

知的障がいのある人と
家族のための
防災ハンドブック



一般社団法人 青森県手をつなぐ育成会

もくじ

災害(地震)	1
災害(津波・水害・火事・大雪)	2
非常持ち出し品	3
備蓄品	4
身の回りの安全	5・6
防災訓練	7
避難所での生活	8
ヘルプカード(保存用)	9
災害時のおぼえ書き	10

さい がい じ しん 災害(地震)

- 家や建物がこわれたり、道路が割れたりします。
- 地震のゆれは短い時間で止まります。
ゆれがとまってから落ち着いて行動しましょう。



- **家にいるとき**
- ◆ 家族と一緒にいるとき…家族の指示に従いましょう。
- ◆ 一人で家にいるとき…



- ① まず落ち着きましょう。深呼吸をしましょう。
- ② 危険から体を守りましょう。
ざぶとんなどで頭を守り、物が落ちてこない場所に逃げましょう。
- ③ テレビやラジオをつけて、情報を確認しましょう。
- ④ 人を呼びましょう。
- ⑤ 安全なところに連れて行ってもらいましょう。



- **施設または職場にいるとき**
施設の職員、職場の上司の指示に従いましょう。

- **でかけているとき**
- ◆ 建物の外へにげるときはエレベーターを使わない。
- ◆ ヘルプカードを使って、周りの人に助けを求めましょう。
- ◆ 家族に連絡を取る場合、携帯が繋がりにくくなることもあるので、焦らず何度か挑戦してみましょう。
- ◆ 電車やバスにのっているとき地震にあったら、停まっても勝手に外に出ないで、乗務員さんの指示に従いましょう。



さい がい つ なみ すい がい か じ おお ゆき 災害(津波・水害・火事・大雪)

つ なみ 津波

- 地震のあとに津波がくることがあります。
- 地震が遠い国で起きた時でも、津波がくることがあります。
- 高い建物や指定された避難場所に逃げられるように心がけましょう。



すい がい 水害

- 台風や大雨によりがけ崩れ、鉄砲水、川の急な増水による氾濫、床上浸水などがおきます。
- 用水路や池、川などには近寄らないようにしましょう。



か じ 火事

- 火事を発見したら、まず大声で周りの人に知らせましょう。
- 建物の外へ逃げましょう。



おお ゆき 大雪

- バスなどの公共交通機関がおくれる場合もあります。
- すべりやすい歩道や車道を歩く時は安全に気を付けましょう。
- 建物のつららや屋根からの落雪に気を付けて歩きましょう。



ひょうも だ ひん 非常持ち出し品

ひょうも だ ひん 非常持ち出し品

ひょうようもちだしぶくろ い げんかん も だ ぼしよ
非常用持出袋に入れて、玄関など持ち出しやすい場所に
置いておきましょう。

たと かいちゆうでんとう けいたい かんてん ち みず
例えば…懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池、水、
ふえ 笛、くすり など



いがい かくかてい か だ
これ以外のものを各家庭で書き出してみましよう。

ポイント!

ぼうさい しょうひ きげん かくにん 「防災デー」に消費期限を確認しよう

ぼうさい びちくひん ひしょうも だ ひん はい たもの のもの
「防災デー」には、備蓄品や非常持ち出し品に入っている食べ物や飲み物の
しょうひ きげん でんち しょうひ きげん かくにん きげん ちか
消費期限、電池などの使用期限を確認しましょう。期限が近いものは、その
とき た ぼうさい
時みんなで食べてしまい、新しいものを補充しましょう。

たと びちくひん
例えば、あるグループホームでは備蓄品の「カップラーメンを食べる日」を
き しょうひ きげん かくにん ひ
決めて、消費期限の確認をする日にしています。

びちくひん 備蓄品

ようい べんり
用意しておく便利なものです。

はんとし いちど なかみ しら しょうひ きげん かくにん い か
できれば半年に一度中身を調べ、消費期限などを確認して、入れ替えましよう。

ひ わ や ぼうさい
その日が「我が家の防災デー」!

