

しょうがい ひと しえん おこな ひと
障 害 がある人と支援を 行 う人のための

ぼうさい 防災ガイドブック

ほんにんよう
(本人用)



～さいがいじ、だれひとりとのこ
～災害時、誰一人取り残さないために～

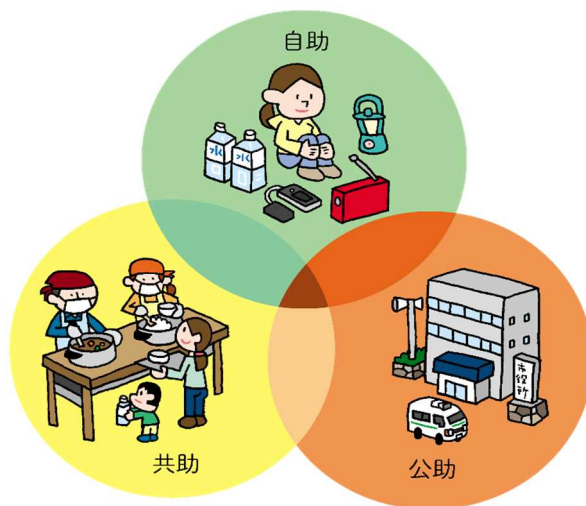
し しょうがいしゃじりつしえんきょうぎかい
つくば市障害者自立支援協議会

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わかりません。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倍に上がりました。（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、全ての人が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」と円滑に連携がはかれるよう、これから起こるかもしれない災害にしっかりと備えていきましょう。



さいがい 災害への備え

きょうつうへん 共通編

1. さいがい 災害の 1. さいがい 災害の 想定 想定 P 4
2. かんきょう 環境を 2. かんきょう 環境を 整備 整備 P 4
3. ひじょうじ 非常時の 3. ひじょうじ 非常時の 備え 備え P 5
4. ひなん 避難について 4. ひなん 避難について 考える 考える P 6

さいがい 災害への備え（共通編に加えて）

しょうがいべつへん 障害別編

- ☐ した い ふ じ ゆ う ひと 肢体不自由の人 P 8
- ☐ め ふ じ ゆ う ひと 目の不自由な人 P 9
- ☐ み み は な ふ じ ゆ う ひと 耳または話すことが不自由な人 P 10
- ☐ め み み ふ じ ゆ う ひと 目と耳の不自由な人 P 11
- ☐ な い ぶ しょうがい なんびょう ひと 内部障害、難病のある人 P 12
- ☐ ち て き しょうがい ひと 知的障害のある人 P 13
- ☐ せい しん しょうがい ひと 精神障害のある人 P 14
- ☐ は た つ しょうがい ひと 発達障害のある人 P 15
- ☐ こう じ の う き の う しょうがい ひと 高次脳機能障害のある人 P 16

じょうほうしゅうしゅう 情報収集

- ち よ ひなんじょ かくにん 最寄りの避難所の確認 P 17
- ひなんじょうほう しゅるい 避難情報の種類 P 18
- ぼうさいじょうほう 防災情報ホームページ P 18
- さいがい じ じょうほうしゅうしゅう 災害時の情報収集 P 19
- ひなんこうどうようしえんしゃめいぼ とうろく 避難行動要支援者名簿への登録 P 20

● つくば市 ^{し さいがい じ} 災害時に ^{そな} 備えた ^{ようひん など} 用品等の ^{ほ か ん じぎょう} 保管事業	P 21
● 自分 ^{じ ぶん} が ^{つか} 使いやすいツールを ^み 見つけよう！！	P 22
● ヘルプマーク・ヘルプカードを ^{かつよう} 活用しよう！！	P 24
● 災害時 ^{さいがい じ} マイプラン	P 25

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、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

ダンスや本棚、食器棚、冷蔵庫、テレビ等にエル字金具や支え棒、滑り止めシートを敷くなどしてしっかりと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ことで安心です。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には、障害物となるような物を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く、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

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

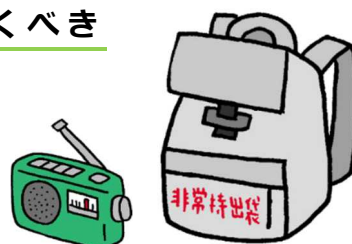
- ☐ カセットコンロ ☐ 紙皿・紙コップ、割りばし ☐ ウェットティッシュ
- ☐ トイレットペーパー ☐ ラップ ☐ 簡易トイレ ☐ オムツ ☐ 懐中電灯・ランタン

