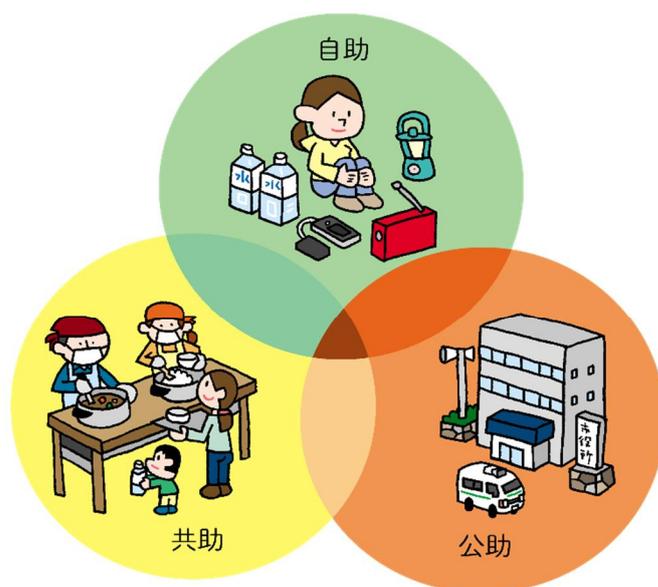


はじめに

本ガイドブックは、障害のある人が、災害に対して日頃からどのような備えをし、どのような避難計画を立てていけばよいか、また、障害のある人が災害時にどのような支援を必要とするのかを支援者に参考にしていただけるように作成しました。

災害は、いつ、どこで、どんなふうにかかるか分かりません。国内観測史上最大の地震である東日本大震災では、多くの方が亡くなる大災害となりましたが、障害者手帳を持つ人の死亡率は全住民の死亡率の2倍に上りました。（NHK調べ）東日本大震災以降も各地で災害が起こっており、支援の手が必要な人が取り残されるような事例が今なお報告されています。

このような災害の経験から、全ての人を取り残されることがないように、自分の命を自ら守るための「自助」の力を高め、近隣で助け合う「共助」や、行政による公的な支援である「公助」と円滑に連携が図れるよう、これから起こるかもしれない災害にしっかり備えていきましょう。



目次

共通編

1. 災害の想定	P 3
2. 環境を整備	P 3
3. 非常時の備え	P 4
4. 避難について考える	P 5

障害別編

<input type="checkbox"/> 肢体不自由の人	P 7
<input type="checkbox"/> 目の不自由な人	P 9
<input type="checkbox"/> 耳または話すことが不自由な人	P 11
<input type="checkbox"/> 目と耳の不自由な人	P 13
<input type="checkbox"/> 内部障害、難病のある人	P 15
<input type="checkbox"/> 知的障害のある人	P 17
<input type="checkbox"/> 精神障害のある人	P 19
<input type="checkbox"/> 発達障害のある人	P 21
<input type="checkbox"/> 高次脳機能障害のある人	P 23

情報収集

● 最寄りの避難所の確認	P 25
● 避難警戒レベル	P 26
● 防災情報ホームページ	P 26
● 災害時の情報収集	P 27
● 避難行動要支援者名簿への登録	P 28
● つくば市災害時に備えた用品等の保管事業	P 29
● 自分が使いやすいツールを見つけよう！！	P 30
● ヘルプマーク・ヘルプカードを活用しよう！！	P 32
● 災害時マイプラン	P 33

災害について「知る」と「備える」ことは、自助の力を高めるためにとても大切なことです。ご家族や近隣の方と日頃から災害について話し合い、自分たちにできることを考えておきましょう！

1. 災害の想定 つくば市総合防災ガイド・マップの活用

つくば市全域の洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域など、災害発生リスクの高い区域を地図に示したハザードマップがつくば市総合防災ガイド・マップに掲載されています。自宅付近で想定される災害を確認しておきましょう。

2. 環境を整備 室内の環境を見直す

災害に備えて、普段過ごしている生活環境を見直すことで被害を抑えることができます。

□家具の転倒防止

タンスや本棚、食器棚、冷蔵庫、テレビ等にL字金具や支え棒、滑り止めシートを敷くなどしてしっかり固定しておきましょう。



□備品の落下防止

照明器具は、チェーンや金具を使って固定しておくとお安心です。また、高い所に重いものや割れるようなものを置かないようにしましょう。

□ガラスの飛散防止

窓ガラスが割れて飛散しないように、飛散防止フィルムを貼る、日頃からカーテンを引いておくなどしておきましょう。



□避難経路の整備

屋内から屋外へ避難する際の経路となるところには障害物となるような物は置かないようにしましょう。

□福祉用具の点検・整備

車椅子や歩行器、杖などは常に手に届く場所に置いておき、いざという時に使うことができるように日頃から点検や整備をしておきましょう。

□バッテリーの準備

バッテリーで駆動するような福祉用具を使用している場合は、予備のバッテリーの準備や、こまめにバッテリーの充電をするようにしましょう。

3. 非常時の備え 非常時に困らないように必要な物を備えておきましょう

災害の程度や種類によっては、自宅を出て避難する必要がない場合がありますが、ライフラインの復旧に時間がかかる場合に備えて、最低でも7日分の生活用品を備えておきましょう。

食料等

日常的に飲んだり、食べたりする
もので、日持ちするもの

- 食料品（缶詰、ビスケット、クラッカー等）
- 飲料水

医療関連

- 常備薬 包帯、絆創膏、消毒薬 体温計
- 血圧計 お薬手帳のコピー マスク
- 福祉用具（杖、歩行器）
- 手動式人工呼吸器（呼吸器利用者）

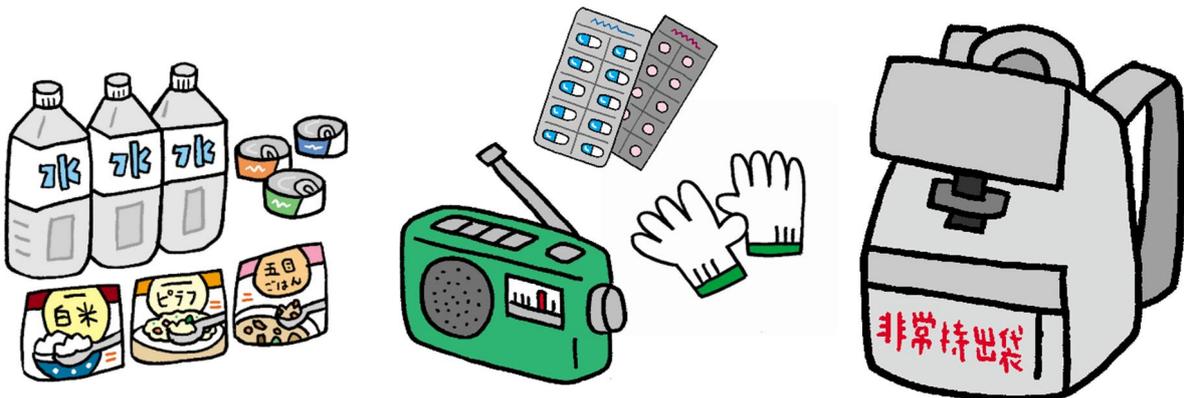
生活用品

- カセットコンロ 紙皿・紙コップ、割りばし ウェットティッシュ
- トイレトペーパー ラップ 簡易トイレ オムツ 懐中電灯・ランタン
- 携帯ラジオ ほうき・ちりとり 非常用電源 簡易タンカ

