透析をする人もいます。

■ 避難誘導の仕方

- 人工透析の医療的援助や常時使用する医療機器、医薬品が必要となるので確認しましょう。
- 安否確認時に、安全な場所にいるか、医療機器の継続使用が可能な状態であるのかを確認しましょう。
- 本人の状態に適した避難場所への移動を希望するのか、確認しましょう。

【自力歩行等が困難な場合】

車いすや担架等を活用して移動しましょう。

■ 避難生活支援で気をつけること

- かかりつけ透析機関との連絡確認または人工透析を受けられる病院を早急に探す等の配慮をお願いします。
- 避難所または自宅からの通院手段の確保が必要です。
- 薬やケア用品の確認と、各種装具・器具用の電源等の確保をお願いします。
- 医療器材の消毒や交換をするときは、清潔な治療スペースが必要になります。
- 医療的措置が必要と判断される場合は、安全が確保された医療機関へ速やかに移送をお願いします。

【避難所での支援】

- 食事制限（基本的には塩分、生野菜、果物は避ける）が必要な人の確認をお願いします。
- 非常食で対応できない場合があるので、食事療法に合致した飲食物の確保をお願いします。
- レトルトの患者食の確保をお願いします。
- 避難所周辺の医療関係者、かかりつけ医等との連絡方法の確保をお願いします。
- 通院支援をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 自力歩行や素早い避難行動が困難な場合が多いです。

■ 本人、家族等から支援者へ （知っておいてほしいことを記入しましょう）

（自由記入欄）

（例）定期的に通院が必要な状態です。また、災害発生時は人工透析を受けられる医療機関の情報等ありましたら、教えてください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



■ 災害発生時にすること、気をつけること

- 無理をせず、周りの人に助けを求めましょう。
- 自宅で災害が発生したときは、準備してある非常持出品を持って避難しましょう。

■ 避難するときに気をつけること

- 無理な動きによる転倒等に気をつけましょう。

■ 避難生活で気をつけること

- かかりつけ透析機関との連絡確認をしましょう。
- 体調がすぐれない場合は、安全が確保された医療機関へ速やかに移動しましょう。
- 医療器材の消毒や交換等の際は、清潔なスペースで行いましょう。
- 食事制限（基本的には塩分、生野菜、果物は避ける）が必要なことを告げましょう。
- 食事療法に合致した飲食物を摂取するように心掛けましょう。
- 各種装具・器具用に使用する電源等の確認をしましょう。
- 避難所や自宅からの通院手段を確保しましょう。

内部障がい【呼吸器】のある方をサポートするとき

【大切なこと】 ひとり、ひとりの状況を把握しましょう

■ 主な特性等

- 気管や肺の疾病等によりガス交換（酸素と二酸化炭素の交換）が十分行われず、呼吸困難が生じます。
- 活動が制限され、酸素療法が必要な場合があります。

■ 避難誘導の仕方

- 安否確認時に、安全な場所において、医療機器の継続使用が可能な状態であることを確認しましょう。
- より本人の状態に適した避難場所への移動を希望するかを確認しましょう。
- 風邪がきっかけで呼吸器の症状がさらに悪くなることがあります。風邪をひいている時は本人にうつさないよう配慮しましょう。

【自力で避難することが困難な場合】

車いすやストレッチャー等の移動用具を確保することが望ましいですが、移動用具が確保できない場合には、毛布等で作った応急担架により避難をお願いします。また、必要に応じ、迅速に安全が確保された医療機関への誘導・移送をお願いします。

■ 避難生活支援で気をつけること

- 薬やケア用品の確認と各種装具・器具用の電源等の確保をお願いします。
- 医療器材の消毒や交換をするときは、清潔な治療スペースが必要になります。
- 医療的措置が必要と判断される場合は、安全が確保された医療機関へ速やかに移送をお願いします。

【避難所での支援】

- 免疫力や体力が低下したり、装具・器具の交換等が必要な方のために、衛生等、環境に配慮をお願いします。
- 非常食で対応できない場合があるので、食事療法に合致した飲食物の確保をお願いします。
- 避難所周辺の医療関係者、かかりつけ医等との連絡方法の確保をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 自力歩行や素早い避難行動が困難な場合が多いです。

■ 本人、家族等から支援者へ (知っておいてほしいことを記入しましょう)

(自由記入欄)

(例) 呼吸が苦しい際は、すぐに酸素濃縮器を使用したいので、その協力をお願いします。



■ 災害発生時にすること、気をつけること

- 無理な行動はせず、安全な場所へ移動し助けを求めましょう。
- 自宅で災害が発生したときは、準備してある非常持出品をいつでも持っていけるようにしておきましょう。

■ 避難するときに気をつけること

- 焦らずにゆっくり行動しましょう。
- 呼吸困難等の症状が少しでも見られた場合は、周りの人に助けを求める等医療機関に速やかに移動できるように心がけましょう。

■ 避難生活で気をつけること

- 少しでも呼吸が苦しく感じたときは、医療機関へ移動しましょう。
- 医療器材の消毒や交換等の際は、清潔なスペースで行いましょう。
- 各種装具・器具を使用する電源等を確認しましょう。