びちくひん 備蓄品

さいがいふつきゅう すうじつかん す ようい
災害復旧までの数日間を過ごせるように用意して
おくもの。さいがいこ と い しょうこ くるま
災害後に取りに行けるように、倉庫や車
のトランクなどにわけて準備しておくべんり
と便利です。

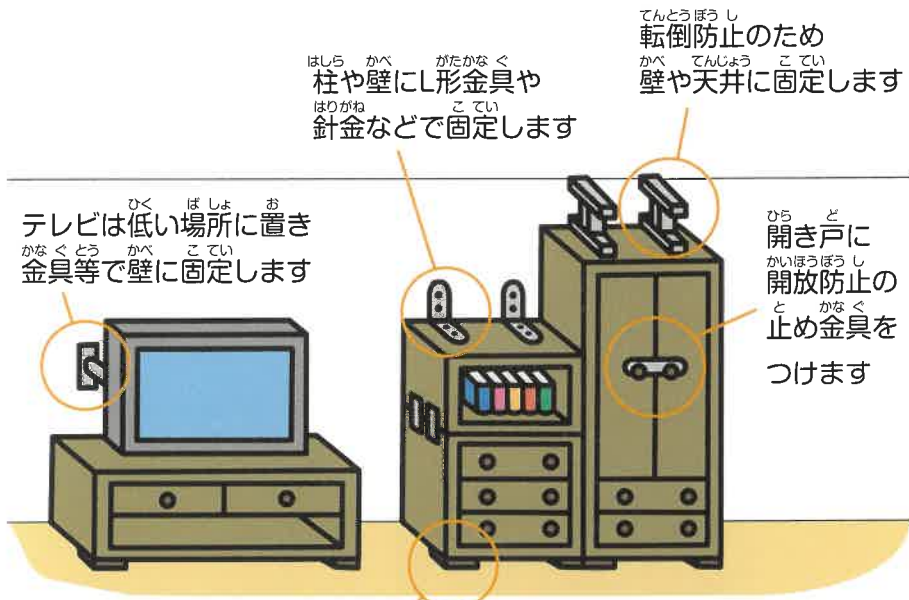
たと みず にちひとり め やす しょうりよう
例えば…水(1日一人3ℓ目安)、食糧、
マッチ・ライター、ろうそく

いがい かくかてい か だ
これ以外のものを各家庭で書き出してみましよう。



身の回りの安全

日常生活で使用する家具の配置など、災害に対する備えを点検しましょう。



テレビは低い場所に置き
金具等で壁に固定します

柱や壁にし形金具や
針金などで固定します

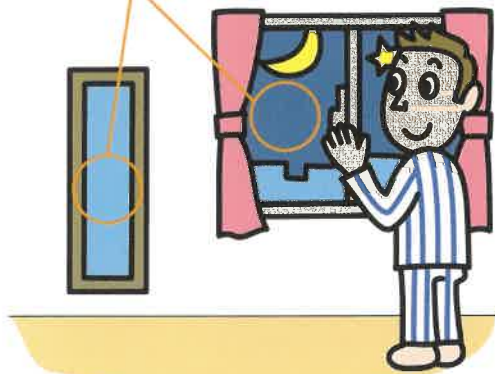
転倒防止のため
壁や天井に固定します

開き戸に
開放防止の
止め金具を
つけます

前のめりに倒れないように、前倒し防止器具を
取り付けます(雑誌を折ってはさむのもよい)

ガラスに飛散防止用のフィルムを貼ります

普段からの近所づきあいを大切に。

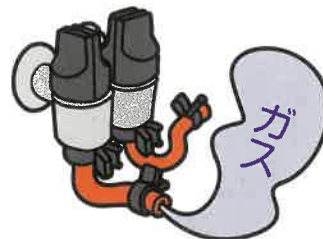


身の回りの安全

安全に避難するために

● ガスのおいがしたら、
人に知らせて逃げましょう。

● 飛び散ったガラスをふまない
ようにしましょう。



- ぶらさがった電線には手を触れない、近寄らないようにしましょう。
- 落ちてきそうな看板に気を付けましょう。
- こわれて倒れ掛かった塀や建物、電柱などに気を付けましょう。