持出品

- リュックサック 常備薬 お薬手帳 貴重品（現金、保険証、キャッシュカード等）
- 非常食 包帯、絆創膏、消毒薬 生理用品 オムツ 着替え 雨具 軍手
- 懐中電灯 携帯電話・充電器 ホイッスル ヘルメット マスク ライター
- ウェットティッシュ 筆記用具 障害者手帳、各種受給者証の写しなど

*上記に加えて、障害の状況に合わせて備えておくべきものについては、障害別編に記載してあります。



4. 避難について考える 家族で話し合っておきましょう。

ステップ1) 避難先の確認

自宅や普段いる場所がハザード（浸水洪水想定区域や土砂災害警戒区域などの危険な区域）エリアか確認します。ハザードエリア以外でも河川や崖があり危険な場合は避難を考えた必要がありますが、自宅が安全な場合は停電や断水に備え、自宅で過ごしてください。

つくば市内の指定避難所や指定緊急避難場所は、市のホームページやつくば市総合防災ガイド・マップのハザードマップ上に掲載されているので**自宅から最寄りの避難所を必ず確認しておきましょう**。避難先は避難所以外にも親戚宅や知人宅等の行き慣れた場所や普段通っている、特別支援学校やデイサービス、またホテル等も選択肢の一つとして考えておきましょう。



ステップ2) 避難方法

災害時にスムーズに避難ができるように以下の項目を確認しておきましょう。

- 屋内から屋外への避難経路（普段過ごしている部屋から出口までの経路）
- 移動方法（杖、車いす、ストレッチャー、簡易タンカ等を使用し介助者が必要など）
- 避難先までの経路、時間、移動方法（避難先まで距離があるため、車での移動が必要等）

※避難先は、場所を地図で確認しておくだけでなく、実際の移動手段を使って支援者と共に現地まで繰り返し行ってみることも大切です。災害時には交通渋滞、電柱や建物の倒壊など想定していた道や車が使えないことも考えられます。なるべく安全な経路や移動手段を使って避難できるように、あらかじめシミュレーションしておきましょう！

ステップ3) 避難を手伝ってくれる人

当事者や家族だけでは避難が難しい場合は、**避難を手伝ってもらう人をあらかじめ何人か決めておきましょう**。平時から地域の防災訓練に積極的に参加し、近隣の人たちとの交流のなかで協力を頼めるような関係づくりをしておくといいでしょう。また、「つくば市避難行動要支援者名簿」(P28)の登録をすることで避難支援を受けられる可能性を高めることにつながります。



肢体不自由の人

自立歩行や素早い避難行動が困難

肢体不自由の人は、先天的または病気、事故、加齢によって運動機能に障害があります。障害の程度や症状は手や足、体幹、言語機能、判断能力など、一人ひとり異なりますが、体を動かすことに支障があることが多く、災害発生時に自分の体を守ることや自力で避難・脱出することが困難です。また、多くの人が車いすや杖などの福祉用具や日常的な介助を利用して生活しているので、避難生活においても食事や排せつ、入浴、移動などにサポートが必要です。



1. 当事者の備え

- ベッドや寝床の頭上に物を置かないようにしましょう。
- 頭部を保護する防災頭巾やヘルメットを手の届くところに置いておきましょう。
- 車いすをすぐに利用できる状態にしておきましょう。（電動車いすの充電等）
- 簡易タンカやタンカの代わりになるものを用意しておきましょう。
- 室内の避難経路をタンカや車いすが通れる状態にしておきましょう。
- 非常用持出品を準備しておきましょう。（電動車いすのバッテリー、杖、車いすが使えない場合のおんぶ紐なども必要に応じて、準備しておきましょう）
- 家族だけでは介助と避難が困難な場合、支援をお願いする人と何ををお願いするのかを決めておきましょう。



2. 支援者に伝えたいこと

一人ひとり障害の程度や症状が異なるので、本人や家族がどのような支援を望むのかをしっかりと確認してください。症状によっては、「してはいけない行為」もあるので、むやみに車いすや歩行器具、身体にさわらず、支援してほしいことを確認してください。

- 本人が日常的に使用している福祉用具や非常用持出品の運搬を手伝う。
- 歩行困難な方の緊急時（火事など）の救助・脱出方法について

(例)

- ・容易に車いすに移乗できる場合は車いすを使用。
 - ・車いすに移乗する時間がない場合は、毛布・マットレスなどに乗せ、床をすべらせるように引きずって脱出する。
 - ・ベッドに寝ている場合は、頭部を守ってマットレスごとベッドから降ろし、マットレスを引きずって脱出する。
- 杖歩行の人を誘導する場合
- ・小さくても段差やでこぼこの少ない場所を選んで歩くようにしましょう。
 - ・基本的な介助の仕方：救助する人は杖を持っていない側（マヒ側）に立ち、ズボンやベルトをしっかり持って腰の部分を支え、バランスを崩したときに対応できるようにします。
- ひとりでの救助が難しいと思われるときは、速やかに応援を依頼しましょう。

3.避難先での生活について

●環境整備・配慮

- ・車いすや歩行困難者が動ける環境

(通路確保・段差の解消・移動時の手すりやつかまるものの設置・通路にものを置かないなど)

- ・排泄が円滑にできる環境（車いす対応トイレ、おむつ交換ができる個室とベッドなど）
- ・体温調節が困難な人もいるので、気温調節または体温管理ができること。または優先的に毛布を用意する。
- ・肢体不自由の人は、災害時に過度な安静（不活発）になりがちです。寝たきりにならない工夫が必要です。

●マンパワーの整備

- ・介助者または介助技術を指導できる人の配置
- ・身辺処理動作（食事・排泄・入浴・移動など）の積極的なサポート

●電源の必要な福祉機器の利用者（電動車いすなど）のための電源の確保



目の不自由な人

視覚による状況の把握が困難・単独では素早い避難行動が困難

目の不自由な人とは、視力や視野に障害がある人で、光を全く感じない全盲の人、弱視の眼鏡などを使用することで拡大文字が識別できる人、視野が極端に偏る視野狭窄の人などさまざまです。災害発生時、目からの情報が得られず、危険を回避することが難しくなります。普段問題なく生活していた場所も、災害で家や避難経路などの状況が一変すると安全に行動することが難しくなり、周りの人の協力が不可欠となります。



1. 当事者の備え

災害時には慣れた環境が一変し、いつものように行動することがたいへん困難になることが考えられます。平時のうちに緊急時の対応を考えておきましょう。

- 家の中の家具の配置を常に一定にし、安全な空間を確保しておきましょう。
- 音声による情報収集の手段（携帯電話の読み上げ機能、携帯ラジオ等）を用意しておきましょう。
- ホイッスル、軍手、靴、携帯電話の充電器などを身近に置いておきましょう。
- 非常用持出品の用意
 - ・白杖、点字盤、携帯ラジオは必携。（暗闇でも認知されやすいように白杖に蛍光テープなどを貼っておきましょう）
 - ・盲導犬を連れている人は、ドッグフードや水の備蓄を多めに用意しておきましょう。
 - ・視覚障害者とわかるマーク