内部障がい【膀胱または直腸】のある方をサポートするとき

【大切なこと】 ひとり、ひとりの状況を把握しましょう

■ 主な特性等

- 自分の意思で尿や便の排泄がコントロールできません。
- 腹部に造った人工膀胱や人工肛門（ストーマ）に、排泄物を受けるための使い捨ての袋（パウチ）を常時装着、またはおむつを使用しています。
- 使い捨ての袋（パウチ）を利用している人は、人工膀胱や人工肛門が腹部に造設されているため、温水が出る大型流し台（オストメイトトイレ）が必要となります。

※「オストメイト」…人工肛門または人工膀胱を造設した方のこと

■ 避難誘導の仕方

- 安否確認時に、安全な場所において、医療機器の継続使用が可能な状態であることを確認しましょう。
- より本人の状態に適した避難場所への移動を希望するかを確認しましょう。

【自力で避難することが困難な場合】

車いすやストレッチャー等の移動用具を確保することが望ましいですが、移動用具が確保できない場合には、毛布等で作った応急担架により避難をお願いします。また、必要に応じ迅速に安全が確保された医療機関への誘導・移送をお願いします。

■ 避難生活支援で気をつけること

- 避難所では「オストメイト」であることを確認できる仕組みの確立をお願いします。
- トイレの使用時間が長くなるので、他の避難者への配慮をお願いします。
- 精神的に不安定になると体調が変化しやすい（下痢しやすいとか皮膚トラブルを起こしやすい）ので、看護師のケアが必要になることがあります。
- 医療器材の消毒や交換をするときは、清潔な治療スペースが必要になります。
- 医療的措置が必要と判断される場合は、安全が確保された医療機関への速やかな移送をお願いします。
- 福祉避難所には災害用装具等の備蓄が必要となりますので配慮をお願いします。

【避難所での支援】

- 免疫力や体力が低下したり、装具・器具の交換等が必要な方のために、衛生等環境面に配慮をお願いします。
- 非常食で対応できない場合があるので、食事療法に合致した飲食物の確保をお願いします。
- 避難所周辺の医療関係者、かかりつけ医等との連絡方法の確保をお願いします。
- プライバシーへの十分な配慮をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 自力歩行や素早い避難行動が困難な場合が多いです。

■ 本人、家族等から支援者へ (知っておいてほしいことを記入しましょう)

(自由記入欄)

(例) トイレの使用時間が長くなります。また、オストメイト使用者は便意や尿意を感じたり、我慢することが出来ません。ご配慮、ご理解をお願いします。



(内部障がい【膀胱又は直腸】 - 2)

■ 災害発生時にすること、気をつけること

- 安否確認時に、安全な場所において、医療機器の継続使用が可能な状態であることを確認しましょう。
- 自宅で災害が発生したときは、準備してある非常持出品を持って避難しましょう。

■ 避難するとき気をつけること

- 無理な避難行動は避けましょう。
- 状態に適した避難場所への移動が必要か判断したうえで避難しましょう。

■ 避難生活で気をつけること

- 精神的に不安定になると体調が変化しやすい（下痢や皮膚トラブルを起こしやすい）ので、体調の変化に気づくよう心がけましょう。
- 医療器材の消毒や交換等の際は、清潔なスペースで行いましょう。
- 避難所や自宅からの通院手段を確保しましょう。

内部障がい【小腸】のある方をサポートするとき

【大切なこと】 ひとり、ひとりの状況を把握しましょう

■ 主な特性等

- 消化・吸収をつかさどる機能の障がいです。
- 栄養の維持が困難で通常の食事では栄養が不足するため、静脈（輸液）点滴等による栄養補充が必要となります。

■ 避難誘導の仕方

- 安否確認時に、安全な場所において、医療機器の継続使用が可能な状態であることを確認しましょう。
- より本人の状態に適した避難場所への移動を希望するかを確認しましょう。

【自力で避難することが困難な場合】

車いすやストレッチャー等の移動用具を確保することが望ましいですが、移動用具が確保できない場合には、毛布等で作った応急担架により避難をお願いします。また、場合によっては迅速に安全が確保された医療機関への誘導・移送をお願いします。

■ 避難生活支援で気をつけること

- 薬やケア用品、各種装具・器具用の電源等の確保をお願いします。
- 医療器材の消毒や交換をするときは、清潔な治療スペースが必要になります。
- 医療的措置が必要と判断される場合は、安全が確保された医療機関へ速やかに移送をお願いします。

【避難所での支援】

- 免疫力や体力が低下したり、装具・器具の交換等が必要な方のために、衛生等、環境面に配慮をお願いします。
- 非常食で対応できない場合があるので、食事療法に合致した飲食物の確保をお願いします。
- 避難所周辺の医療関係者、かかりつけ医等との連絡方法の確保をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 自力歩行や素早い避難行動が困難な場合が多いです。
- 医療機器の継続使用が困難なことがあります。

■ 本人、家族等から支援者へ (知っておいてほしいことを記入しましょう)

(自由記入欄)