● 非常口を確認
しましょう。



ぼうさいくんれん 防災訓練

かてい くんれん 家庭の訓練

- 家族で「我が家の防災デー」をもちましよう。そのときに防災ハンドブックを見ながら、ヘルプカードの内容を確認しましよう。
- 住んでいる地域の福祉避難所の情報を確認しておきましよう。
- 備蓄品や非常持ち出し品の消費期限の確認をしましよう。
- 実際の動きを練習しましよう。
 - ① ざぶとんやクッションなどを頭の上ののせる練習。
 - ② 机の下にもぐる練習。
 - ③ 深呼吸する練習。
 - ④ 出口を確認。(いつも玄関から逃げられるとは限らないので2ヶ所以上の出口を決めておきましよう)
 - ⑤ 非常持ち出し品・ヘルプカードを持つ練習。
 - ⑥ 人を呼ぶ・笛を吹く練習。



しよくば しせつ ちいき くんれん 職場・施設・地域の訓練

- 職場や施設などで、訓練を行う場合は、職場の人や施設職員の指示に従い、真剣に参加しましよう。
- 町内会などで訓練を行う場合、積極的に参加し、担当の人の指示に従い、近くの指定避難場所の確認をしましよう。



ひなんじよ せいかつ 避難所での生活

もしも避難所で生活することになったら、自分の家で暮らすのとは違うルールもあります。

- 周りの人に障がいのあることを理解してもらえるように、努めましよう。
- 知らない人とも協力し合いましよう。
- 大声を出さないようにしましよう。
- 配られた食べ物を食べるようにしましよう。
- トイレは共同で使います。(和式の場合もあります)
- 赤ちゃんやお年寄りもいらっしやるので、みんなで協力して過ごしましよう。
- 危険がなくなったら元の生活に戻れますので安心してください。



「子ども防災チャレンジキャンプ(県立種差少年自然の家)」より(青森県教育委員会実施)

コラム

あおもりけんない ふくし ひなんじよ 青森県内の福祉避難所について

福祉避難所とは、障がい者や高齢者など一般の避難所生活において特別な配慮(身体的ケアやコミュニケーション支援等)を必要とする方々を対象に、安全な避難生活を送れるように、バリアフリー環境やケア環境などが整った地域の福祉施設等の一部を開放して設置される避難所です。一般の指定避難所とは違い、災害発生後に必要性が認められた場合に開設します。

県内では福祉施設と委託契約を結んでいる市・町・村もあります。お住まいの地域の状況を確認しておきましよう。

ヘルプカード(保存用)

けいたいよう 携^ほ帯用のものと保存用のものと同じ内容を書いておきましょう。
けいたいよう めいし 携^ほ帯用は名刺サイズなので、お財布などに入れて持ち歩きましょう。

し めい
氏名

せい べつ 性別 けつ えき が た 血液型 RH - ・ +

じ たく じゅう しょ
自宅住所

じ たく でん わ
自宅電話

きん ぎょう らん らく さき ぼ こ しゅ けい たい
緊急連絡先(保護者携帯など)

し ゃ そく し せつ じ ぎょう しょ しょく ば がっ こう
所属(施設・事業所・職場・学校など)

でん わ ばん ごう
電話番号

さい がい 災^ち害にあっていない地域など、遠^といところ^すに住^{しん}でいる親戚^{しん}や知人^ち

① し めい 氏名 ① でん わ ばん ごう 電話番号

② し めい 氏名 ② でん わ ばん ごう 電話番号

し ゃう 障^しがいの種類^{るい}

い つ も のん で い る 薬^{くすり}

アレルギー

か か り つ け い かかりつけ医 ③ でん わ ばん ごう 電話番号

さい がい じ 災^じ害時に自分^じに必要な援助^{むつ}・支援^{えん}内容^{じょ}

災害時のおぼえ書き

ざい たく じ 在宅時

ひ なん ぼ しょ 避難場所 / か そく やく そく ま あ ぼ しょ 家族の約束(待ち合わせ場所など)

し せつ り よう じ しょく ば がっ こう 施設利用時・職場・学校にいるとき

ひ なん ぼ しょ 避難場所 / し せつ しょく ば がっ こう きん ぎょう じ やく そく 施設・職場・学校との緊急時の約束

さい がい じ れん らく さき 災害時連絡先

し ち ょ う そ ん ま ど く ち ち ょ う な い か い み ん せい い い ん 市町村窓口、町内会、民生委員など