2. 支援者に伝えたいこと

目の不自由な人を介助、支援するときは、「何かお手伝いしましょうか」と声をかけてください。また、周囲の状況を目で確認できないため、言葉で状況を説明してください。

●誘導する場合

- ・白杖を持っていない側、または、盲導犬と反対の側に立ち、支援する方の肘の上をつかんでもらいます。
- ・歩行速度は本人に合わせるように気を付けて歩いてください。
- ・後ろから押す、手を引っ張る、肩や白杖をつかむことはしないでください。
- ・「階段か段差か」「上りか下りか」など状況がわかるように説明して進んでください。
- ・時計の文字盤で方向（11時の方向など）を伝える、何歩先、何メートルなど方位や位置を具体的に伝えましょう。

●盲導犬と一緒にいる場合

- ・盲導犬は要介助者と一緒にいるときは、大事な使命を担っています。気が散ってしまうので、むやみに触ったり、食べ物を見せたりしないようにしましょう。



●避難先に着いたら

- ・必要な設備や介助についての希望を確認しましょう。
- ・トイレが使用できない場合などが考えられますので、支障を生じることがないか、本人によく確認しましょう。

3. 避難先での生活について

●環境整備・配慮

- ・壁づたいに移動できるような工夫をする。
- ・壁づたいに移動でき、トイレに近い場所や居室の出入り口付近に生活の場を設ける

●情報伝達方法について

- ・市の広報や生活情報など文字による情報は、必ず何が書いてあるのかを言葉や音声で伝えるようにしましょう。
- ・点字の読み書きができない方もいるので、音声によるコミュニケーションも重要です。

<参考> 当事者団体

日本視覚障害者団体連合 <http://nichimou.org>

茨城県視覚障害者協会 <http://www.ibashikyo.jp>

耳または話すことが不自由な人

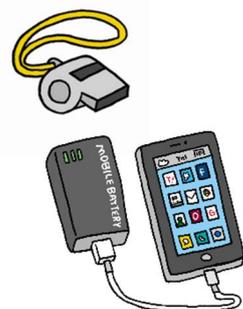
音声による避難誘導の指示が認識できない・視界外の危険を察知することが困難

耳の不自由な人は、外見ではわかりにくい障害で、障害の程度も、大声で話しかけても全く聞こえない人や補聴器を使用することで会話ができる人などさまざまです。声をかけても返事がないことで「無視された」「失礼だ」と思われることがあります。また、発音が不明瞭で聞き取りにくい場合もあります。災害時の多くの情報が「音声」によって伝達されるため、必要な情報の入手が困難です。



1. 当事者の備え

- 正確な情報の収集方法を考える
 - ・ 近隣の人（できるだけ多くの方）に緊急時にはメモで情報を伝えてほしいと依頼しておきましょう。
 - ・ 市の「つくば市災害・防災メール」の登録をしておきましょう。（P27）
 - 自分からの情報伝達手段を考える
 - ・ どこでも筆談ができるように筆記用具・メモ用紙を用意しておきましょう。
 - ・ 携帯電話などのメール機能、携帯電話の災害用伝言版、FAXを確認しておきましょう。
 - ・ 「避難場所へ案内してください」「電話をかけてください」「どんな状況かを書いて教えてください」などの会話カードを作っておきましょう。
 - 非常用持ち出し品を用意しておく
 - ・ 懐中電灯、ホイッスル（笛）、補聴器用電池、携帯電話充電用電池、ペンと筆談用紙、「耳マーク」※1など聴覚障害者とわかるマーク、会話カード、「災害時手話ハンドブック～聞こえない私たちからのお願い～」※2
- ※補聴器など福祉用具は、災害時に破損しないよう注意しましょう。



※1 耳マーク



※1 「耳マーク」購入先（全日本難聴者・中途失聴者団体連合会）

<https://www.zennancho.or.jp/distribution/mimimark/>

※2 「災害時手話ハンドブック聞こえない私たちからのお願い」

https://www.center-yasuragi.or.jp/saigai/saigai_handbook.pdf

2. 支援者に伝えたいこと

●手話以外のさまざまなコミュニケーション（情報伝達）手段

- ・筆談（短文で簡潔に。紙だけでなく、手のひらや空中にも書ける） ・絵や図
- ・身振り ・携帯電話の画面でのやりとり ・口の動き（読話）

※話すことが不自由な人は聞こえますので、筆談でたずねられたら声で答えてください。

●会話をするときには

- ・どんな方法で会話する時も、まず肩を軽く叩くなど、合図で注意を引いてから会話を始めます。
 - ・本人の前に回って、はっきり口を開けて、普段の速さで話してください。
 - ・「おにぎりか」「配られます」のように文節ごとに区切って話してください。
 - ・筆談は、「いつ」「どこで」などを簡潔に書いてください。
 - ・「災害時手話ハンドブック」があるときは参考にしてください。
- ### ●災害・緊急時の情報を目で見てわかるように伝える
- ・災害・緊急情報はメモにして伝え、正しく伝わっているかを確認してください。

3. 避難先での生活について

●情報伝達の方法／視覚による情報伝達などのサポートをする人の確保

- ・お知らせ掲示板の設置。（情報は文字で貼り出してもらうなどの支援）
 - ・当事者は、お知らせは手話やメモなどに書いて教えてもらうよう、避難所の運営者や知人にお願いしておきましょう。
 - ・耳マークや聴覚障害とわかるマークをつけ、聞こえないことをまわりの人に知ってもらい情報提供してもらえるようにしましょう。
- ### ●停電時、手話や筆談では情報が伝わりません。手の届くところに懐中電灯などを設置しましょう。

目と耳の不自由な人

ひとりでの避難が不可能・孤立による不安と恐怖の軽減

視覚と聴覚の両方に障害をあわせもつ人を「盲ろう者」といい、次の4つに分けられます。

- ①全く見えず聞こえない（全盲ろう） ②全く見えず少し聞こえる（全盲難聴）
③少し見えて全く聞こえない（弱視ろう） ④少し見えて少し聞こえる（弱視難聴）

障害の状況などによって使用するコミュニケーション方法が異なります。手話、触手話、点字、音声などの方法がありますが、手のひらに指で字を書く「手のひら書き」が多く使われています。

災害発生時には、状況の把握が困難なのでひとりでの避難・脱出は不可能です。移動するためには必ずサポートが必要になります。さらに発音が不明瞭で聞き取れない場合もありますので、コミュニケーション（情報伝達・意思の疎通）のとり方が重要となります。

また、人に触れなければ隣にいる人の存在もわかりません。大勢の人の中にあっても自分以外の人の存在を感じることができないのです。被災時に、孤立感からの恐怖や不安は私たちの想像を絶するところです。恐怖感や不安感をやわらげるために手をつなぐなどの配慮をお願いします。

1. 当事者の備え

- 避難先を確認しておく
 - ・避難先までの経路は、支援者と一緒に実際に歩いて決めておきましょう。
- 地域の人とのコミュニケーション
 - ・日ごろから近所に「盲ろう者」が暮らしていることを知っておいてもらいましょう。
 - ・近所の人からも情報を知らせてもらえるような交流に努めましょう。
 - ・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。
- 非常持出品を用意しておく