食事時ではない時間帯に栄養補給をすることがあるので、ご理解ください。



■ 避難するときに気をつけること

- 無理な避難行動は避けましょう。
- 状態に適した避難場所への移動が必要か判断したうえで避難しましょう。

■ 避難生活で気をつけること

- 医療的措置が必要と判断される場合は、安全が確保された医療機関へ速やかに移動しましょう。
- 医療器材の消毒や交換等の際は、清潔なスペースで行いましょう。
- 食事制限がある場合は、その旨を伝えましょう。
- 食事療法に合致した飲食物を摂取するように心掛けましょう。
- 各種装具・器具用のための電源等を確認しましょう。

内部障がいのある方【免疫】をサポートするとき

【大切なこと】 ひとり、ひとりの状況を把握しましょう

■ 主な特性等

- ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能の低下が代表的で、治療の段階や合併症の有無により医療的ケアが必要な場合があります。
- 発病していない場合や症状が軽い場合は、特別な対応はいりません。
- 治療の段階や合併症の有無等により、活動制限が異なります。
- ウイルスの感染力は極めて弱く、日常的な接触や空気では感染しません。

■ 避難誘導の仕方

- 安否確認時に安全な場所において、医療機器の継続使用が可能な状態であることを確認しましょう。
- より本人の状態に適した避難場所への移動を希望するかを確認しましょう。

【自力で避難することが困難な場合】

車いすやストレッチャー等の移動用具を確保することが望ましいですが、移動用具が確保できない場合には、毛布等で作った応急担架により避難をお願いします。また、必要に応じ、迅速に安全が確保された医療機関への誘導・移送をお願いします。

【免疫機能障がいのある方が出血した場合】

ゴム手袋等を使用し、直接血液に触れないようにしましょう。

■ 避難生活支援で気をつけること

- 薬やケア用品の確認と、各種装具・器具用の電源等の確保をお願いします。
- 医療器材の消毒や交換をするときは、清潔な治療スペースが必要になります。
- 医療的措置が必要と判断される場合は、安全が確保された医療機関へ速やかに移送をお願いします。

【避難所での支援】

- 免疫力や体力が低下したり、装具・器具の交換等が必要な方のために、衛生等、環境に配慮をお願いします。
- 非常食で対応できない場合があるので、食事療法に合致した飲食物の確保をお願いします。
- 避難所周辺の医療関係者、かかりつけ医等との連絡方法の確保をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 症状により自力歩行や素早い避難行動が困難な場合があります。
- 電源喪失等により医療機器の継続使用が出来ないことがあります。

■ 本人、家族等から支援者へ (知っておいてほしいことを記入しましょう)

(自由記入欄) (例) 発病していない場合や症状が軽い際は特別な対応はいりませんが、情報が他に漏れないよう対応してください。



■ 避難するときに気をつけること

- 無理な避難行動は避けましょう。
- 状態に適した避難場所への移動が必要か判断したうえで避難しましょう。

■ 避難生活で気をつけること

- 各種装具・器具用のための電源等を確認しましょう。
- 医療的措置が必要と判断される場合は、安全が確保された医療機関へ速やかに移動しましょう。
- 医療器材の消毒や交換をするときは、清潔な治療スペースが必要になります。
- 食事制限がある場合は、食事療法に合致した飲食物を摂取するように心掛けましょう。

難病のある方をサポートするとき

【大切なこと】 本人の状況及び医療支援体制を確認しましょう

■ 主な特性等

- 難病とは、ベーチェット病、多発性硬化症等多くの種類があり、個人個人で症状が異なります。

◎腎臓病（透析、身体障がい）、◎ベーチェット病（身体の粘膜の炎症、視覚障がい）、◎リウマチ（関節の変形、身体障がい）、◎筋ジストロフィー（筋力低下、身体障がい）、◎パーキンソン病（神経伝達物質低下、身体障がい）、◎膠原病（免疫力の低下、身体障がい）、◎ALS（神経伝達不能による全身の運動機能不全、身体障がい）、◎筋無力症（免疫不全による筋力低下、内部障がい）、◎網膜色素変性症（眼球内の網膜変異、視覚障がい）、◎多発性硬化症（全身の発症部分による身体、視覚障がい）、◎線維筋痛症（全身の痛み）、◎シルバーラッセル症候群（身体障がい）

- 難病は、疾患により常用薬や専門医の対応が必要になります。

■ 避難誘導の仕方

- 安否確認時に、安全な場所において、医療機器の継続使用が可能な状態であることを確認しましょう。
- 常時、薬や呼吸器が必要な場合は、薬、バッテリー、充電器等を持って避難するように声をかけましょう。

【自力で避難することが困難な場合】

車いすやストレッチャー等の移動用具を確保することが望ましいですが、移動用具が確保できない場合には、毛布等で作った応急担架により避難をお願いします。また、必要に応じ、迅速に安全が確保された医療機関への誘導・移送をお願いします。

【体調不良の場合】

支援者は、落ち着いてください。そして身体状況（顔色、体の動き、会話等）を把握し、状況によっては無理な避難は避けてください。次に、状態に適した避難場所への移動を希望するかを確認してください。希望された場合は、移動できる方法を検討してから避難をお願いします。

