

ひがし にほん だいしん さい まな さい がい そな
東日本大震災から学ぶ災害への備え

しょう かた
障がいがある方たちの

さい がい たい おう
災害対応

の
てびき

か そく よ
～ご家族もお読みください～



いわて けん いわて けんしゃ かい ふくし きょう ぎ かい
岩手県・岩手県社会福祉協議会

はじめに

平成23年3月11日に東日本を直撃したマグニチュード9.0の大地震とそれに伴う巨大津波、その後断続的に発生した余震によって、多くの尊い命と財産が奪われました。

今回の津波は、過去の津波を超える大規模なものであり、これまで数多くの災害に見舞われてきた本県にとっても、かつて経験したことのないような大災害となりました。

岩手県では、この度の災害を踏まえ、災害時において障がいのある方々が、大切な命を守るための日頃の備えや避難所での生活などについて、「障がいがある方たちの災害対応のてびき」としてまとめました。

このてびきは、県内の障がい者団体の意見等を伺いながら、「障がい者災害対応マニュアル策定委員会」（委員長：久保田博岩手県社会福祉協議会障がい者福祉協議会会長）において内容を検討し、広く意見募集を行った上で策定したものです。

障がいのある方々には、このてびきによりご自身に必要な災害への備えを整えていただきますとともに、市町村や関係団体におかれましては、障がいのある方々一人ひとりに必要な支援のネットワークづくりに役立てていただくことを願っております。

もくじ

1	災害を知る	4
2	日ごろの備え	8
3	災害がおきたら	16
4	避難所では	18
5	身近な支援者	21
6	障がいに応じた対応	22
	視覚障がいのある方	23
	聴覚障がい・言語障がいのある方	24
	肢体不自由のある方	25
	内部障がい・難病のある方〈共通事項〉	26
	〈じん臓の障がいのある方〉	27
	〈心臓の障がいのある方〉	27
	〈呼吸器の障がいのある方〉	28
	〈ぼうこうまたは直腸の障がいのある方〉	29
	知的障がい・発達障がいのある方	30
	精神障がいのある方	31
7	おねがいカードの作成	32
8	災害時障がい者支援の考え方(イメージ)	34
9	お問い合わせ先一覧	35

① 災害を知る

どんな災害にも対応できるように
日ごろから備えておきましょう。

あなたのまちでおこりうる災害は？



地震 じしん

家の安全対策や、発生時に慌て
ない行動を!!

いつ起こるかわからない地震。東日本大
震災では津波を引き起こし、電気や水が
とまるなど大きな被害をもたらしました。
火災やがけ崩れなどの二次災害も予想
されます。



津波 つなみ

たかだい ひなんろ かくにん
高台までの避難路の確認!!

じしん おとぎ つなみじょうほう ちゅうい
地震が起きた時は、津波情報に注意し、
すぐに高台へ逃げましょう。また、津波被
がい そうてい たかだいちいき す
害が想定されない高台地域などに住む
ことも、命を守る方法の一つです。



火災 かさい

よぼうだいいち ひ かくにん
予防第一!!火もと確認!!

かさい よぼう だいいち
火災は予防が第一です。コンロやストー
ぶ、酸素医療機器などの取扱いに注意し
さんそいりょうきき とりあつか ちゅうい
ましょう。地震などの際にも火災が起き
じしん さい かさい お
ることがあります。消火器などの備えや、
しょうかき しょうかき そな
消火不能の場合、近くの人に助けを求
しょうかふのう ばあい ちか ひと たすけ もと
め、早めの避難を心がけましょう。

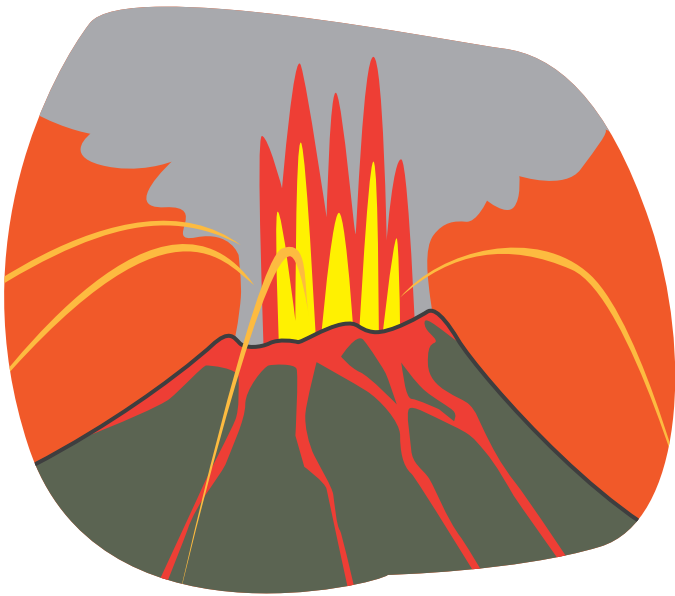


風水害 ふうすいがい

はや ひなん
早めの避難!!

たいふう おおあめ たつまき つよ かぜ しん
台風・大雨・竜巻などによる強い風や浸
すい どしゃくず よそう ばあい き
水、土砂崩れなどが予想される場合、気
しょうじょうほう ひなんじょうほう ちゅうい きんじょ ひと
象情報や避難情報に注意し、近所の人
ひなん ひなん
たちが避難していなくても、早めに避難
しょうこう
することが有効だといわれています。

① 災害を知る



火山噴火 かざんふんか

火山情報に注意!!

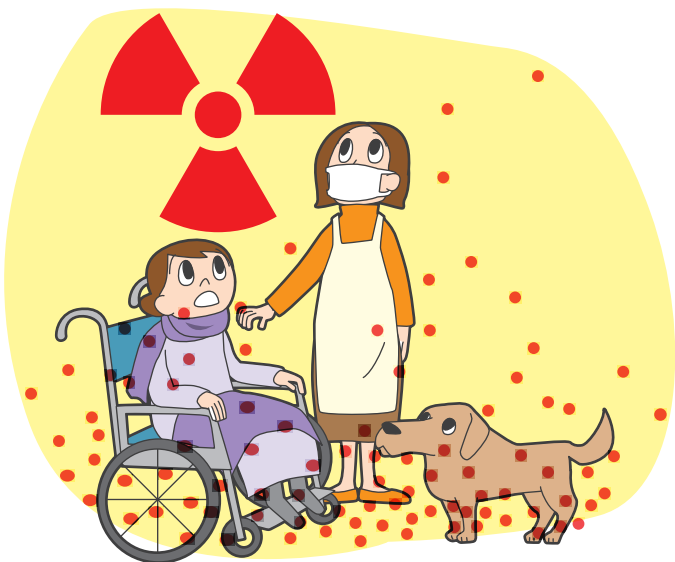
いわてさん あきたこまがたけ はちまんたい かつ かざん
岩手山、秋田駒ヶ岳や八幡平が活火山の
ために、その周辺地域では火山噴火の災
害が想定されます。火山情報に注意し、
早めの避難を心がけましょう。



雪害 せつがい

協力者の確保!!

おおゆき としき せいかつ おお えいきょう およ
大雪の時などは、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、雪かきや買い物などへの協力者を、
前もって確保しておきましょう。



放射線 ほうしゃせん

正確な情報を確認!!