「非常時の備え」（P4）を参考に自分の必要となるものを平時よりまとめて準備しておきましょう。



2. 支援者に伝えたいこと

目の不自由な人で声かけをしても反応がない場合、盲ろう者かもしれません。まず手を握ってから、手のひらに文字を書いてコミュニケーションをはかってみてください。

●誘導する場合

- ・白杖を持っていない側、または補聴器装着側に立って、支援する方の肘の上、または肩をつかんでもらいます。
- ・歩行速度は本人に合わせてるように気を付けて歩いてください。
- ・後ろから押す、手を引っ張る、肩や白杖をつかむことはしないでください。特に、階段や段差があるところでは気をつけましょう。
- ・足元だけでなく、盲ろう者の身長と同じか少し低い木の枝、看板などには十分注意をはらってください。



障害別

目と耳が不自由な人

3. 避難先での生活について

●環境整備・配慮

- ・壁づたいに移動できるような工夫。
- ・壁づたいに移動でき、トイレに近い場所や居室の出入り口付近に生活の場を設ける。

●マンパワーの整備

- ・移動時にサポートする人。（誘導方法を理解しておきましょう）
- ・盲ろう者通訳介助員などの配慮。

●情報伝達の方法の配慮

- ・本人にあったコミュニケーション（情報伝達）の方法による情報の提供。
- ・情報提供後は、伝わっているか常に確認してもらいましょう。

内部障害、難病のある人

自力歩行や素早い避難行動が困難な場合が多い、医療的援助や常時使用の医療機器・医薬品が必須

内部障害のある人とは、さまざまな臓器や免疫機能に障害のある人です。つねに生命維持のための医療的ケアや、継続した医療・健康管理・介護が必要です。被災によって治療やケアが受けられなくなると命にかかわるので、日ごろの準備が大切です。また、障害が外見からはわかりにくい場合は、周囲の理解が必要となります。

難病とは、病気の原因が不明だったり、治療の方法がまだないので後遺症を残すおそれが少なくない疾患です。普段から医療を必要としている点では、内部障害と同様ですが、病気によって症状も障害もさまざまなので、ほかの障害への対応を参考にしてください。

1. 当事者の備え

- 非常用持出品を用意しておく
 - ・必要な医療器材・医薬品（保存期間に注意）・特殊な治療食の備え
 - ・薬の処方せん明細または投薬説明文のコピー
 - ・災害時に支援を受けられる医療機関や医療機器メーカーなどの連絡先リスト
 - ・電源が必要な機器を使用する人は、電源確保の方法の検討や予備バッテリーの充電をしておく。
 - 治療やケアが中断しない対策
 - *かかりつけの医療機関に次のことを相談しておきましょう。
 - ・薬の確保
 - ・医療的ケア用品等（ストマ、カテーテル、ウロバックなど）の確保など
- 災害に備えた用品（ストマ、医療的ケア用品等）の保管事業（P29）**
- *かかりつけの医療機関に緊急時の対応など相談しておきましょう。
 - ・人工透析している人 ・特殊な治療食が必要な人 ・食事制限している人
 - ・特殊な装具や医療機器を使用している人（パルスメーカー、人工呼吸器などの生命維持装置など）
 - ・酸素療法をしている人など
 - 医療機器が故障したときのために、医療機器メーカーの緊急時の連絡方法をしらべておく。
 - 家族にも緊急のときの対処法をよく説明し理解してもらいましょう。



- ヘルプカード等に治療や介助の方法を詳しく記入しておきましょう。
- 避難先の設備や環境を確認し必要な準備をしておきましょう。

2. 支援者に伝えたいこと

移動用具（車いすやストレッチャーなど）と援助者の確保が必要になったり、医療機関との連携や医薬品の確保が必要な場合もあります。

- ・本人の依頼があれば、必要に応じ医療機関に連絡して、その指示に従いましょう。
- ・携帯電話の電波は、ペースメーカーに誤作動を生じさせる可能性があるため、使用を確認しましょう。

3. 避難先での生活について

●治療やケアの継続

- ・避難所等の入所時の登録時、自分の疾患について申告し、体の状況や生活上の注意事項などを伝えましょう。
- ・医療行為を受けている方は、避難時または避難先についてから、かかりつけの医療機関に連絡をしておきましょう。

●環境整備・配慮

- ・清潔な治療スペースの確保
- ・看護師、保健師等の配置の確認

●まわりの理解と協力

- ・外見からわからないこともあるので、自分の疾患を説明し理解を求めましょう。
(共同作業ができない・支給される食事が食べられない など)
- ・被災したことで、体調を悪化させることもあります。不調を感じたら、避難所運営者等へすぐ連絡しましょう。また、まわりの人に連絡を頼みましょう。

●医療機関との連携

- ・薬、食事、器具など必要な物の確保
- ・医療行為を受ける必要がある場合には、自主的に申し出てもらい、行政と連絡をとって早急に受け入れ病院の確認や移動手段を確保しましょう。
- ・特別な治療が必要な人は、かかりつけの医療機関等に相談しましょう。

<防災関連>

☆難病患者のための防災ガイドブック茨城県版：ギランバレー症候群患者の会

https://www.gbsjpn.org/2020/08/blog-post_8.html

知的障害のある人

自分で危険を判断し行動することが困難・急激な環境変化への適応が困難

知的障害は、発達期（18歳未満）に生じた、知的機能の発達の遅れや、社会生活での適応行動が苦手な状態となる障害です。障害の程度は、ひとりでは日常生活の維持（衣・食・排泄など）や意思疎通が困難で常に介助や保護が必要な人から、ひとりで社会生活ができる人までさまざまです。

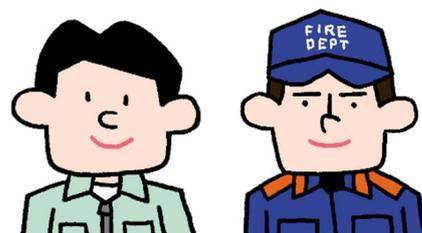
災害時に影響がありそうな障害の特性としては、次のようなことがあります。

- ・理解力の遅れにより、突発的なできごとに対処できない
 - ・適切な判断が難しい
 - ・学習するのに時間がかかり、すぐには覚えられない
 - ・行動パターンなど、強くこだわりをもちやすい
 - ・コミュニケーションがうまくとれない
- (快・不快などを感じていても、うまく伝えることができません)

1. 当事者の備え

●ひとりにいるときや家族や仲間とはぐれた場合について、家族で話し合い、学習しておきましょう。

- ・災害発生時の身の守り方。
- ・避難先、または待ち合わせの場所や連絡方法。
- ・困ったとき、まわりの人に助けを求める方法。
- ・消防隊や警察官、行政の人の指示に従うこと。
- ・災害時に支援が必要なことを書いたもの（**障害児・者サポートブック**（P30）など）の携行。
- ・身元、連絡先などが確認できる名札などを衣服などに縫い付けておきましょう。



●避難先に実際に行って、場所や経路を覚えておくよう心がけましょう。

●非常用持出品の用意

- ・服用している薬の処方箋明細や薬局からの投薬説明文をコピーし、非常用持出袋に入れておきましょう。（独自の服用方法があるときは、それを記載したものをに入れておきましょう）