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。

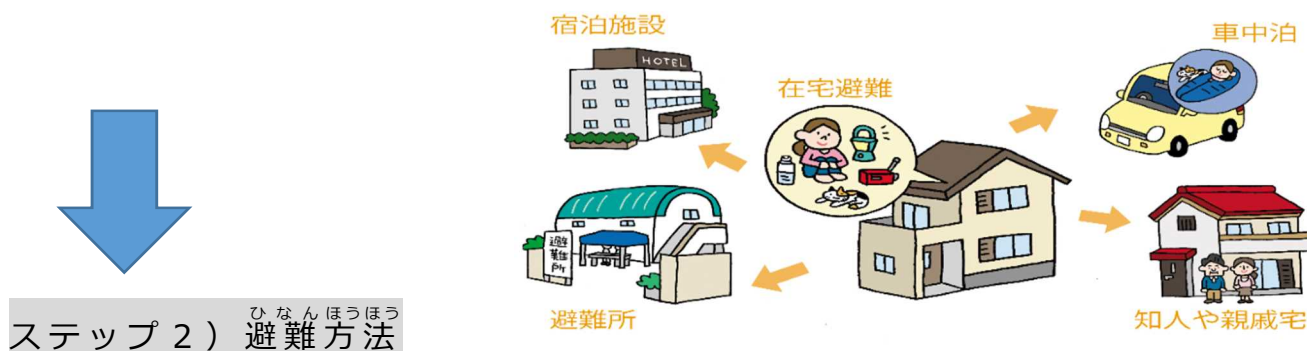


4. 避難について考える 家族で話し合っておきましょう。

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エリア（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）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る必要がありますが、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、ストレッチャーを使用し介助者が必要等）

☐ 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）

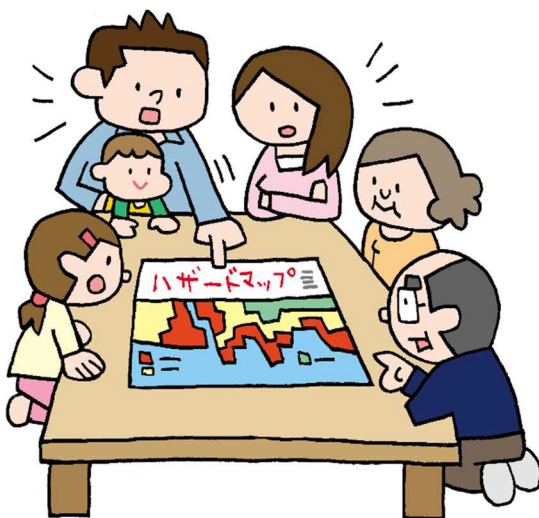
※ 避難先は、場所を地図で確認しておくだけでなく、実際の移動手段を使って支援者とともに現地まで繰り返し行ってみることも大切です。災害時には交通渋滞、電柱や建物の倒壊など想定していた道や車が使えないことも考えられます。なるべく安全な経路や移動手段を使って避難できるように、あらかじめシミュレーションしておきましょう！



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良いでしょう。

また、「つくば市避難行動要支援者名簿」(P20)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。



しょうがい ようす ひごろ そな ぼうさいたいさく か
障害の様子によって、日頃からの備えや防災対策が変わってくるこ
とがあります。ご本人、ご家族や支援者と一緒に必要な準備や対策を考
えておきましょう。

したいふじゆう ひと 肢体不自由の人

さいがい そな 災害への備え

- ベッドや寝床の頭上に物を置かないようにしましょう。
- とうぶ ほご ぼうさいずきん て とど お
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
- くるま りよう じょうたい でんどうくるま
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
じゅうでんとう
充電等）
- かんい か ようい
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。
- しつない ひなんけいろ くるま とお じょうたい
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。
- ひじょうようもちだしひん じゅんび でんどうくるま
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、
つえ くるま つかえ ばあい ひち ひつよう おう じゅんび
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）
- かぞく かいじょ ひなん こんなん ばあい しえん ねが ひと
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なにを
ねが
お願いするのかをき
決めておきましょう。



め ふ じ ゆ う ひ と 目の不自由な人

さいが い そ な 災害への備え

さいが い じ な かんきょう いっぺん こうどう
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
こんなん かんが へいじ きんきゅう じ たいおう かんが
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。