ふくしまげんばつじ こ けんない おお えいきょう
福島原発事故は、県内にも大きな影響を
与えています。放射線は目に見えるもの
ではありません。また、気象条件によって
状況が異なります。行政などの正確な情報
をもとに避難などの行動をとりましょう。



かく にん
確認しよう!

じ ぶん す ち いき さいがい
ご自分の住む地域では、どのような災害が
お そう てい
起こりうるのか想定できましたか?

し ちょうそん す ち いき
市町村や、お住まいの地域によって
みぎ ち ず ち いき すいがい
は、右の地図のように、地域で水害が
お ぼ しょ き けん ち いき
起こりやすい場所や、危険な地域
ぼうさい
を「防災マップ」や「ハザードマップ」
じゅうみん し
などとして、住民にお知らせしてい
るところもあります。



ぼうさい れい
防災マップの例

そう てい がい そう てい
◎ **「想定外」を想定しよう!**

ちか さいがい とお さいがい
◎ **近くの災害、遠くの災害**

ひがしに ほんだいいんさい とし じしん つなみ
東日本大震災の時の地震や津波
は、それまでの想定をはるかに上
まわ さんりくえんがん ぶ
回り、三陸沿岸部だけではなく、
ぜんこく ひがい ちか
全国に被害をもたらしました。近く
お さいがい かいがい
で起こる災害だけではなく、海外
とお お さいがい
など遠くで起こる災害でも、いろい
ひがい およ
ろな被害が及ぶことがあります。



② 日ごろの備え

家族みんなで防災について
話し合しましょう。
近所の人や、日ごろの
協力者、市町村、
相談支援事業所などに、
積極的に相談しましょう。



① 予想される災害の想定

住んでいる地域で想定される災害を
理解しておきましょう。

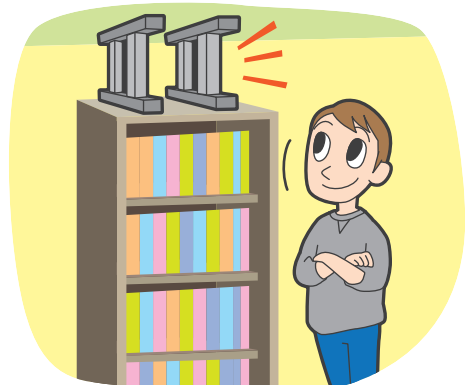
「防災マップ」など、災害を想定した地図を作成
している地域もあります。お住まいの市町村に
確認してみましょう。



② 建物・家の中の安全対策

建物や家具などは安全ですか!?

- 耐震耐火 ● 家具の固定
- 通路(玄関・非常口)がふさがれないように!)
- ガラスに飛散防止フィルムなど



③ 非常用持出品と備蓄品

持ち出すものは!?たくわえは!?

- 持出品は必要最小限
- 蓄えは少なくとも3日分



9・10ページを確認! ➔

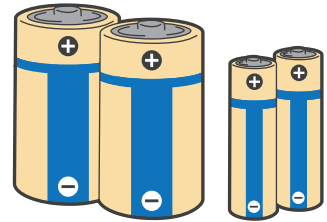
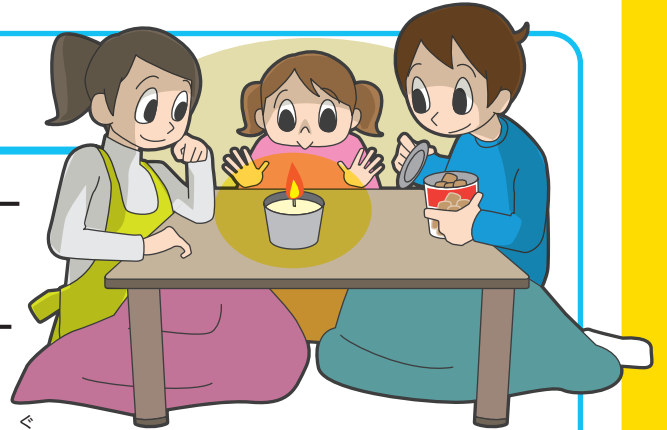


かく にん
確認しよう!

こ じん そな すく かぶん そな
個人でできる備えがあります!! ~少なくとも3日分の備えを~

でん き
電気

- 懐中電灯 ロウソク・マッチ・ライター
- 予備の電池
- 医療器具・車イスなどの予備バッテリー
- 車から充電できる機器
- 反射式ストーブ(電池式)などの暖房器具
- 凍結時期に備え、給湯器などの水抜き方法の確認
- 家庭用電源がつかえる自動車
- 太陽光などの家庭用発電 など



みず
水

- いつもお風呂に水をためておく
- 保存ができるペットボトルの水など
(1日分ひとり3リットル以上)
- 携帯用トイレ
- 自分で給水場所に行けない場合の支援者の確保 など



とう ゆ
ガス・灯油

- こまめな補充
- 予備の灯油タンク
- ガス・灯油業者の連絡先の確認
- カセットコンロ・ボンベ
- アウトドア用コンロ など

ガソリン

- こまめな給油
- ガソリン専用の予備携行缶 など



② 日ごろの備え



確認しよう!

非常用持出品



いつも持っているもの

- 中断できない薬の予備
- 携帯電話
- おねがいカード
- 笛・ブザー
- 貴重品など

食

- 飲料水
- 保存食
- マグカップ
- 特別食
- ラップ



衣類

- 下着
- 防寒着
- 雨具
- 軍手
- スリッパ



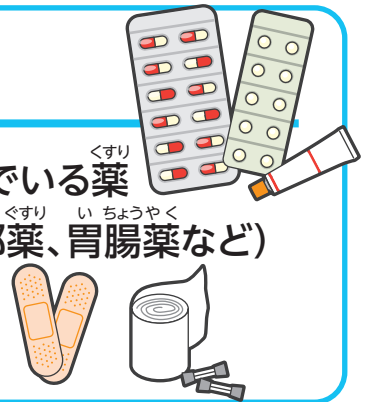
衛生用品

- タオル
- マスク
- ティッシュ・ウェットタオル
- 携帯用トイレ
- オムツ・生理用品



医薬品

- ふだんのんでいる薬
- 常備薬 (風邪薬、胃腸薬など)
- 救急セット



生活用品

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備の電池
- 携帯電話などの充電器
- カイロ



貴重品など

- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 保険証 (コピー)
- お薬手帳
- 障がい者手帳



※その他にも、自分に必要なものがないかを、確認しましょう!

※使用期限のあるものは定期的に確認しましょう!

※介助犬、盲導犬などのパートナーに必要な物も忘れずに!

4 避難場所・避難所・福祉避難所の確認

あなたの避難所はどこですか!?