●地域の避難訓練などに参加（体験）し、地域の人に支援が必要であることを知ってもらいましょう。

●ストレスのかかる避難所等での生活についても家族で話し合い、対策を考えておきましょう。

2. 支援者に伝えたいこと

知的障害のある人の中には、環境の変化を理解できず気持ちが混乱（パニック）したり、状況に合わせた行動ができない人がいます。また、恐怖で動けなくなることもありますので、わかりやすく説明し安全な場所まで誘導してください。

- 話しかけるなど、気持ちを落ち着かせながら誘導してください。
- 「危ない」「怖い」など不安になる言葉をさけ、安心させる言葉がけをしながら誘導してください。
- ゆっくり落ちついて、わかりやすい言葉で話しかけてください。
- 不安から大声を出しても、叱ったり、押さえつけないで落ち着いて接してください。
- ケガや痛みがあっても伝えられない人、痛みに鈍感な人がいますので、よく確認してください。

3. 避難先での生活について

知的障害の持つ特性により、当事者はもとより家族や介助者も誤解や偏見・非難を受けやすい側面があるので、避難先での生活に配慮する必要があります。

- 環境整備・配慮
 - ・顔見知りの人や仲間と一緒に生活できるエリアの設置
 - ・パーテーション（間仕切り）を設置するなど、落ち着ける空間を確保
- 避難先での過ごし方を絵や短い文に書いて、本人と一緒に確かめましょう。
（例）＊大声を出さない ＊夜は静かに過ごす ＊約束事を守る
- まわりの理解と協力
 - ・身の回り品や食べ物への特別なこだわりなどの障害特性の理解。
 - ・ひとりでの災害状況把握や避難先生活が困難なので、介助者や周囲のサポートが必要。

<参考> 当事者団体

一般社団法人茨城県手をつなぐ育成会 <https://www.ibaikuseikai.com>

精神障害のある人

災害発生時には精神的動揺が激しくなる場合がある・普段服用している薬が必要

精神障害とは、脳内の伝達機能の不都合等によりさまざまな精神・身体症状や行動の変化が現れる状態で誰もがかかり得る心の病です。病状に応じた投薬や治療により、症状をコントロールしながら生活をしています。



災害時には状況や環境の急激な変化により、不安の高まりや神経が過敏になるため混乱することもあります。

また、周囲の状況や自身の行動の判断や、柔軟な対応が難しい人もいます。外見からはわかりにくいために理解されず孤立している人もいますので、落ち着いて行動できるよう、声をかけたり、見守りをお願いします。

1. 当事者の備え

- 日頃より最低2～3日分の薬と処方せんのコピーを携行しましょう。
- 健康保険証・精神保健福祉手帳・自立支援医療受給者証（精神通院）を準備しておきましょう。
- かかりつけの医師に相談しましょう。
 - ・合併症があったり、被災のストレスによる病状の悪化が心配な人は、その対応を相談しておきましょう。
 - ・避難生活での心理的な不安や困難が予想される場合
 - ・治療や薬のこと
- つき合いのある身近な人など災害・緊急時に相談できる人をつくり、混乱しても忘れないよう連絡先などを書きとめておきましょう。



2. 支援者に伝えたいこと

気持ちを落ち着かせること

- 日ごろから他人との交流が苦手で、自分からの発言がひかえめで援助を求めることが難しいか、遠慮してしまう人も多いので、自然な態度で声をかけてください。
- 不安をやわらげる避難誘導をしてください
 - ・ 冷静な態度で、災害の状況や避難先の位置などをわかりやすい言葉で説明してください。
 - ・ 本人を安心させ、冷静さを保つよう声をかけましょう。「大丈夫ですよ」
 - ・ 不安から大声を出したり行動が異常になっても、叱ったり、押さえつけないようにしましょう。
- ヘルプカード等の確認
 - ・ 混乱して自分の状況や必要な支援を伝えられないこともあるので、必要なサポート内容や注意点、薬を常用している人であれば、薬の携行を確認してください。

3. 避難先での生活について

- 環境整備・配慮
 - ・ 相談窓口や医療救護所の設置の確認
- マンパワーの整備
 - ・ 精神保健福祉士、保健師などの巡回指導、専門医の外来診察や往診訪問の確認。
- まわりの理解と協力
 - ・ 薬の飲み忘れがないように見守りましょう。
 - ・ 避難先での生活による急激な環境の変化により、精神的に不安定となり病状の悪化や再発のリスクが高くなることがあります。無理強いしないで本人の意思を尊重してください。
 - ・ 心理的に孤立しないように見守りましょう。
 - ・ 避難先で一緒に生活をしている家族の方の心労や悩みを理解し、居場所を確保できるような配慮をしてください。

発達障害のある人

急激な環境の変化により精神的な動揺が見られる

発達障害のある人とは、自閉スペクトラム症（ASD）、限局性学習症（LD）、注意欠如多動症（ADHD）その他これに類する脳機能の障害があって、その症状が通常低年齢において発現する人です。他人との関係づくりやコミュニケーションなどがとても苦手ですが、優れた能力が発揮されている場合もあり、まわりから見てアンバランスな様子が理解されにくい障害です。従って、災害時には、まわりの人の適切な支援が必要となります。

1. 当事者の備え

- 災害について、被災した時のことなどを、家族で話し合い、学習しておきましょう。
 - ・ 日常の行動パターンを考え、それぞれの場面での対策を学習する。
 - ・ 災害発生時の身の守り方
 - ・ 避難のしかた
 - ・ 家族との連絡方法
 - ・ 困ったとき、周りの人に助けを求める方法 →ヘルプカード（P32）の携行
 - ・ 消防隊や警察官、行政の人の指示に従うこと
 - ・ 避難先にも実際に行って、場所や経路を覚えて置くようにしましょう。
- 非常用持出品の用意
 - ・ 服用している薬の処方せん明細や薬局からの投薬説明文をコピーして、非常用持出袋に入れておきましょう。
 - ・ 「気持ちが安心できるためのモノ」「一人で時間を過ごすためのモノ」などを入れておきましょう。
- 地域の避難訓練などに参加（体験）しておきましょう。
- 地域の人たちと交流を深め、発達障害についての理解を深めてもらいましょう。

2. 支援者に伝えたいこと

周りの人たちとのコミュニケーションが難しく、災害時には状況の急変を正確に感じ取ることができず、家の中にひとり取り残される可能性があります。一斉に伝えるだけでなく、本人に個別に声をかけてください。また、年齢に応じた対応をし、子ども扱いをしないようお願いいたします。

- 説明や指示をするときは、抽象的な表現は用いず、具体的な言葉で伝えてください。
例：「ちょっと待っていてください」ではなく、「何分間待っていてください」
「この辺にいてください」ではなく、「この椅子に座っていてください」
- 否定的な言葉ではなく、肯定的でわかりやすい言葉（単語）を使ってください。
- 大きい声や強い口調に驚いて混乱（パニック）をおこす人もいますので、穏やかに優しく話しかけてください。
- 不安から急に混乱（パニック）状態に陥ることがありますが、その時は、安全な場所に移り、気持ちを静めるようにしましょう。
- ケガや痛みがあっても伝えられない人、痛み鈍感な方がいますので、身体の様子などをよく確認してください。