■ 避難生活支援で気をつけること

- 疾患によって普段の生活も様々です。一人ひとりの状態と治療を確認してください。
- 本人が気づかないうちに体調不良になることがあります。顔色、体の動き、会話等、様子を観察しながら対応することが必要です。
- 病気による身体障がい、視覚障がい、聴覚障がいがあります。障がいごとの「気をつけること」を参考にしてください。
- 疾患ごとに食事が異なります。聞き取りや「救急安心お守りカード」の記載事項を確認して食事制限等の対応をお願いします。
- 薬やケア用品の確認と各種装具・器具用の電源等の確保をお願いします。
- 医療器材の消毒や交換等にあたっては清潔な治療スペースが必要になります。
- 医療的措置が必要と判断される場合は、安全が確保された医療機関への速やかな移送をお願いします。
- 自力歩行や素早い避難行動が困難な場合があります。車いす等の補装具が必要になりますので確保をお願いします。

【避難所での支援】

- 免疫力や体力の低下、装具・器具の交換等が必要な方のため衛生等、また、携帯電話の電波の影響も考えられるので環境への配慮をお願いします。
- 食事・飲物は非常食で対応できない場合があります。
- 避難所周辺の医療関係者、かかりつけ医等との連絡方法の確保をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 体が動かなくなることがあるので、自力歩行や素早い行動が困難なことがあります。
- 電源喪失等により、医療機器の継続使用が出来ない場合があります。

■ 本人、家族等から支援者へ (知っておいてほしいことを記入しましょう)

(自由記入欄)

(例) 気づかないうちに体調不良になることがあるので、様子がおかしいと感じたら、医療機関へ搬送してください。



■ 避難するときに気をつけること

- 自分の身体状況を落ち着いて伝えましょう。
- 身体状況によっては無理な避難は避けてください。

■ 避難生活で気をつけること

- 体調不良を感じたら早めに自ら伝えましょう。また、医療的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。
- 医療器材の消毒や交換等の際は、清潔なスペースで行いましょう。
- 食事制限等のある場合は、食事療法に合致した飲食物を摂取するように心掛けましょう。
- 各種装具・器具を使用する電源等を確認しましょう。

知的障がいのある方をサポートするとき

【大切なこと】

本人のペースに合わせて、わかりやすく伝えましょう

■ 主な特性等

知的障がいのある方は、他の人とうまくコミュニケーションが取りにくいところがあるため、生活をする上で様々な不自由さが生じます。障がいの状況も個人差がありますが、本人の状態に合わせたコミュニケーションの取り方や、本人のペースで生活ができると落ち着いて過ごすことができます。

- 目に見えないことや先のことを想像すること、複雑な会話やいくつかの情報をいっぺんに把握することが苦手です。
- 急な環境の変化への対応が苦手で、時に混乱して動けなくなったり、大きな声をあげてしまうことがあります。

【コミュニケーションの方法】

- わかりやすく具体的な短い言葉でゆっくり伝えましょう。
- 言葉でのやりとりが難しいときは、伝えたい物の絵や写真、筆談用のカードやコミュニケーションボードを使ってみましょう。

■ 避難誘導の仕方

- やさしく落ち着いた声でゆっくり具体的に話しましょう。
- 歩行に個人差があるため、本人のペースで移動しましょう。
- 体に触られる事が苦手な人もいるので、無理に手をひいたりしないようにしましょう。

■ 避難生活支援で気をつけること

- 環境が変わることに不安があり、その場所に慣れるまで声出しや動き回り等の行動が見られる場合があります。
- コミュニケーションは、わかりやすい言葉でゆっくり話をして下さい。
- 言葉でのコミュニケーションが取りにくい人もいるため、伝えたいことを本人に絵や文字で筆談する等、わかりやすい情報提供が必要です。

【避難所での支援】

- 本人の過ごしやすい場所を提供する等の配慮をお願いします。
- トイレや手洗い場等の場所を本人に伝え確認しておくことが必要です。

■ 災害発生時に困難なこと

- 自分で場の危険を予知したり、判断したりすることが困難です。
- 災害による急な環境の変化を理解し、状況に応じた行動を取ることが困難です。
- 誘導の際、急がせたり、急な声掛けや予定の変更に混乱しやすいです。

【混乱した状態の時】

大きな声を出したり、急に走りだしたり混乱しているときは、押さえつけたり叱っても不安が増し逆効果になるため、落ち着くまで見守りましょう。

【ケガや病気が疑われる時】

ケガや痛みを伝えられない人、痛みを感じにくい人がいますので、様子を見て必要があれば医師にみてもらうようにして下さい。

■ 本人、家族等から支援者へ (知っておいてほしいことを記入しましょう)

(自由記入欄)

.....

.....

.....

.....