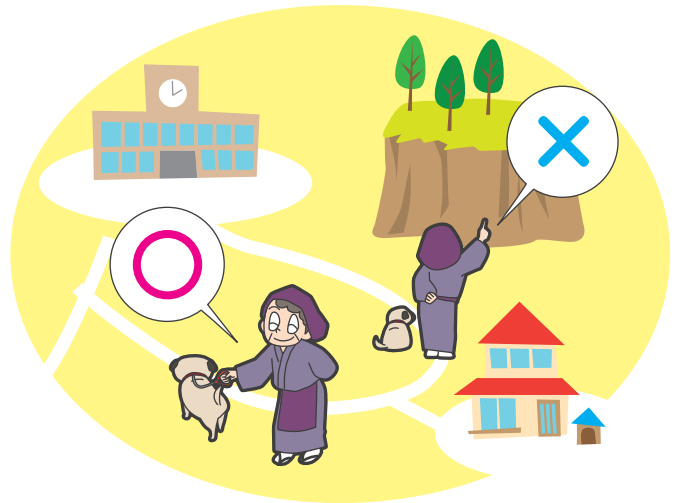
- 地域の避難所を、実際に見に行きましょう。
- トイレや段差などの設備も確認しておきましょう。
- わからないことはお住まいの市町村に問い合わせましょう。



5 避難路の確認

避難路は安全ですか!?

- 避難場所や避難所までの道を実際に歩いてみましょう。
- 避難にかかる時間や、たおれてきそうな物がないかなどを確認しましょう。
- 別な避難路も見つけておきましょう。



6 正確な災害情報を得るために

停電を想定する!

- 複数の手段を確保する必要があります。
- 市町村によっては、次のような取り組みをしているところもあります。自分が使える手段か、確認しましょう。

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> エリアメール | <input type="checkbox"/> FAX緊急通報 |
| <input type="checkbox"/> 有線放送 | <input type="checkbox"/> 防災無線受信機 |
| <input type="checkbox"/> 災害FM | <input type="checkbox"/> その他 |



② 日ごろの備え

7 災害時要援護者とその支援制度とは？ ～積極的に名簿に登録しましょう！～

問合せや登録窓口は、お住まいの市町村にあります。
積極的に相談するようにしましょう。

- 災害時要援護者とは、災害発生時に一人で避難することが難しい人、避難生活が困難な人のことです。
- 具体的な対象者の基準は市町村ごとに定められます。
- 市町村ごとに手順は異なりますが、事前に名簿に登録していただくことによって、災害などの時に支援を受けることができる制度です。

主な支援内容(例)

- 個別の「避難支援プラン」の作成
- 災害時の情報伝達
- 避難誘導や移送支援
- 安否確認
- 避難時の生活支援



8 避難時の協力者確保

さいがい とき きんじょ ひと
災害の時は近所の人の方がたよりです。

- 自分や家族だけでの避難が難しいことを想定して、避難時に駆けつけてくれる協力者を複数お願いしておきましょう。
- 東日本大震災では、救助された方の7～8割が、近所の方に助けられたという報告があります。近所の方に必要な支援の内容を理解してもらえるように、相談してみましよう。
- 昼間や夜間など時間帯に応じて、協力者を決めることも重要です。

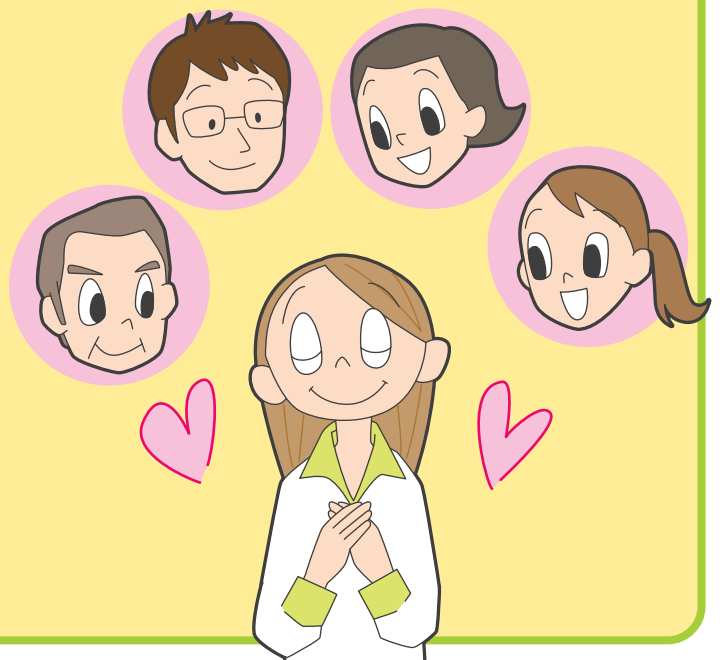


ひ ごろ しゃかいさん か さいがい じ いのち
日頃の社会参加が、災害時に命をつなぐ

- 東日本大震災などの時には、何らかの団体に所属していない方や、近所づきあいをあまりしていない方などは、安否確認が遅れた事例もありました。
- 日ごろから、社会参加に努め、できる限り近所の方々や身近な支援者と関係を保つことで、いざという時も協力してもらえるようにしましょう。

大震災コラム

たいへん じょうきょう とき ちか す はんちょう
 大変な状況の時に、近くに住む班長
 が駆けつけてくれました。次に水道
 検針の人が家の周りを点検してくれ
 ました。その後で民生委員の方が訪
 問してくれて、翌日はヘルパー
 ステーションの方が来てくれました。対
 応は忙しかったけど、とても嬉し
 かったです。(視覚障がい)



2 日ごろの備え

9 自分の安否を伝えるために

家族との連絡方法を事前に話し合っておきましょう。

- 日ごろ通っている施設や職場、学校などと、災害時の避難場所や緊急連絡方法を話し合っておきましょう。
- 避難する時は、避難先などのメモを玄関先に貼るなどして自分の安否を伝えるようにしましょう。
- 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方を確認しましょう。

NTT災害用伝言ダイヤル「171」の使い方(プッシュ式電話機の例)

災害用伝言ダイヤルは、自分が無事であることを録音したり、家族のメッセージを聞いたりする電話のサービスです。(災害がない時には使えません)

録音をする場合(話す)

- ①「171」に電話をする
- ②「1」と家の番号(10桁)を押す
- ③「1#」を押す
- ④話す
- ⑤「9#」を押す



聞く場合

- ①「171」に電話をする
- ②「2」と家の番号(10桁)を押す
- ③「1#」を押す
- ④聞く
- ⑤「9#」を押す



体験利用ができる日があります。(通話料がかかります)

- ・毎月1日、15日
- ・正月三が日(1月1日～3日)
- ・防災とボランティア週間(1月15日～21日)
- ・防災週間(8月30日～9月15日)

携帯電話などから、文字にて伝言を登録・確認ができます

災害用伝言板

携帯電話・PHSのインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話・PHS番号をもとにして全国から伝言を確認できます。

災害用伝言板(web171)

パソコンやスマートフォン等から固定電話番号や携帯電話・PHS番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。