3. 避難先での生活について

●環境整備・配慮

- ・本人の居場所の確保が重要です。座布団や椅子などを置いて、本人の居場所を明示。
- ・パーテーション（間仕切り）を設置するなど、落ち着ける空間づくり。

- 避難先での過ごし方を絵や短い文に書いて、本人と一緒に確かめましょう。

（例）＊大声を出さない

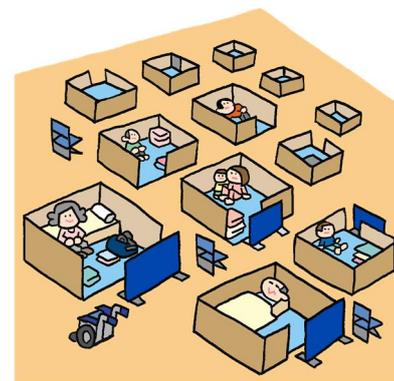
＊夜は静かに過ごす

＊困ったことは家族や避難所運営者に相談する

＊約束ごとを守る

- やむを得ず、車中泊、テント泊になる方は以下のことに気をつけましょう。

- ・車やテントは周囲の安全を確保して設置します。
- ・情報や配給物を確保するため、避難所に名簿登録し定期的に出向きましょう。
- ・安全や心の健康のため、隣近所と常に声を掛け合いましょう。
- ・車やテントに閉じこもらず、できる限り外で身体を動かしましょう。



<防災関連>

茨城県「自閉症をはじめとする発達障害者のための防災ハンドブック」

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/shofuku/seishin/shofuku/c/c-4-1.html>

高次脳機能障害のある人

普段と異なる状況で必要な情報を正しく判断し、行動に移すことが難しい

高次脳機能障害とは、交通事故や頭部のけが、病気等で脳が損傷を受けたため、その損傷部位に応じて、言語や記憶、思考、空間をとらえる能力等の脳機能に障害が起きた状態です。症状の現れ方には個人差が大きく、身体障害のある人もいますが、一見しただけではわかりにくい場合もあり、周囲の理解を得るのが難しいということがあります。

- ・文字や表示、話の意味を十分に理解するのが難しいことがあります。
- ・必要な情報を見落とししたり、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、言葉が出にくい人もいます。

1. 当事者の備え

- 災害について、被災した時のことなどを、家族で話し合い、確認しておきましょう。
 - ・災害発生時の身の守り方
 - ・避難のしかた
 - ・家族との連絡方法
 - ・困ったとき、周りの人に助けを求める方法 →ヘルプカード (P32) の携行
 - ・避難先にも実際に行って、場所や経路を覚えておくようにしましょう。
- 非常用持出品の用意
 - ・服用している薬の処方せん明細や薬局からの投薬説明文をコピーして、非常用持出袋に入れておきましょう。また、避難所等で自分の場所の目印になるように、目立つ柄のレジヤシートを入れておきましょう。
 - ・周囲の様子や音が気になる方は、耳栓やアイマスクを準備しておきましょう。
 - ・記憶障害がある場合、災害時に忘れることのないように、障害者手帳やヘルプカード等は持ち歩くなどの工夫をしましょう。
- 地域の避難訓練などに参加（体験）しておきましょう。
- 地域の人たちと交流を深め、障害についての理解を深めてもらいましょう。

2. 支援者に伝えたいこと

外見からはわかりにくい障害なので、避難するときや避難先の生活で周囲の人の理解や支援を得にくいことがあります。災害時には状況の急変を正確に感じ取ることができず、不安を感じたり落ち着かなくなることがあります。本人にわかりやすい方法で情報を伝えてください。

- 大切な説明や予定は、メモに書いて渡してください。
- 伝えるときは、ポイントをしばって、ゆっくり、はっきり、具体的に話をしてください。また、絵や図、写真等を添えて話をすると理解しやすい場合があります。
- 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あげたり、絵や図を活用して表現のサポートをお願いします。
- 大勢の人がいるところでは、雑音や周囲の様子が気になり、落ち着かないこともあります。
- 不安等から感情のコントロールがうまくできない場合があります。イライラしているときは、静かな場所で落ち着くまで話を聞きましょう。また、自分から行動を起こしにくいときは、声かけをしましょう。
- 身体に障害がある人は、「肢体不自由の人」の欄も参考にしてください。

3. 避難先での生活について

- 環境整備・配慮
 - ・ 自分の場所が覚えられなかったり、迷ってしまうことがあります。位置関係が分かりやすい部屋の角や壁際に場所を確保してもらいましょう。ビニールテープや張り紙などのわかりやすい表示や施設内の地図があるとよいでしょう。
 - ・ パーテーション（間仕切り）を設置するなど、落ち着ける空間づくり。
 - ・ 放送や掲示板の内容がわからなかったり、聞き取れていても記憶できない場合があります。その人のわかりやすい方法（内容をメモに書く、ゆっくり具体的に話をするなど）で伝えましょう。
- まわりの理解と協力
 - ・ 外見からわからないこともあるので、自分の障害や状態を記載したものを事前に準備して、見せながら理解を求めましょう。
 - ・ 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をお願いします。
 - ・ 大事や予定や放送があるときは、声かけや説明をしましょう。

<参考> 高次脳機能障害友の会・いばらき

<http://nosonshoibaraki.sunnyday.jp/>

茨城県高次脳機能障害支援センター

Tel.029-887-2605

最寄りの避難所の確認

● 指定避難所

- ・ 自宅での居住が危険または困難な場合で、知人宅や親類宅等をはじめ避難先がない時、一時的に滞在する施設。物資の配給場所。（例：小学校や交流センターなど）
- ・ 災害の種別や被災状況によっては利用できない場合があります。

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/shichokoshitsukikikanrika/gyomuannai/1/2/1000609.html>



● 指定緊急避難場所

- ・ 災害や水害などの災害による危険を回避するために一時的に避難する場所（例：広場や公園、高台など）
- ・ 災害の種別や被災状況によっては使用できない場合があります。

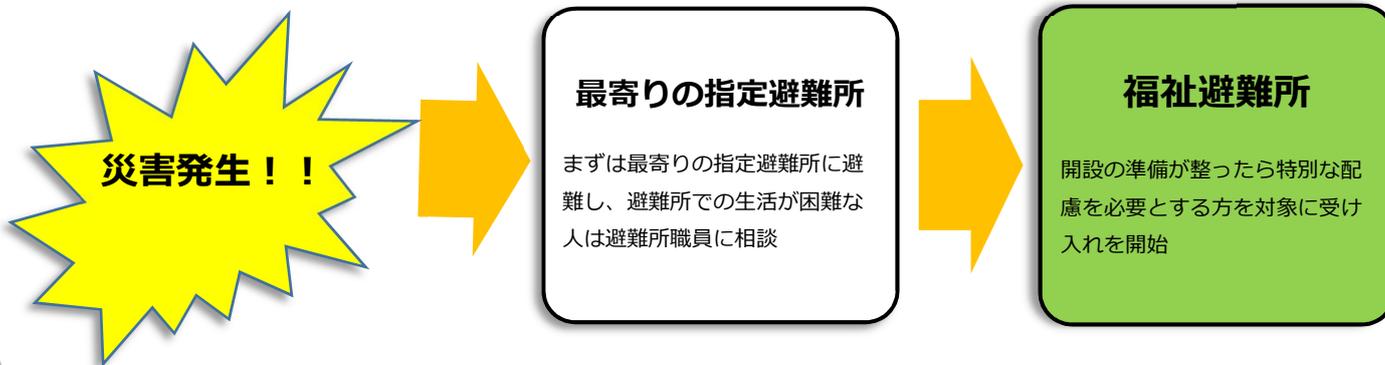
<https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/shichokoshitsukikikanrika/gyomuannai/1/2/1000608.html>