■ 避難するときに気をつけること

- どこが安全な避難場所か災害情報を良く確認しましょう。近くに川や山がある際は、避難経路を確認しましょう。
- 緊急性が高い時は、持ち出し品は最低限のものにとどめましょう。

■ 避難生活で気をつけること

- できるだけ、日常の支援者と行動を共にする等して、落ち着いて過ごせるようにしましょう。
- できるだけ、落ち着ける場所を確保しましょう。大勢の人がいる場所より、少人数で過ごせる個室や部屋に仕切りがあると落ち着けます。
- トイレや手洗い場の場所をわかりやすく表示しておきましょう。
- 興奮したり混乱したときに、移動できる部屋を用意してもらえるように働きかけましょう。
- 避難所での予定の見通しが持てるように、生活スケジュールを目で見てわかるように表示しておきましょう。
- 環境の変化や、他の人と一緒にの生活で、不安になることがあります。困ったときは支援者の方に相談しましょう。
- 避難所に行けず自宅や車中で過ごす場合も、情報収集や安否確認と食糧・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。

精神障がいのある方をサポートするとき

【大切なこと】 不安をやわらげましょう

■ 主な特性等

- 精神障がいとは「統合失調症」や「うつ病」等の精神の病気のため、「継続的に日常生活や社会生活に制限がある状態」です。病状が深刻になると、判断能力や行動のコントロールが著しく低下します。
- 統合失調症は、「何らかの原因で脳の感情や思考をまとめる機能が低下している状態」です。そのため、「幻覚」「妄想」の症状等が現れ、本人はそれらに反応し、周りの人からはひとりつぶつぶつ言っているようにうつりやすいですが、本人はとても不安で、つらい思いをしています。
- うつ病は「精神的ストレスや身体的ストレスが重なる等、さまざまな理由から脳の機能障がいが起きている状態」です。それによって憂鬱な気分や意欲（食欲、睡眠欲等）の低下、さまざまな身体的症状等が現れ、治療をしないと長期にわたり症状が続き、学校や仕事だけでなく、日常生活を送ることもできなくなることがあります。
- そのほか双極性障がい、パニック障がい、強迫性障がい、依存症（アルコール・ギャンブル・買い物・薬物等）、境界性人格障がい等があります。

■ 避難誘導の仕方

- 周囲の心の動揺が思った以上に伝わります。自然体で冷静な態度で対応するようにしましょう。
- 強い口調はさけ、やさしい口調で「大丈夫ですよ」と声をかける等、状況を具体的にわかりやすく、ゆっくり、簡潔に説明しましょう。
- 常に安心する言葉をかけながら安全な場所への誘導をお願いします。

■ 避難生活支援で気をつけること

- 急激な環境の変化に対応できず感情が高ぶり、状況に合わせた行動がしにくいので、ゆっくり話を聞くよう配慮をお願いします。
- 動揺が激しい様子でも落ち着いて見守り、妄想や幻覚の訴えも強く否定せず、相づちを打つ程度にとどめながら聞くよう配慮をお願いします。

【避難所での支援】

- 強い不安や症状悪化が見られる場合は速やかに主治医に連絡し、指示を受けられるよう配慮をお願いします。連絡が取れない場合は最寄りの医療機関へ相談するよう配慮をお願いします。
- 日常的に服用している薬を早急に手配するよう配慮をお願いします。
- 孤立しないよう家族や知人等といっしょに生活できるよう配慮をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 対人関係が苦手な周囲に困難な状況を伝えられないことがあります。
- いつもと違う状況で不安定になったり、パニックになったりします。
- 動揺やストレスで症状が悪化することがあります。
- 動揺や不安が強すぎるとその場から動けなくなることがあります。

■ 本人、家族等から支援者へ (知っておいてほしいことを記入しましょう)

(自由記入欄)



■ 避難するときに気をつけること

- 正しい情報を得るようにし、できるだけ落ち着いて行動しましょう。
- 周囲の人に誘導を頼み、早めに避難するようにしましょう。
- 日頃から服用している薬やカード、メモを忘れずに持ちましょう。
- 落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想等が出たときは、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、医療機関に連絡してもらうようにしましょう。

■ 避難生活で気をつけること

- 薬を忘れずに服用しましょう。
- 避難所では大勢の人たちといっしょの生活をするため、ストレスがたまり、調子を崩すことがあります。落ち込みやイライラ、不安や眠れないときは、医療救護所や精神科の医師に相談し、症状に応じた手当を受けるようにしましょう。
- 一人でなく家族や知っている人、仲間と過ごすようにしましょう。
- 短期的な見通し、衣食住の対応場所、問い合わせの窓口等の情報を具体的に得ることが大切です。
- 精神的に非常に不安定な場合は巡回相談、巡回診療を受けましょう。
- 感情を表に出しても大丈夫な方法や、外を散歩したり静かな場所を確保しておきましょう。

自閉症のある方をサポートするとき

【大切なこと】情報は整理してシンプルに、ゆっくり、はっきり、短くわかりやすく伝えましょう

■ 主な特性等

- 相手の気持ちや場の雰囲気がかみにくい対人関係の障がい
- 言葉の意味を理解できない、オウム返し等のコミュニケーションの障がい
- 体を揺らす、同じ行動を繰り返す、手順に固執等の興味・活動のこだわりがあり、知的な遅れが伴うことが多くあります。
- 上記の特徴はありますが、知的な遅れがなく言葉の発達の遅れもないアスペルガー症候群や、知的な遅れを伴わない高機能自閉症があります。
- 日々の生活の中で生じるささいな変化等がストレスにつながります。