※利用方法については、携帯電話各社のホームページなどで確認してください。

10 自分の情報を伝えるために

「おねがいカード」や「お薬手帳」など

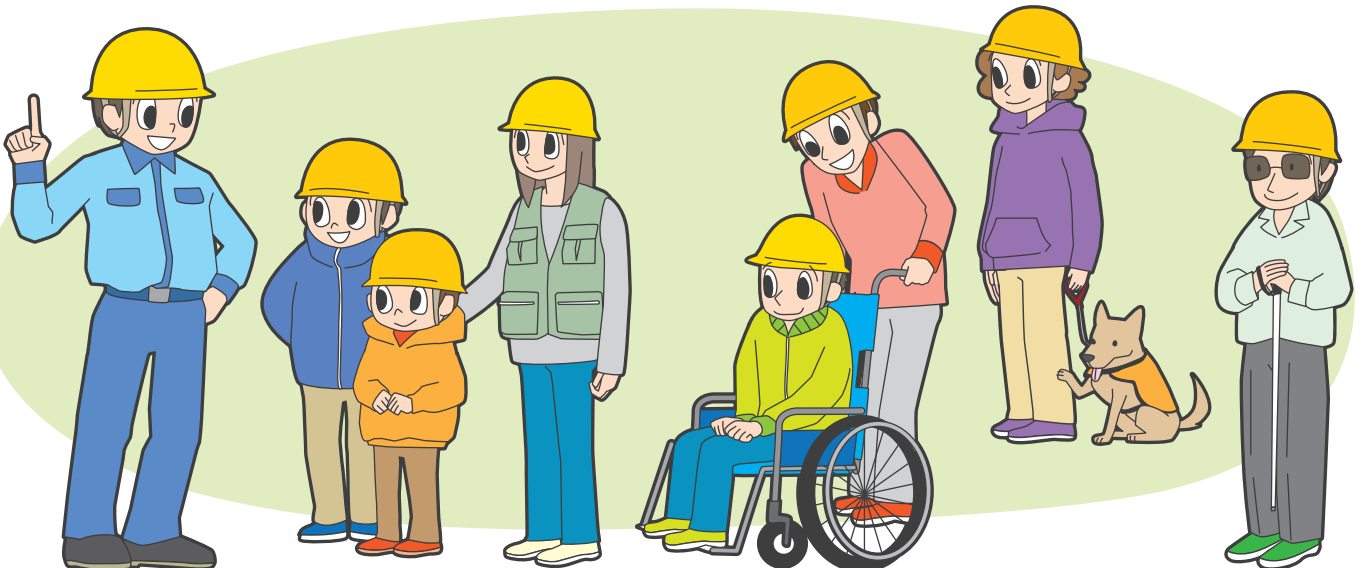
- 災害時には、日ごろの支援者が支援をしてくれるとは限りません。初めて支援をしてくれる方や医療関係者などに、必要な支援の内容を伝えるためにも、事前に「おねがいカード」を作成しましょう。
- 日ごろから携帯したり、非常用持出袋などに入れておきましょう。
- 災害時に協力をしてくれる方にも、「おねがいカード」を持っていることを事前に知らせておきましょう。
- 「おねがいカード」は、社会福祉協議会、民生委員や利用している福祉サービス事業所などに相談して作成しましょう。



カードの作成については32ページを確認! ➡

11 地域の防災訓練への参加

- 地域の防災訓練に積極的に参加し、情報の伝達方法や具体的な避難方法を自分で確認しましょう。
- 支援者には、「おねがいカード」を使って必要な支援方法などを伝えておくようにしましょう。



③ さい がい 災害がおきたら

じ しん 地震だ! つ なみ 津波だ!

3 びょう 秒

- おちついて! 身を守れ!
- たおれてくる物に注意!
- 棚・ガラス・テレビ など

3 ぶん 分

- すばやく火の始末
- 逃げ道を確保
- 津波から逃げろ!
- ラジオをつける
- スリッパ、くつで足をまもる
- 近所に助けをよぶ

避難先では

- 「おねがいカード」で手助けをお願いする
- 自分の安否を家族や施設に伝える、伝えてもらう

自宅で

- 生活用品は備蓄でまかなう
- 余震に注意し、無理はしない
- ひとりにはならない

避難所で

- 「おねがいカード」で支援を頼む
- 無理なくすごせる場所や施設がないか確認してもらう

3 じ かん 時間

3 か 日

がいしゅつちゆう 外出中はとにかく
たす 助けをもとめる!

路上

- 塀、自販機、垂れさがった電線などに注意

運転中

- 車はゆっくり左にとめる
- 避難は原則歩いて

エレベーター

- すべての階のボタンを押し、とまった階でおりる
- 閉じ込められたら非常ボタンを押す

電車・バス

- 乗務員の指示に従う
- 手助けをお願いする



火事だ!

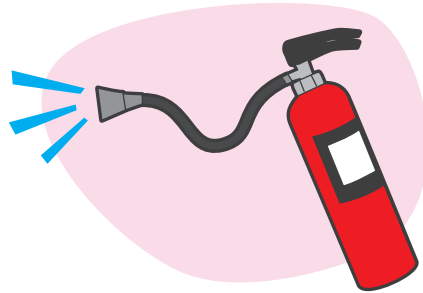
通報

- 近所に知らせ
助けをよぶ!
- 小さな火でも
119番通報



初期消火

- 無理はしない
- 炎が目の高さより
低ければ消火でき
るかもしれない!



避難

- 天井に火が
ついていたら、
迷わず避難!

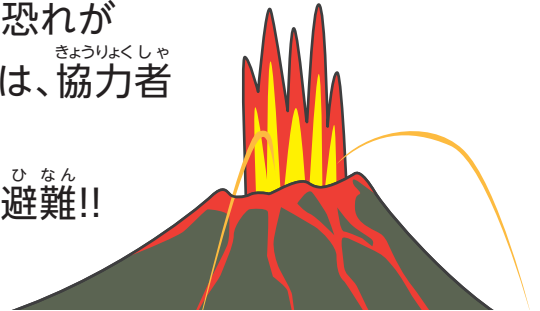


風水害

- 水は短い時間で
おしよせると思え!
- 避難を想定し、協力者の確保を!!
- 気象情報や避難情報を常に確認
- 『避難準備情報』が出たら、避難!!

火山

- 噴火予想を確認
- 避難の恐れが
ある時は、協力者
に連絡
- 早めの避難!!



雪害

- 社会福祉協議会や行政に雪おろし。
除雪のボランティアなどを相談
- 自宅での生活が危険な場合は、
早めの避難!!

放射線

- 放射線から身を守る基本
「距離」「時間」「遮へい」
- 速やかに屋内に避難
- 室内には外気を入れない
- 行政などの正しい情報をもとに
行動する

4 避難所では

一次避難所では

一次避難所はこんなところ

- 限られたスペースにたくさんの人が生活するので、自宅と同様の生活はできなくなります。
- 物資や食料の配布、トイレの使用、起床・消灯時間など、生活上のきまりが設けられます。



避難所で困らないために

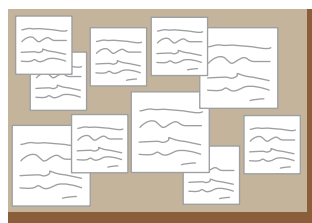
自分の情報を伝える!

- 「おねがいカード」などを使って、自分に必要な支援の内容を避難所の係員に積極的に伝え、支援してもらいましょう。



避難所の情報を伝えてもらう!

- 避難所のきまりや支援の情報は、日々追加されるので、情報を得づらい障がいのある方は取り残されがちになります。情報をしっかり届けてもらえるように訴えましょう。



物・支援・環境をととのえてもらう!