- か そく きんりん ひ と きんきゅう じ し えん たの じ ぜん ねが
家族や近隣の人で緊急時に支援を頼めるよう、事前をお願いしておきま
しょう。
- ひ なん ぼ し ょ ひ なん じ ょ け い ろ く か え お と ず か く に ん
避難場所、避難所への経路を繰り返し訪れて確認しておきま
しょう。
- い え な か か ぐ は い ち つ ね い っ て い あ ん ぜん く う か ん か く ほ
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。
- おんせい じょうほうしゅうしゅう しゅだん けいたいでんわ よ あ き の う けいたい など
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）
よう い
を用意しておきましょう。
- ほ い す る ぐ ん て く つ けいたいでんわ じゅうでんき み ち か お
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。
- ひじょうようもちだしひん よう い
非常用持出品の用意
 - ・ はくじょう てんじばん けいたい ひつけい くらやみ にんち はく
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、白
じょう けいこう は
杖に蛍光テープなどを貼っておきましょう）
 - ・ もうどうけん つ ひ と みず びちく おお ようい
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。
 - ・ し か く しやうがいしや
視覚障害者とわかるマーク



みみ はな ふじゅう ひと 耳または話すことが不自由な人

さいがい そな 災害への備え

- せいかく じょうほう しゅうしゅうほうほう かんが
正確な情報の収集方法を考える
 - ・ きんりん ひと (できるだけ 多くの方) に、きんきゅう じ じょうほう つた
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。
 - ・ し の「つくば市災害・防災メール」の とうろく
登録をしておきましょう。
(P19)
- じぶん じょうほうでんたつしゅだん かんが
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。
 - ・ けいたいでん などのメール機能・さいがいようでんごんばん
携帯電話等のメール機能・災害用伝言版、ファックスを確認しておきましょう。
 - ・ 「ひなんばしょ あんない であんわ
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
じょうきょう か 書いて教えてください」などの かいわ つか
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。
- ひじょうよう ち だ ひん ようい
非常用持ち出し品を用意しておく
 - ・ かいちゅうでんとう ほちょうきようでんち けいたいでん わじゅうでんようでんち
懐中電灯、ホイッスル、補聴器用電池、携帯電話充電用電池、ペンと
筆談用紙、「みみ
耳マーク」※1 など ちやうかくしやうがいしや
聴覚障害者とわかるマーク、かいわ
会話カード、「さいがい じ しゅわ
災害時手話ハンドブック～きこえない 私たちからのお願い～」※2
※ ほちょうき ふくしやうぐ さいがい じ はそん ちゅうい
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

みみ
耳マーク

※ 1 「みみ
耳マーク」購入先 (ぜん にほん なんちやうしや ちゅうとしつちやうしやだんたいれんごうかい
全日本難聴者・中途失聴者団体連合会)

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

※ 2 「さいがい じ しゅわ
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



め みみ ふじ ゆう ひと 目と耳の不自由な人

さいがい そなえ 災害への備え

- 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。
 - ・ 家族や支援者以外にも災害時に救助をしてくれる方を見つけ、お願いしておきましょう。
 - ・ 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」(P5)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。



内部障害、難病のある人

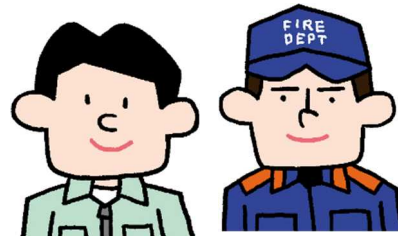
災害への備え

- 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、ウロバッグなど）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（P21）
 - * 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（ペースメーカー、人工呼吸器などの生命維持装置等）
 - 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調べておく。
- 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。



さいがい そな
災害への備え

- ひとりで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（P22）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せん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家族で話し合い、対策を考えておきましょう。



せいしんしょうがい ひと 精神障害のある人

さいがい そなえ 災害への備え

- ひごろ さいてい にちぶん くすり しょほう けいこう
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。
- けんこうほけんしょう せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちょう じりつしえんいりょう
健康保険証・精神障害者保健福祉手帳・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。
 - ・ がっぺいしょう び さい びょうじょう あっ か しんぱい ひと
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。
 - ・ ひ なん せいかつ しんりてき ふ あん こんなん よそう ばあい
避難生活での心理的な不安や困難が予想される場合
 - ・ ちりょう くすり
治療や薬のこと



- つきあひ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、
こんらん わす れんらくさき か
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。