■ 避難誘導の仕方

- 状況が理解しにくく、危険を予測しにくいいため、まずは安全な場所へ移動するよう避難を促しましょう。
- 目で見てわかるように、具体的にわかりやすく伝えましょう。
- 感覚が過敏なため、大きな声におびえたり、体に触られることを嫌ったりするのでやさしく声をかけましょう。

【声のかけ方】

- 一斉に伝えてもわからないので、その人に対して声かけをお願いします。
- 指示や予定は明確に目で見てわかるようにしましょう。
- 否定的でなく肯定的な声かけをしましょう(「～したらダメ」ではなく「～しましょう」)。
- 大声でしかったりするのは逆効果なので、目を合わせて穏やかに伝えましょう。
- 興奮したときは、その場から離れると気持ちが落ち着くことがあります。

■ 避難生活支援で気をつけること

- 情報は、具体的に、短い言葉でゆっくりとわかりやすく伝えてください。
- 絵・図・文字等を組合せ理解しやすい方法で情報を伝えてください。
- 大きな声を上げたり、飛び跳ねたり、独り言を言ったり等、障がい特性から他の避難者とトラブルになりやすいため、個室や間仕切りのある部屋等の限定された空間の用意をお願いします。

【避難所での支援】

- 座布団やいす等で居場所を設定し、パーティションを設置する等の配慮をお願いします。
- こだわりがあって和式トイレが使えない人もいます。簡易式トイレや洋式便座の用意をお願いします。
- 感覚過敏のため特定のものしか食べられない人もいます。情報を記入したカード（例えば、救急安心お守りカード）を持っている場合は、確認をお願いします。
- 順番を守るということがわからない人もいます。物資は個別に配給できるよう配慮をお願いします。
- 情報は、本人や家族に直接届くよう配慮をお願いします。

■ 災害発生時に困難なこと

- 想像力の弱さがあり危険がわからないので自力で逃げるのが困難です。
- 変化に対する不安や抵抗、こだわりが強いのでパニックになりやすいです。
- コミュニケーションの困難があり、困っていることが伝えにくいです。
- 感覚過敏とは逆に、痛みの訴えは困難です。

■ 本人、家族等から支援者へ (知っておいてほしいことを記入しましょう)

(自由記入欄) 子どもの泣き声や人混みが苦手で、興奮しがちです。「大丈夫だよ」と声をかけ、落ち着ける場所に移動させてください。



ヘルプカードをご活用下さい

(自閉症 - 2)

■ 避難するときに気をつけること

- あわてて駆け出さないようにしましょう。
- 一人で行動しないようにしましょう。
- 他の人に助けてもらいましょう。
- 家族等とまえて決めてことを守るようにし、困ったら周りの人に教えてもらいましょう。

■ 避難生活で気をつけること

- 避難所は家と違った生活であることを理解し、避難所にルールがあることを伝えましょう。
- 食べ物や水は列に並んで順番にもらいましょう。うまくいかなかったら支援の人に相談しましょう。
- トイレは他の人と共同で使うことを覚えましょう。
- お風呂にしばらくは入れないことを覚えましょう。
- テレビはないので音楽やゲームや本で過ごすことを理解しましょう。
- 嫌いな音があるかもしれないので、他の人といっしょに外に出るか好きな音楽等を聴いて過ごしましょう。
- 避難所に行けず、家や車中にいても一度は避難所に行きましょう（安否確認と食物、日用品、人的支援を受けるため 情報収集のために）
- 避難所ですごせるよう居場所を作ってもらうようにはたらきかけることが大切です。
- これからの予定や行く場所等の情報を整理して書いてもらいましょう。

資料

■ 防災ウェブサイト

① 防災に関する情報を活用しましょう。

福島市ホームページから防災ウェブへのリンクをクリックすると、福島市防災ウェブサイトが開きます。ふくしま避難所マップや洪水ハザードマップ、吾妻山火山防災マップなど、防災のための様々な情報が掲載されています。様々な災害を想定し、自宅から避難所までの避難経路を確認する等、日頃から災害に備えましょう。



② 防災と災害情報メールマガジンを登録しましょう

下記のとおりメールマガジンを登録すると、ホームページを閲覧しなくても、登録したメールアドレスに気象情報や災害情報だけでなく避難情報も届きます。いざという時のために、事前に登録しておきましょう。

福島市防災ウェブサイト

記事検索

お問い合わせ

福島市行政HP

ホーム > メールマガジンの登録・修正・停止申請

メールマガジンの登録・修正・停止申請

防災と災害情報をお知らせするメール配信サービスを行っています。このサービスは、インターネット環境を有する携帯電話・スマートフォン・パソコン等から、情報を無料で受けることができます。（メールの受信や情報へアクセスするための通信料は別途かかります。）