- 必要な支援が受けられない時は、受けることができる避難所や施設に移ることができないかを、相談してみましょう。



ひがし にほん だい しん さい とき
東日本大震災の時、
ひなん じょ こま
避難所で困ったこととして、
つぎ
次のようなことがありました。

ひなん じょ こま
避難所で困ったこと

おにぎりや揚げ物
ばかりの食事だった



かい じょ う
介助を受けたくても
受けられなかった

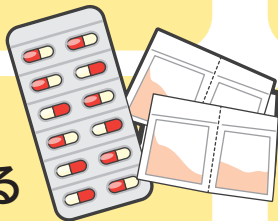
ふ つう
普通のトイレしかなく
ふ べん
不便だった

ぶつ し う と
物資の受け取りに
ひとり
一人では行けなかった

き
聞こえないことや
み
見えないことで、じょうほう情報を
う
受け取れなかった

スペースがなく
ろう か せいかつ
廊下で生活した

いつも飲んでいる
くすり て はい
薬が手に入らなかった



さむ
寒くて
ねむ
眠れなかった



にゆうよく
入浴できず衛生保持が
むずか
難しかった

ゆか ね
床に寝るしか
じよくそう
なく、褥瘡が
あつ か
悪化した



みず かく ほ
水の確保に
く ろう
苦労した



まわりの人ひとと
トラブルになった



4 避難所では

二次避難所(福祉避難所など)では

二次避難所はこんなところ

- 二次避難所は、必要に応じて開設されます。緊急的な二次避難所、ホテルや旅館、公的な施設、福祉避難所などが想定されます。
- 入所施設や病院などで、受け入れが可能な場合があります。



二次避難所で困らないために

- 自分に合った専門的支援を受けられるように「おねがいカード」などで、支援者に必要な情報を伝えましょう。
- 必要な支援が受けられない時は、受けることができる避難所・施設に移ることができないかを、相談してみましょう。



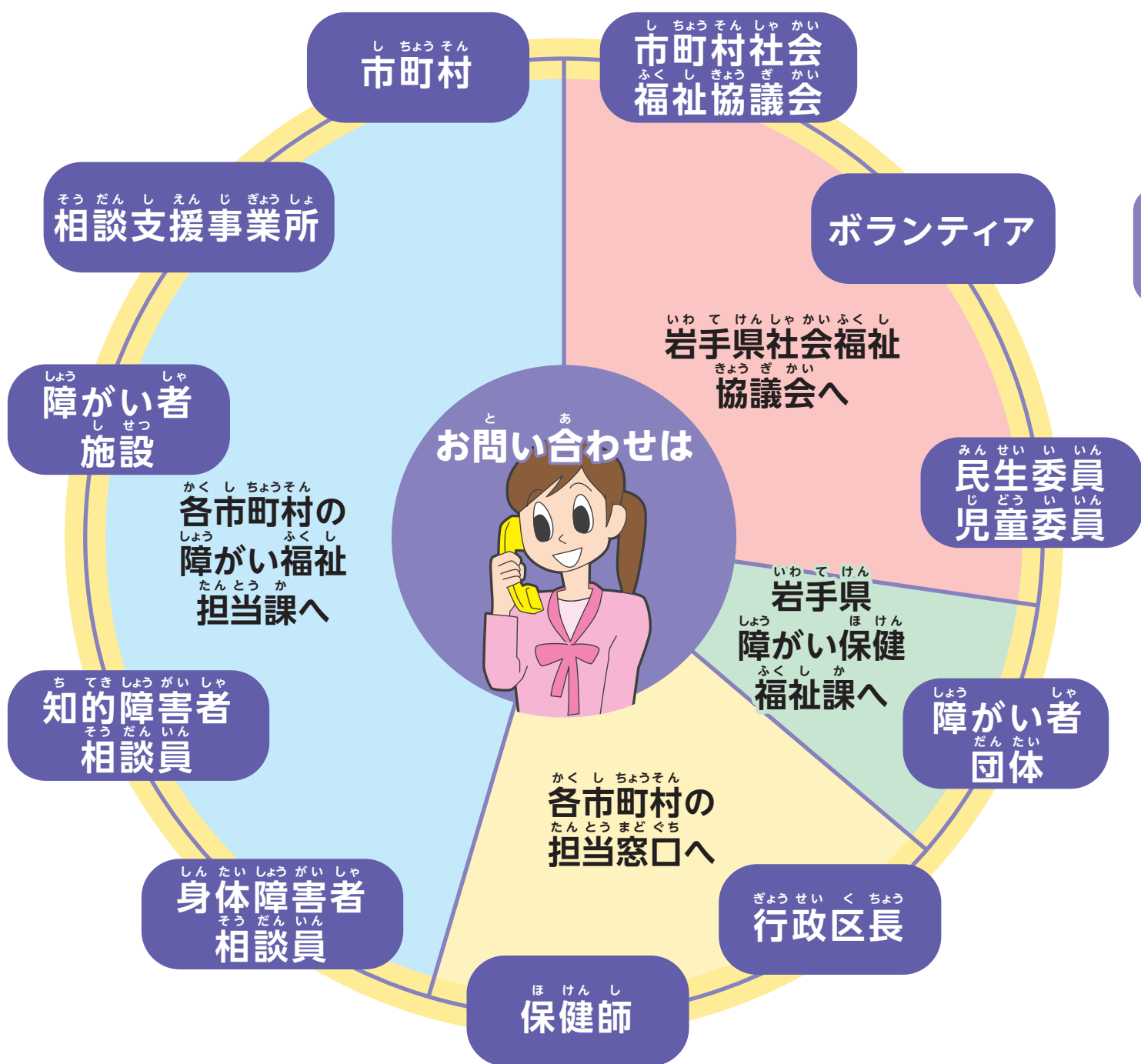
確認しよう!

福祉避難所とはどういう避難所?

- 福祉避難所とは、市町村が設置する、要援護者のために特別な配慮がなされた二次的な避難所のことです。
- 高齢の方や障がいのある方などは、一般の避難所の生活では、疲労やストレス、持病の悪化などの恐れがあるため、専門職員などの配置や、要援護者に配慮した設備や物品などが配置されています。
- 家族も一緒に過ごすことが可能です。
- 東日本大震災の時、沿岸地区では社会福祉協議会や、介護保険施設、障がい福祉サービス事業所などに開設され、地区外から応援職員も派遣され、支援にあたりました。