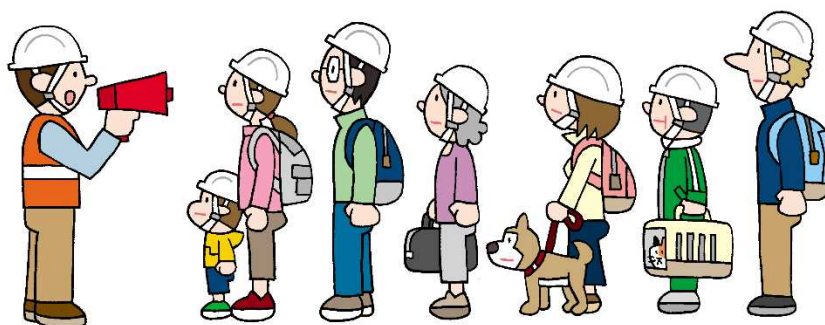
さいがい そな
災害への備え

- 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 (P24)
- ・ 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。
- ・ 「気持ちがあんしんできるためのモノ」「ひとりでじかんをすごすためのモノ」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。



さいがい
災害への備え

- 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（P24）
- 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。また、避難所等で自分の場所の目印になるように、自立つ柄のレジャー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。



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。

（つくば市ホームページ）

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



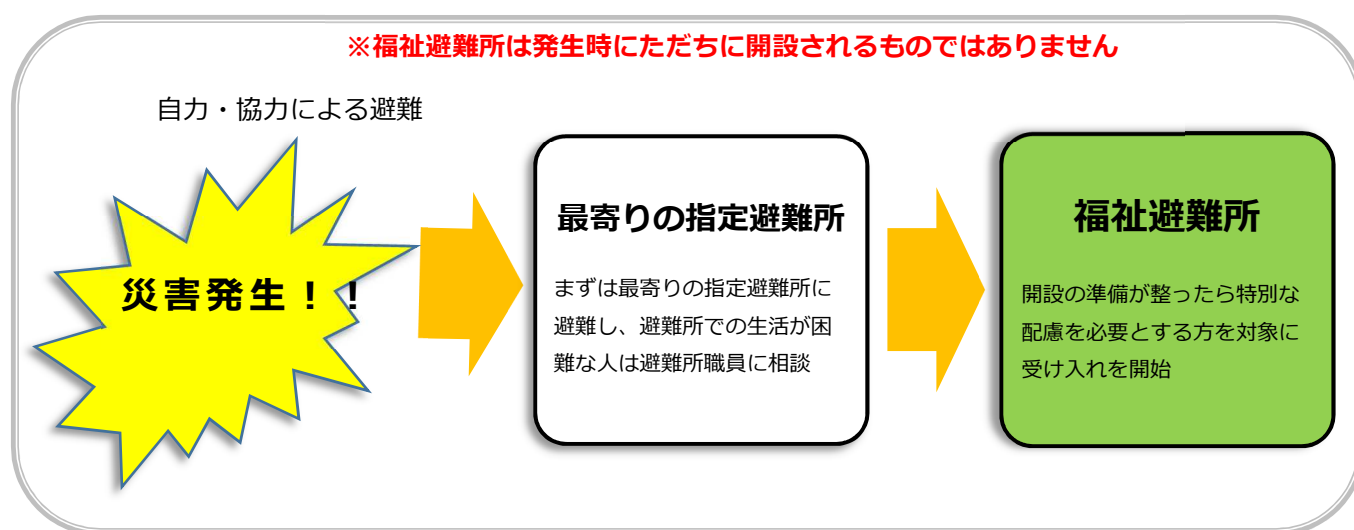
●指定緊急避難場所

- ・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



●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	さ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  
ましょう

※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になります。

※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/dosyasaigaikeikajouhou.html">https://www.pref.ibaraki.jp/doboku/kasen/dam/dosha/dosyasaigaikeikajouhou.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	「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。   <b>Lucky FM 茨城放送： FM88.1 メガヘルツ AM1458 キロヘルツ</b>
ケーブルテレビ 「ACCS」	「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。   ●<b>ケーブルテレビ ACCS</b> <a href="https://www.accs.or.jp/">https://www.accs.or.jp/</a>
NHK データ放送 (d ボタン)	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。
つくば市 災害・防災メール	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。   ※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。   <a href="mailto:t-k-tsukuba@sg-m.jp">t-k-tsukuba@sg-m.jp</a>  
エリアメール・ 緊急速報メール	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。   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。   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。
茨城県 防災情報メール	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。   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。
SNS	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。   ●<b>つくば市公式ツイッター @tsukubais</b>   つくば市の防災に関する情報が発信されています。   ●<b>危機管理情報局 @tkb_kiki</b>
YAHOO 防災アプリ	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。  