新規に登録される方

メールの配信登録する場合は、下記のフォームにメールアドレスを入力し、「登録」ボタンを押してください。

メールアドレス

携帯電話のメールアドレスを登録する場合

携帯電話でドメイン指定受信を行っている方は以下のページをご覧ください。

[ドメイン指定受信設定について](#)

自分のメールアドレスを登録しましょう

登録を修正される方

登録済みのメールアドレスを入力し、「修正」ボタンを押してください。

メールアドレス

配信を停止される方

下記フォームに配信登録しているメールアドレスを入力し、「停止」ボタンを押してください。

メールアドレス

迷惑メール対策等を行い、登録ができない場合は、こちらをご参照ください

いざという時に

緊急時の連絡先

安否確認
災害用伝言ダイヤル

まちの避難マップ

洪水ハザードマップ

吾妻山火山
防災マップ

土砂災害
ハザードマップ

もしもの時の心得

災害への
日頃からの備え

災害時の行動

各種計画

福島市地域防災計画

水防計画書

■ 災害情報の配信

福島市SNS（ツイッター・フェイスブック）で災害情報を配信します。また、緊急時にはFMポコ（76.2MHz）のラジオ放送に緊急割込み放送を行います。

災害時には一人ひとりがアンテナを高く張り、あらゆる手段で情報の入手に努め、少しでも早く避難行動がとれるようにしましょう。

■ 情報カードを活用しましょう

①ヘルプマークとヘルプカード

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいの方や難病の方、または妊娠初期の方など、外見からは分からなくても「援助」や「配慮」を必要していることを知らせることができるマークです。

このマークを見かけたら、公共交通機関で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いいたします。

(ヘルプマーク)



また福島市独自で「手助けが必要な人」と「手助けしたい人」を結ぶヘルプカードを作りました。何かきっかけさえあれば、両者がつながる事ができます。カードケースや財布等に入れてお使いいただけますのでご活用下さい。

<p>いらいら ・ 必 いらいら 私は選挙のときにお手伝い 私はい</p>	<p>相手方の関係 連絡先 氏名 緊急連絡先</p>
<p>あなたの支援が必要です。 ヘルプカード</p>   	<p>住所 血液型 (RH型) (性別) 男・女 生年月日 名前</p>

ヘルプカードは、福島市障がい福祉課のホームページ

(<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/syougai-syomu/helpmark.html>)

からダウンロードできます。

②ふくしまサポートブック

福島県では、発達障がいのある方が、いつでも誰からでも同じ支援を受けることができ、安心して社会生活ができるようになることを目的として、サポートブックを作成しています。

氏名や住所、緊急時の連絡先やこれまで受けてきた支援や治療の経過、現在の行動の特徴を記入する「プロフィール」のページ、普段の生活のリズムやパニック・かんしゃくはどんなときに起きるか、どう対応してもらえいいのか等、支援者に気をつけてほしいことを記入する「サポート」のページ、コミュニケーション支援のための絵が描いてあり、指さして意思を伝えられる「コミュニケーション支援ボード」等で構成されています。

A5判のバインダーにはさみ、本人の成長や変化に合わせてページを差し替えながら使用することが想定されています。

支援者の方は、サポートブックのことを知らない人に対しての情報提供をお願いします。

(表紙)



(コミュニケーション支援ボード)



サポートブックは、福島県発達障がい者支援センターのホームページ (<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/hattatsu/>) からダウンロードできます。

③救急安心お守りカード



キ
リ
ト
リ
線

氏 名:

生年月日:

血液型: A型 B型 AB型 O型

住 所:

電 話

自 宅:

携 帯:

緊急連絡先

・氏 名:

関 係:

電 話

自 宅:

携 帯:

・氏 名:

関 係:

電 話

自 宅:

携 帯:

- ・緊急通報(119番)の手順
- 1 「119」をダイヤルします
 - 2 「救急車」の要請である旨を伝えます
 - 3 救急車が向かう場所の住所を福島市から伝えます
 - 4 自宅であれば世帯主名を伝えます
 - 5 救急要請の概要を伝えます
「いつ、だれが、どうした。」

などの場合。これまで体験したことのないような激しい頭痛、激しい胸痛が継続する場合、すぐに救急車を呼びましょう。

救急車が来るまでの応急手当も覚えましょう(問合せ:最寄りの消防署)

(記載例の説明です)

1ページと2ページを両面印刷(表と裏のカードが重なるように)し、点線にそって切り出してください。

必要事項を記載し、折りたたんで免許証入れやお財布に入れて携行してください。

イラストは『ももりん』です。

個人情報エリア (例)

氏 名:福島 消太(ふくしま しょうた)

生年月日:昭和〇〇年 3月 7日生

血液型:A型 B型 AB型 O型

住 所:福島市天神町〇〇番〇〇号

電 話

自 宅:024-500-0000

携 帯:090-0000-0000

緊急連絡先

(非常時に連絡の取れる方のお名前・ご関係・電話番号を記入してください。)

氏 名:〇〇 〇〇 (シメイ)

関 係:本人との関係(妻・兄・姉 など)