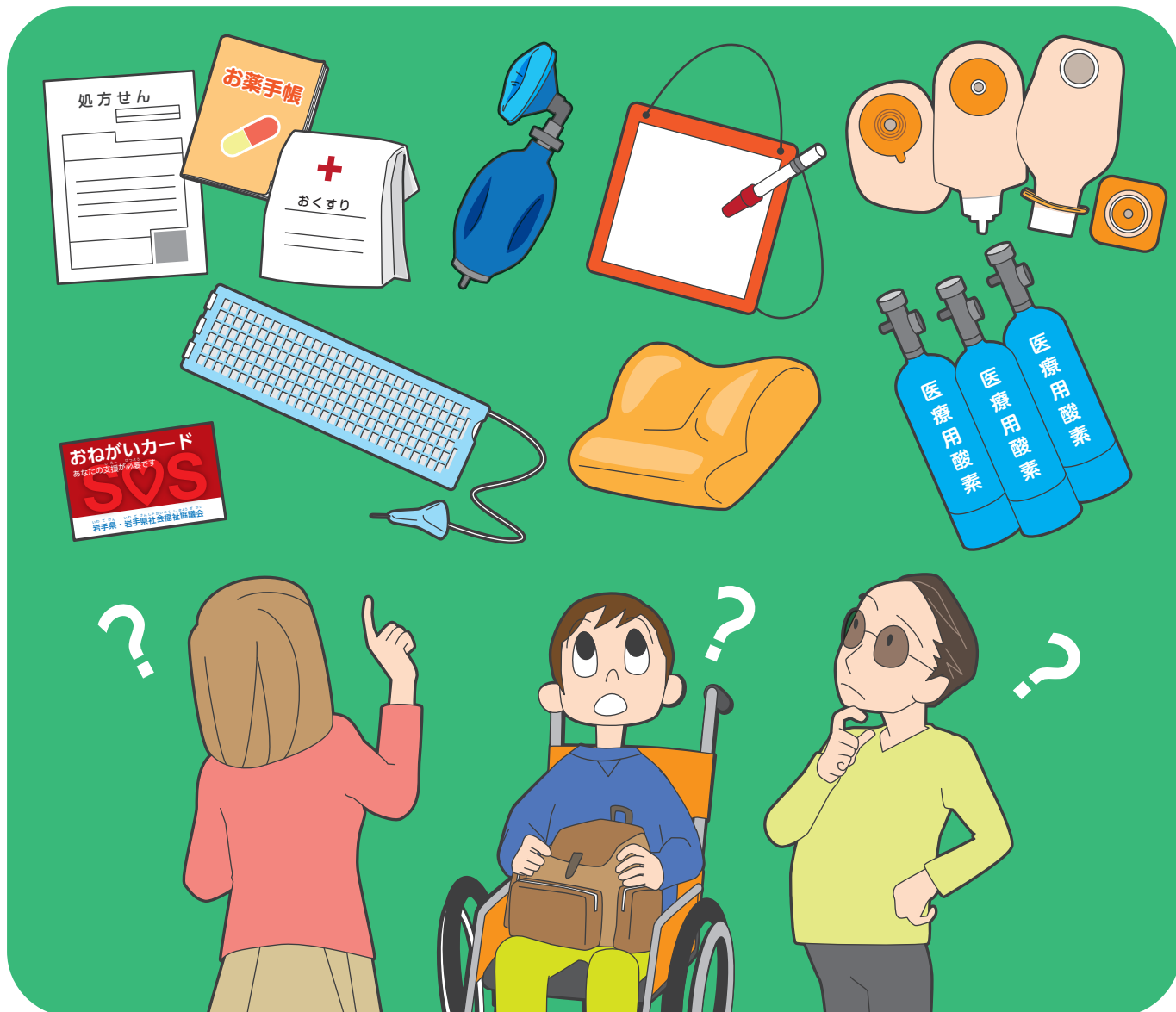
⑤ 身近な支援者

日ごろより、自ら積極的に支援者とかかわりを持ち、
自分を理解してくれる人を増やすことが、
災害に備えることにつながります。



身近な支援者の例です。
自分から声をあげ、積極的に相談しましょう。

⑥ 障がいに応じた対応



しょう おう じゅん び
障がいに応じて準備をしておくものや、
さい がい とき こう どう
災害がおきた時の行動は
さまざまです。

おも しょう
主な障がいごとに
たい おう れい
対応例をあげてみました。

ほか しょう さん こう
他の障がいのことも参考に
じ ぶん あ たい おう
自分に合った対応を
かんが
考えてみましょう。



～視覚障がいのある方～

非常用持出品や備蓄品

- 眼鏡
- 白杖 (折りたたみ式など)
- 時計 (音声、触知式など)
- 緊急時の連絡先の点字メモ
- 点字板
- メモ用録音機
- 携帯式ラジオ (カード式など)
- 薬 など



事前の対策

- いつでも情報が得られるように、ラジオや点字板などは常に身近な場所に置きましょう。
- 白杖には、暗闇でもわかるように発光シールなどを貼り、地震などで被害を受けないような場所に置きましょう。
- 家の物の配置や、非常用持出袋などの配置を常に一定にしておきましょう。
- 飛び散ったガラスなどに備え、厚底靴などを用意しておきましょう。



災害がおきたら

- ラジオ、テレビや広報車などの内容に注意し、情報収集に努めましょう。
- 地震の場合、家族や近所の人に火気や水回りの点検をお願いしましょう。
- ひとりの場合は大声や笛、ブザーなどで助けをよび、視覚障がいであることを告げ、周囲の人に状況を聞き、安全な場所に誘導してもらおうようにしましょう。



⑥ 障がいに応じた対応

～聴覚障がい・言語障がいのある方～

非常用持出品や備蓄品

会話補助装置

- 予備の補聴器 ● 携帯用会話補助装置
- バッテリー ● 電池類
- 筆談用具(ホワイトボードやメッセージカードなど)
- 助けを求めるための笛やブザー(常に携帯しましょう。)
- 「緊急会話カード」(事前に作成しておきましょう。) など



※NTTが発行している「電話お願い手帳」などもあります。

【連絡先】NTT東日本岩手支店 ☎019-625-4443 FAX019-629-2064

事前の対策

- 補聴器、携帯電話、文字情報が得られる携帯端末など(振動モード付)は、常に手元に置きましょう。
- インターネットや文字放送、手話放送設備を検討してみましょう。
- FAX緊急通報制度を利用できる方は、積極的に活用するようにしましょう。詳しくはお住まいの市町村などに問い合わせてください。
- 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、家族や協力してくれる方とあらかじめ決めておきましょう。



災害がおきたら

- テレビ、文字放送、携帯電話、周囲の人などから情報を収集するように努めましょう。
- 火災の時は助けを求め、119番通報をしてもらいましょう。
- 動けなくなった場合は、笛や携帯用ブザーなどで、居場所を知らせ助けを求めましょう。
- 近くの人に聴覚障がいや言語障がいがあることを伝え、必要な手助けや避難誘導などをしてもらいましょう。



～し たい ふ じ ゆう 肢体不自由かたのある方～

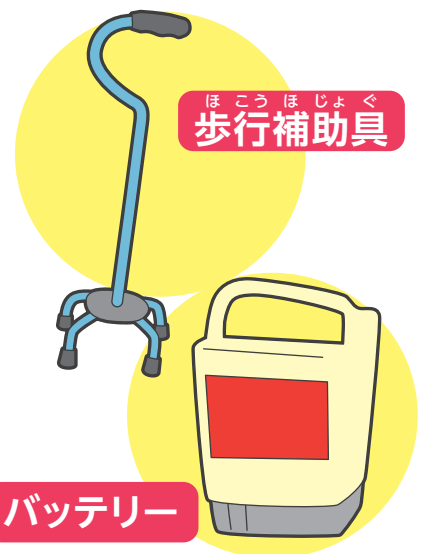
ひ じょう よう もち だし ひん 非常用持出品び ちく ひん や 備蓄品

- 予備よ びの車イスくるまや歩行補助具ほこうほじょぐ
- 予備よ びのバッテリーじゅうでんきや充電器
- おぶいひもたんか、担架もうふや毛布もうふなど
(個人こじんでも備えておくと、避難支援ひなんしえんが受けやすい)
- 予備よ びの補装具ほそうぐや車イスくるま(古ふるくなったものなど)
- 褥瘡対策じょくそうたいさくができるもの
- 携帯トイレけいたいなど自分じぶんに合った排泄処理用具はいせつしりようぐ など