## 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	（避難行動要支援者名簿に掲載される方の要件）   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       ①要介護認定3～5を受けている方     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）     ③療育手帳A・Aを所持する者     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     ⑤その他、自ら避難することが困難と市が判断する方       ※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。
名簿の提供	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。       ①消防機関（お住いの地域の消防団を含む）     ②警察機関     ③民生委員児童委員（お住いの地域の委員のみ）     ④つくば市社会福祉協議会     ⑤自主防災組織（お住いの地域の組織のみ）       ※「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
手続き	対象者要件を確認したうえで、社会福祉課にて申請

※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 障害福祉課 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。

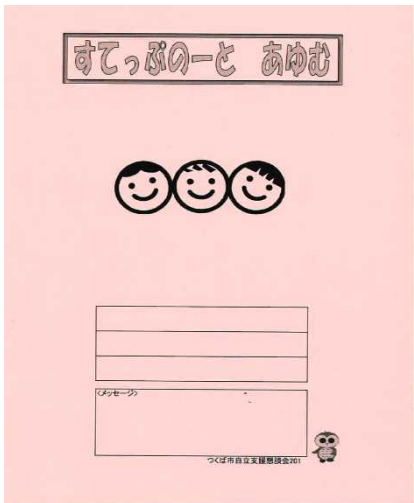
対象者	つくば市内に居住する医療的ケアが必要な人で、つくば市役所で医療的ケア用品の保管を希望する人
保管する物	個人が必要とする医療的ケア用品（概ね 1 日分）
管理方法	保管期間は 1 年間で、更新の通知はありません。 保管期間が過ぎる前に、医療的ケア用品の入れ替えが必要です。 ※保管期限が過ぎても入れ替えがない場合は、廃棄処分される場合があります。
窓口	つくば市役所 障害福祉課 TEL : 029-883-1111（代）

# 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

	&lt;目的&gt;   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。
	&lt;内容&gt;       ・基本情報     ・問診に関すること（既往歴、アレルギー、常用薬、持病）     ・診察時にお願いしたいこと（保護者→医師）     ・詳細情報の問い合わせ先（かかりつけの医療機関）     ・診療記録（保護者記入—医療機関・診療科、病名）       ※別冊「受診状況説明票」
	&lt;問い合わせ先&gt;   つくば市役所障害福祉課 障害者地域支援室   電話 029-883-1111（代） FAX 029-868-7544

## 「すてっぷのーと あゆむ」：つくば市自立支援協議会発行

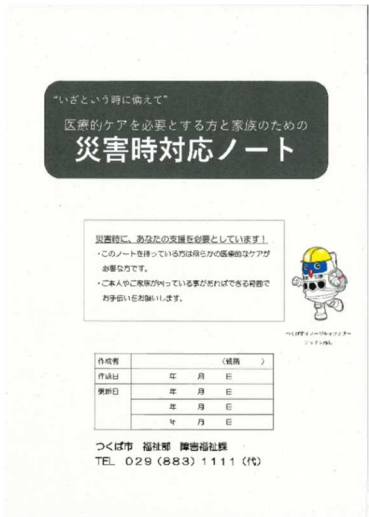
	&lt;目的&gt;   お子さんに関わる関係機関（保育所、幼稚園、学校、福祉サービス事業所など）が連携し、一貫した支援を受けられるようにするための冊子です。
	&lt;内容&gt;       ・基本情報     ・緊急時の連絡先     ・特記事項     ・医療に関すること     ・手帳等福祉支援に関すること     ・心身の特徴や行動の特徴     ・現在の関係機関     ・わたしの生活まっぷ     ・成育歴、支援の経過
	&lt;配布場所&gt;   つくば市障害福祉課、つくば市福祉支援センター、市内相談支援事業所 ※市ホームページからもダウンロード可

## 「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

	&lt;目的&gt;   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。
	&lt;対象者&gt;   医療的ケアを必要とする方
	&lt;配布場所&gt; 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

	&lt;目的&gt;   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。
	&lt;対象者&gt;   医療的ケアを必要とする方
	&lt;配布場所&gt; 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
	
&lt;用途&gt;   カバンやリュック等に付けて使用。	&lt;用途&gt;       ・カバンのポケットに入れる。     ・手帳に挟んでおく。     ・お財布に入れておく。
&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       ・身体障害（内部障害を含む）     ・知的障害     ・発達障害     ・精神障害     ・難病     ・妊産婦     ・傷病（びょうきやけが）     ・その他支援や配慮を必要とする人	
&lt;配布場所&gt;   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   ※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	

## 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

--