電 話

自 宅:024-534-0000

携 帯:090-0000-0000

救急車の呼び方(例)です。

・「119」番に通報します。

・消防からの「火事ですか、救急ですか」問合せには、「救急車」の要請である旨を伝えます。

・救急車が向かう場所の住所をお知らせください。

・自宅であれば、ご自分の住所を福島市からお願ひします。

・「いつ、誰が、どうした。」の要領

例)70歳のおじいちゃんがつまずいて転倒、足を骨折した。など

ポイント:呼びかけに反応が無い、意識が無い

④助けてカード

日本自閉症協会では、災害や事故等の困ったときに見せるための「助けてカード」を作成しています。

助けてカードの表面には、「私の行動地図」として、家を出発する時刻や経路、立ち寄る店、トイレ、水の利用可能場所、近所の知人や避難場所を記入しましょう。

(表面)

The front side of the 'Help Card' is divided into several sections. At the top, it says '助けてカード' (Help Card) and '私の行動地図' (My Action Map). Below this is a large empty space for drawing a route map. To the right of the map area, there are fields for '出発: 時 分' (Departure: hour/minute) and '到着: 時 分' (Arrival: hour/minute). Below the map area, there is a red box with the text '助けて下さい 自閉症SOS 困ったとき この「助けてカード」を見せよう' (Please help me, Autism SOS, when I'm in trouble, show this 'Help Card'). To the right of this is a blue box with the text '災害のとき、困ったとき、「助けて！」といおう！' (When there is a disaster or I'm in trouble, say 'Help!'). Below these are two columns of text providing instructions on how to use the card in different situations, such as 'ひとりで行動しない' (Do not act alone) and '家族への連絡先' (Contact information for family).

裏面には、自閉症の特徴が記載してあるので、「私の場合」の欄に、支援者に特に伝えておきたいことを記入しておきましょう。

自閉症は一見ただけでは障がいがあると分かりにくいいため、周囲の人に必要な情報を速やかに伝える必要があります。

折りたたんで携帯し、緊急時には「見せる」ことを本人とよく確認しておきましょう。

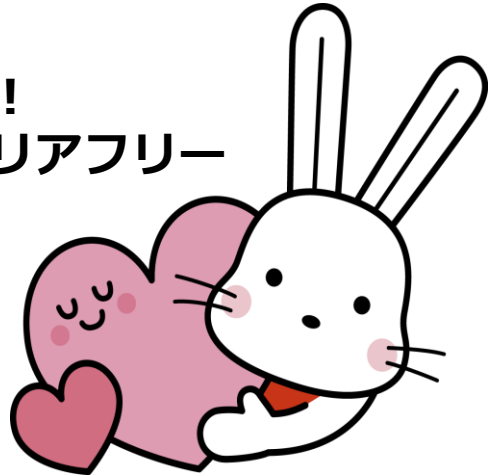
(裏面)

The back side of the 'Help Card' contains several informational boxes. The first box is '自閉症への理解を' (Understanding of Autism), which explains that people with autism have different characteristics and that it's important to provide support. The second box is '自閉症が分からない' (I don't understand autism), listing common misconceptions like '感覚力が強い' (Strong senses) and '想像力が強い' (Strong imagination). The third box is 'いつもと違う状況で不安になる' (Anxiety in unfamiliar situations), explaining that people with autism may have difficulty understanding social cues and changes in routine. The fourth box is '誰かがしゃべっているのが苦手' (Dislike of talking), explaining that people with autism may have difficulty understanding social cues and may prefer written communication. The fifth box is '聴覚の過敏・感覚の過敏' (Hypersensitivity to sound and senses), listing symptoms like '大きな声におびえる' (Scared of loud sounds) and '音に敏感になる' (Sensitive to sounds). The sixth box is '人と上手に関わることができない' (Difficulty interacting with others), listing symptoms like '人と上手に関わるのができない' (Cannot interact well with others) and '集団行動がとりにくい' (Difficult to follow group actions). The seventh box is '一見、異常があるように見えても本人は自閉症には気がついていない' (May appear abnormal but not aware of autism), explaining that people with autism may not realize they have the condition and may be unaware of their own characteristics. The eighth box is '支援のポイント' (Support points), listing key points for supporting people with autism, such as 'どの人に対して声かけを' (Who to talk to), '指示や予定は明確に' (Clear instructions and schedules), '否定的でなく、肯定的に' (Positive rather than negative), '大声で叱りつけるのは逆効果' (Scolding loudly is counterproductive), and '興奮したときはその場から離して気持ちを鎮める' (When excited, move away and calm down).

カードは、日本自閉症協会のホームページ(<http://www.autism.or.jp/>)からダウンロードできます。

情報カードは、災害時に自分のことを知ってもらう大切な情報ですので活用しましょう。また、個人情報を入力することになるので、紛失等には注意しましょう。

育もう！
心のバリアフリー



障がいのある方の災害対応てびき

令和2年4月改訂

【 発 行 】

福島市いきいき共生推進委員会・福島市

〒960-8601 福島市五老内町3番1号 障がい福祉課

TEL 024-525-3748 (直通) FAX 024-533-5263

【 ホームページ 】

<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/>