じ ぜん 事前たい さくの対策

- 寝る場所ね ばしょや居住空間きょじゅうくうかんは、倒れてくる物たお ものがないようにし、できるだけ避難ひなんしやすい1階かいを選ぶようにしましょう。
- 車イスくるまが通れる幅とおを十分に確保ほ ばしておきましょう。
- 歩行補助具ほこうほじょぐや車イスくるまは、安全あんぜんな場所ばしょに置き、暗闇くらやみでもわかるように発光シールはっこうなどを貼はっておきましょう。
- 車イスくるまの空気圧くうきあつや電動用バッテリーでんどうよう(充電じゅうでんや液量えきりょう)は常にチェックつねしておきましょう。



歩行補助具

バッテリー

さい がい 災害がおきたら

- 動ける場合うごは、這ばあうなど安全あんぜんな姿勢しせいをとり、補助具ほじょぐや非常用持出袋ひじょうようもちだしぶくろを準備じゅんびし、避難支援ひなんしえんを頼たのみましょう。
- 動けない場合うごは、大声おおごえや笛ふえ、ブザーなどで大きな音おおを立て助けおとを呼びたすましょう。
- 火災かさいの時は、脱出とくしゅつを優先ゆうせんしましょう。



緊急用
ホイッスル

⑥ 障がいに応じた対応

～内部障がい・難病のある方【共通事項】～

非常用持出品や備蓄品

- 中断できない薬や点滴などとその用具
- 治療食や特別食
- 「緊急医療手帳」 など

※「緊急医療手帳」の作成については
岩手県難病・疾病団体連絡協議会で
相談を受け付けています。

【連絡先】☎019-614-0711 (FAX)019-637-7626



事前の対策

- 薬や治療食などの備えや、災害時の対応について、主治医に相談をしておきましょう。
- 「おねがいカード」などにも治療方法や介助方法をわかりやすく記入しておきましょう。
- 「おねがいカード」に書ききれない医療情報などは、「緊急医療手帳」などを作成し、書き込みましょう。



災害がおきたら

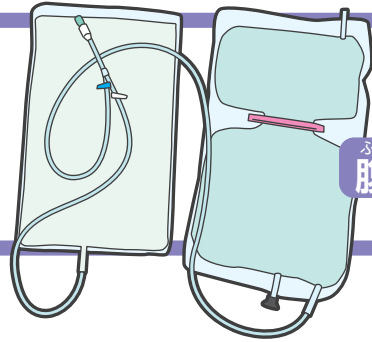
- あわてて無理な行動をとると病状の悪化の恐れがあるため、ラジオなどで状況を確認し、安全を確保しつつ、周囲に協力をもとめるようにしましょう。
- 支援者や医療関係者に、自分の身体の状態や生活上の注意事項を伝えるようにしましょう。



～【じん臓の障がい】～

非常用持出品や備蓄品

- 透析用の薬や用具、機材の予備電源 など



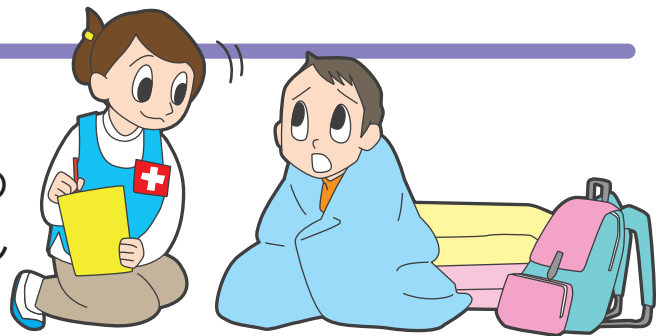
ふくまくとうせきえき
腹膜透析液

事前の対策

- 透析ができない場合の対策を、主治医などと話し合っておきましょう。
- 自分の透析条件を「おねがいカード」などに記入しておきましょう。

災害がおきたら

- 薬や透析が継続できるように、避難所の係員などに移動手段や医療機関を確保してもらいましょう。



～【心臓の障がい】～

非常用持出品や備蓄品

- ペースメーカーについて対応してくれる、医療機関や業者の連絡先のメモ など

事前の対策

- 日ごろから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。



災害がおきたら

- ストレスなどで血管の収縮や血圧の上昇が起こることがあるので、できるだけ落ち着いて行動し、早めに支援を求めようようにしましょう。

⑥ 障がいに応じた対応

～【呼吸器の障がい】～

非常用持出品や備蓄品

- アンビューバック
- ネブライザー
- 予備バッテリー
- 手動式吸引器
- 酸素濃縮器
- 液体酸素ポンペ
- 携帯用酸素ボトル など



事前の対策

- 救急対応について、家族や主治医、酸素供給業者などと話し合っておきましょう。
- 酸素チューブの配管は、非常事態の際に、からまないように工夫してもらいましょう。
- 酸素濃縮器や液体酸素ポンペは、火気から離れた場所に保管しておきましょう。
- 酸素療法が必要な方は、主治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きましょう。



災害がおきたら

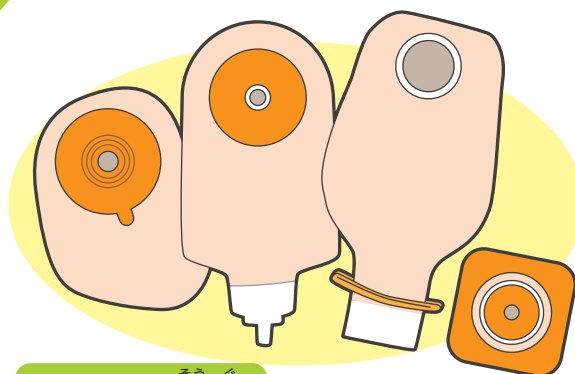
- 災害時に、極度の不安や恐怖からパニック状態になると酸素消費量が増えてしまうので、できるだけ落ち着いて行動しましょう。
- 避難所の係員などに、早めに医療機関と連絡を取ってもらうようにしましょう。



～【ぼうこう・直腸ちよく ちょうの障しょうがい】～

非常用持出品や備蓄品

- ストーマ装具そうぐ（一か月分程度）
- ウェットティッシュ ● ティッシュペーパー
- 剥離剤はくりざい ● 消臭スプレーしょうしゅう
- カット用ハサミ ● 廃棄用ビニール袋はいきようぶくろ
- 導尿に必要な器具どうにょうひつようきぐ（カテーテル） など



ストーマ装具そうぐ

事前の対策

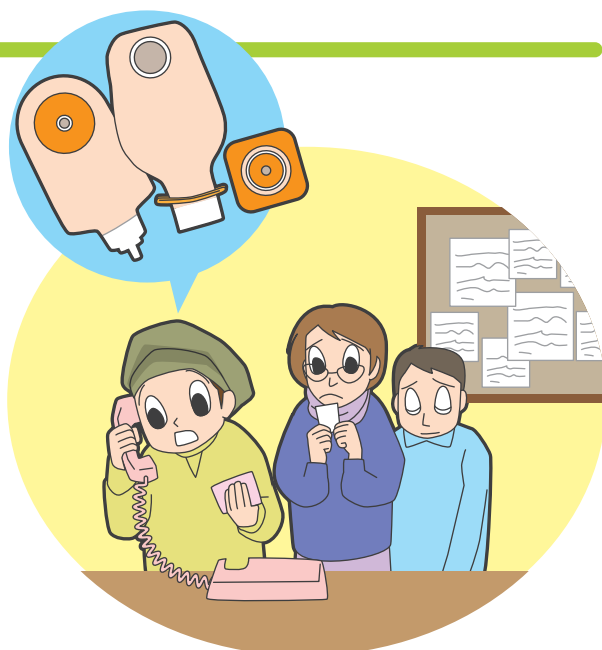
- 洗腸せんちようの方は、自然排便しぜんはいべんに慣れておきましょう。
- ストーマ装具そうぐのメーカーやサイズ、販売店はんばいてんの連絡先れんらくさきなどを「おねがいカード」に記入きんにゅうしておきましょう。