● つくば市の福祉避難所受入れの流れについて

※福祉避難所は発生時にただちに開設されるものではありません

自力・協力による避難



●避難警戒レベル 警戒レベル3で避難を開始、警戒レベル4までに必ず避難！

警戒レベル	新たな避難情報等	
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

避難に時間のか  
かる  
高齢者や障害の  
ある人は、  
警戒レベル3  
で、危険な場所  
から避難しまし  
よう

情報収集

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

●防災情報ホームページ

つくば市	<a href="https://www.city.tsukuba.lg.jp/">https://www.city.tsukuba.lg.jp/</a>
茨城県： 防災・危機管理ポータルサイト	<a href="http://www.bousai.ibaraki.jp/">http://www.bousai.ibaraki.jp/</a>
茨城県土砂災害警戒情報	<a href="https://www.pref.ibaraki.jp/doboku/kasen/dam/dosha/dosyasaigaikaikajouhou.html">https://www.pref.ibaraki.jp/doboku/kasen/dam/dosha/dosyasaigaikaikajouhou.html</a>
国土交通省：川の防災情報	<a href="https://www.river.go.jp/">https://www.river.go.jp/</a>
気象庁ホームページ	<a href="https://www.jma.go.jp/jma/index.html">https://www.jma.go.jp/jma/index.html</a>
国土交通省下館河川事務所	<a href="https://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/">https://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/</a>
内閣府：防災情報ページ	<a href="https://www.bousai.go.jp/">https://www.bousai.go.jp/</a>

## ●災害時の情報収集

ラジオ	<p>「Lucky FM 茨城放送」では、つくば市から生活・交通・災害などの情報を発信します。 ※スマホアプリでも聴くことができます。</p> <p><b>Lucky FM 茨城放送： FM88.1 メガヘルツ AM1458 キロヘルツ</b></p>
ケーブルテレビ 「ACCS」	<p>「ケーブルテレビ ACCS」では、災害時につくば市の情報を発信されます。</p> <p><b>●ケーブルテレビ ACCS</b> <a href="https://www.accs.or.jp/">https://www.accs.or.jp/</a></p>
NHK データ放送 (d ボタン)	<p>地上波デジタル放送の NHK のテレビ画面で「d ボタン」を押し、一覧から選択することで、気象情報や避難情報、災害情報などをご覧になれます。</p>
つくば市 災害・防災メール	<p>つくば市で把握した市内の災害（火災,事故,洪水など）や防災に関する情報が365日24時間Eメールで配信されます。登録は無料です。配信を希望される方は、登録画面にアクセスして、申し込んでください。</p>  <p>※メールの配信アドレス：つくば市災害・防災メールの配信アドレスは下記となります。携帯電話の迷惑メール設定や振り分け設定などをご利用になる方は、お手数でも設定をお願いします。</p> <p>t-k-tsukuba@sg-m.jp</p>
エリアメール・ 緊急速報メール	<p>エリアメール・緊急速報メールとは、携帯電話を利用した災害時専用の情報配信システムです。気象庁が配信する緊急地震速報や津波警報、自治体が配信する避難情報など緊急かつ重要な情報を、NTT ドコモの「エリアメールサービス」、KDDI、ソフトバンク、楽天モバイルの「緊急速報メールサービス」を利用して携帯電話に配信します。</p> <p>上記4社以外の携帯電話では受信できない場合があります。</p> <p>市内全域にメール配信するため、仕事や観光などで市内にいる方も受信することができます。事前に登録の必要はありません。</p>
茨城県 防災情報メール	<p>茨城県では、防災に関する情報（気象関連情報・避難関連情報）を電子メールで、携帯電話やパソコンに配信します。</p> <p>携帯電話、パソコンのいずれからでも登録の手続きが可能です。</p>
SNS	<p>つくば市のメインアカウントで、地域に関する様々な情報が発信されています。</p> <p><b>●つくば市公式X（旧ツイッター） @tsukubais</b></p> <p>つくば市の防災に関する情報が発信されています。</p> <p><b>●危機管理情報局 @tkb_kiki</b></p>
YAHOO 防災アプリ	<p>位置情報による現在地と自宅、勤務先、実家など4地点で地震・豪雨・津波などの災害情報をキャッチできます。</p> 

## 避難行動要支援者名簿への登録

災害対策基本法改正（平成25年6月）により、災害発生時の避難等に関して特に支援を要する方の名簿（避難行動要支援者名簿）の作成が市町村に義務付けられています。名簿に登録された情報は、**本人の同意を得たうえで**、消防・警察機関や地域の民生委員児童委員などに提供され、災害発生時の円滑な避難支援や安否確認に活用されます。

対象者	<p>（避難行動要支援者名簿に掲載される方の要件）</p> <p>生活の基盤が自宅にある方のうち、以下の要件に該当する方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①要介護認定3～5を受けている方</li> <li>②身体障害者手帳1・2級（総合等級）の第1種を所持する身体障害者（心臓・じん臓機能障害のみで該当する方を除く）</li> <li>③療育手帳^ア・Aを所持する者</li> <li>④精神障害者保健福祉手帳1級を所持する者で、単身世帯の方</li> <li>⑤その他、自ら避難することが困難と市が判断する方</li> </ul> <p>※各要件に該当する方は、本人の意思を問わず名簿に掲載されます。</p>
名簿の提供	<p>避難行動要支援者名簿に掲載された方本人の同意に基づき、平常時から以下に掲げる避難支援者に名簿情報を提供します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①消防機関（お住いの地域の消防団を含む）</li> <li>②警察機関</li> <li>③民生委員児童委員（お住いの地域の委員のみ）</li> <li>④つくば市社会福祉協議会</li> <li>⑤自主防災組織（お住いの地域の組織のみ）</li> </ul> <p>※「名簿情報」：氏名・年齢・性別・住所・電話番号・避難支援を必要とする理由</p>
手続き	<p>対象者要件を確認したうえで、社会福祉課にて申請</p>

※災害時には、多くの関係機関の混乱と民生委員等の支援者自身の被災が考えられるため、**避難行動要支援者名簿の登録により、迅速な支援が約束されるものではありません**。しかし、災害時に支援が必要な方であることを消防等の支援者が情報を共有することで、支援を受けられる可能性は高まります。自身でも災害時の支援をお願いする方を決めておき、名簿の登録も対象者の要件を確認したうえで、事前の備えとして活用しましょう。

## つくば市災害時に備えた用品等の保管事業

○オストメイト（人工肛門・人工膀胱を造設している人）が災害時に使用するストマ用装具を市役所に預け、保管してもらうことができます。災害時には可能な限り、市内避難先等へお届けします。

対象者	つくば市内に居住または通勤・通学するオストメイトで、つくば市役所でストマ用装具の保管を希望する人
保管する物	個人が使用しているストマ用装具（概ね1週間分）
管理方法	保管期間は1年間で、更新の通知はありません。 保管期間が過ぎる前に、ストマ用装具を自身で入れ替えが必要です。 ※保管期限が過ぎて入れ替えがない場合は、廃棄処分される場合があります。
窓口	つくば市役所 障害者地域支援室      TEL：029-883-1111（代）

○医療的ケアを日常的に必要としている方が災害時に必要とする医療的ケア用品（呼吸器予備回路、経管栄養用管、精製水、栄養剤など）をつくば市役所で保管してもらうことができます。

災害時には可能な限り、市内避難先等にお届けします。

対象者	つくば市内に居住する医療的ケアが必要な人で、つくば市役所で医療的ケア用品の保管を希望する人
保管する物	個人が必要とする医療的ケア用品（概ね1日分）
管理方法	保管期間は1年間で、更新の通知はありません。 保管期間が過ぎる前に、医療的ケア用品の入れ替えが必要です。 ※保管期限が過ぎても入れ替えがない場合は、廃棄処分される場合があります。
窓口	つくば市役所 障害福祉課      TEL：029-883-1111（代）

# 自分が使いやすいツールを見つけよう！！

## 「障害児・者サポート手帳」：茨城県障害福祉課発行

	<p>&lt;目的&gt;</p> <p>コミュニケーションが苦手な人が、医療機関を受診する際に、病院関係者などに配慮してほしい情報を伝える時に使います。</p>
	<p>&lt;内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本情報</li> <li>・問診に関すること（既往歴、アレルギー、常用薬、持病）</li> <li>・診察時にお願いしたいこと（保護者→医師）</li> <li>・詳細情報の問い合わせ先（かかりつけの医療機関）</li> <li>・診療記録（保護者記入—医療機関・診療科、病名）</li> </ul> <p>※別冊「受診状況説明票」</p>
	<p>&lt;配布場所&gt;</p> <p>つくば市役所障害福祉課 障害者地域支援室</p> <p>電話 029-883-1111（代） FAX 029-868-7544</p>

## 「すてっぷのーと あゆむ」：つくば市自立支援協議会発行

	<p>&lt;目的&gt;</p> <p>お子さんに関わる関係機関（保育所、幼稚園、学校、福祉サービス事業所など）が連携し、一貫した支援を受けられるようにするための冊子です。</p>
	<p>&lt;内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本情報</li> <li>・緊急時の連絡先</li> <li>・特記事項</li> <li>・医療に関すること</li> <li>・手帳等福祉支援に関すること</li> <li>・心身の特徴や行動の特徴</li> <li>・現在の関係機関</li> <li>・わたしの生活まっぷ</li> <li>・成育歴、支援の経過</li> </ul>
	<p>&lt;配布場所&gt;</p> <p>つくば市障害福祉課、つくば市福祉支援センター、市内相談支援事業所 ※市ホームページからもダウンロード可</p>

「災害時対応ガイドブック～在宅で医療的ケアを必要とする方用～」：つくば市発行



<目的>

医療的ケアを必要とする方は、さまざまな医療機器を使用しており、長時間の停電や断水は生命の危機に直結します。いざという時に「自助」の力を発揮するための情報等が掲載されています。災害時対応ノートと併せてご利用ください。

<対象者>

医療的ケアを必要とする方

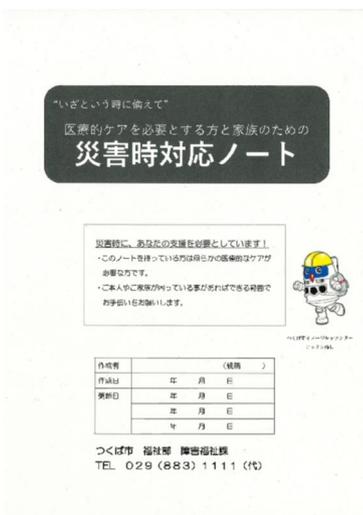
<配布場所> つくば市障害福祉課



※市ホームページからもダウンロード可

「“いざというときに備えて”医療的ケアを必要とする方と家族のための災害時対応ノート」：

つくば市発行



<目的>

災害時に冷静な行動ができるように、日頃から必要としている医療的ケアの内容や、災害が起こった際の避難の計画、災害時に連絡する関係者リスト、医療機器の電源の確保方法など、一人一人の状況を記入していただくものです。

<対象者>

医療的ケアを必要とする方

<配布場所> つくば市障害福祉課



※市ホームページからもダウンロード可

# ヘルプマーク・ヘルプカードを活用しよう！！

「ヘルプマーク・ヘルプカード」とは援助を必要としている障害のある人などが携帯し、電車やバス等の公共交通機関、商業施設等の利用時やパニック・発作時、災害時等に必要な支援や配慮をお願いするためのものです。

ヘルプマーク	ヘルプカード
	
<p>&lt;用途&gt; カバンやリュック等に付けて使用。</p>	<p>&lt;用途&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カバンのポケットに入れる。</li> <li>・手帳に挟んでおく。</li> <li>・お財布に入れておく。</li> </ul>
<p>&lt;対象者&gt; 以下のような人で援助や配慮を必要とする人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体障害（内部障害を含む）</li> <li>・知的障害</li> <li>・発達障害</li> <li>・精神障害</li> <li>・難病</li> <li>・妊産婦</li> <li>・傷病（びょうきやけが）</li> <li>・その他支援や配慮を必要とする人</li> </ul>	
<p>&lt;配布場所&gt;</p> <p>つくば市役所障害福祉課、各窓口センター、各福祉支援センター</p> <p>※印刷用データをダウンロードして、適した用紙に印刷して利用も可能</p>	

# 災害時マイプラン

フリガナ 氏名		生年月日	年 月 日
住所・連絡先	〒 _____ TEL: _____		
障害種別等	<input type="checkbox"/> 身体障害 <input type="checkbox"/> 知的障害 <input type="checkbox"/> 精神障害 <input type="checkbox"/> 難病 <input type="checkbox"/> 発達障害 <input type="checkbox"/> 傷病（びょうきやけが） <input type="checkbox"/> その他（ _____ ）		
緊急連絡先 ※家族・親戚・近隣者・サービス事業者等	氏名（団体名）	連絡先（電話番号・メールアドレス）	
	①		
	②		
	③		
	④		
	⑤		
	⑥		
避難支援者	氏名（団体名）	連絡先（電話番号・メールアドレス）	
	①		
	②		
	③		

## ★避難場所

最寄りの避難所	
避難方法 ※移動手段や避難時介助に必要な人数等できるだけ詳しく記入	

★医療情報

かかりつけ医	① TEL : _____	持病・既往症	
	② TEL : _____		
医薬品		服薬方法	
医療・福祉器具		特殊な治療	

★備蓄品及び災害時持出品

品物名	備蓄	持出	品物名	備蓄	持出
①			⑨		
②			⑩		
③			⑪		
④			⑫		
⑤			⑬		
⑥			⑭		
⑦			⑮		
⑧			⑯		

★私の必要な支援 ※生活の支援や介護の方法、情報伝達の方法、移動、移送の方法等