※日本オストミー協会岩手県支部にほんきょうかいいわてけんしぶでは、災害さいがい時にパウチなどがスムーズきんきゆうれんらくに配布されるための緊急連絡カード「ストーマ・カード」を作成さくせいしています。事前じぜんに相談そうだんしてみましょう。
【連絡先れんらくさき】☎090-3128-1123



災害さいがいがおきたら

- 避難所ひなんじょについたら「オストメイト」であることかかりいんを係員つたなどに伝え、支援しえんを求めましょう。
- 装具そうぐの入手にゅうしゅ、皮膚ひふのびらんなどの医療的いりょうてきな救護きゅうごを求めるときは「医療救護所いりょうきゅうごじょ」へ行き、オストメイトであることを伝えつたましょう。
- 避難所ひなんじょの係員かかりいんなどに、早めはやにストーマ装具そうぐの販売店はんばいてんやオストミー協会きょうかいなどと連絡れんらくを取とってもらおうようにしましょう。

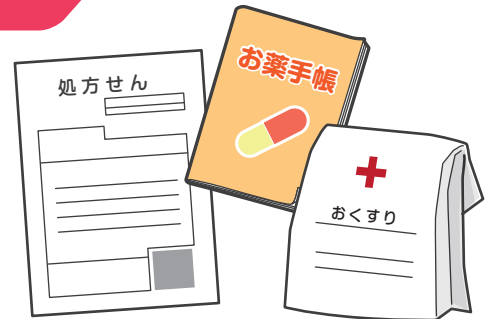


⑥ 障がいに応じた対応

～知的障がい・発達障がいのある方～

避難する時に持っていくもの

- 続けて飲まなければならない薬や、その薬のことがわかるお薬手帳や説明が書いてある紙
- いつも使っているもの
(おもちゃ、本、おんがく、時計など) など



普段から気をつけておくこと

- 飲んでいる薬や、飲み方、ほかの人に手伝ってほしいことなどを、家族やいつも支援をしてくれる人たちと相談して「おねがいカード」に書き、いつも身につけたり、非常用持出袋に入れておくようにしましょう。
- 名前や電話番号、住所がわかる名札を身につけたり、服にぬいつけたりしておくようにしましょう。
- 家族やいつも支援してくれる人などと、災害がおきた時のことを話し合っておきましょう。
- 学校や職場、通っている施設などの行き帰りに災害があったらどうするか、決まりを覚えてもらい避難などの練習をしておきましょう。
- 自分の好きなものや食べ物、苦手なものや生活のしかたなどを、普段からまわりの人にわかってもらうようにしましょう。



地震や火事などの災害がおきたら

- あわてて、急に外に飛び出したりしないようにしましょう。
- まわりの人に助けてもらいましょう。
- 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、まわりの人に教えてもらいましょう。

～精神障がいのある方～

非常用持出品や備蓄品

- いつも飲んでいる薬
- 薬の処方箋やお薬手帳、説明文の写し など



事前の対策

- 災害が発生した時には、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、対処方法などを相談しておきましょう。
- 支援を受ける時に対人関係で配慮が必要なことや、支援をしてほしいことを「おねがいカード」に記入しておきましょう。
- 日ごろ通っている施設や職場、学校などと、災害時の避難場所や緊急連絡方法を話し合っておきましょう。



災害がおきたら

- 正しい情報を得るようにし、できるだけ落ち着いて行動するようにしましょう。
- 混乱して自分で決められない時は、近くの人に支援を頼みましょう。
- 落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などが出たときは、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、医療機関などに連絡してもらうようにしましょう。



7 おねがいカードの作成

おねがいカードとは

いざという時に、
自分の情報や、
手助けしてもらいたいことを
伝えるためのカードです。



次のような時に、
手助けしてくれる人にカードを見せて、
自分の情報を伝えましょう。

- ① 災害の時 (避難する時や、避難先など)
- ② 緊急の時 (急な病気や発作で困った時など)
- ③ 普段の生活でも (外出中などに手助けがほしい時など)



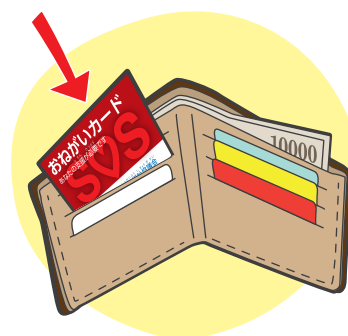
おねがいカードを作りましょう

- ① この「てびき」から「おねがいカード」をミシン目に沿って切りはなす
- ② カードに必要なことを書く
- ③ カード入れや財布に入れて、いつも持ち歩く
- ④ 非常用持出袋に入れておく
- ⑤ 家族や、緊急時に連絡先となる人、信頼できる身近な協力者などに、「おねがいカード」を持っていることを知らせておく



※ 病院から指示されている薬や食事などについては、かかりつけの病院に相談して書きましょう。

※ 書いている内容が変わった場合は、すぐ書きかえるようにしましょう。



き にゅう れい 記入例

おもてめん 〈表面〉

多言語対応サービス・首条

SOS
あなたの支援が必要です
「おわいカード」

♥障がいや病気、手助けしてもらいたいこと
私は

♥私の名前

♥住所 〒

♥自宅電話 ♥生年月日 大・昭・平
年 月 日

♥携帯電話

しょう びょう き 障がいや病気

- わたし みみ ふ じ ゆう
私は耳が不自由です。
- わたし あし ふ じ ゆう
私は足が不自由です。
- わたし ち てきしょう
私は知的障がいがあります。

て だ す 手助けしてもらいたいことなど

- しゆ わ ひつだん ねが
手話か筆談でお願いします。
- わたし まえ よこ き はな
私の前か横に来て話しかけてください。
- い どう と き ゆう どう
移動の時に誘導してください。
- まわ じょうきょう けい じ せつめい
周りの状況や掲示を説明してください。
- かんたん こと ば せつめい
簡単な言葉で説明してください。
- からだ さわ なが て
体に触られることが苦手です。
- おお こえ はな なが て
大きな声で話しかけられるのが苦手です。

うらめん 〈裏面〉

♥記入日 年 月 日 **SOS**

緊急連絡先

♥第1連絡先
氏名 電話
住所 続柄

♥第2連絡先
氏名 電話
住所 続柄

♥かかわりのある人・施設・団体名
住所 電話

♥かかりつけ病院 電話

いつも飲んでいるくすり

持病・アレルギー

装着・医療器具

じ ぶ ん じょうほう 自分の情報

か ぞ く しん れんらくさき 家族や親せきなどの連絡先

じ ぶ ん し ひ と し せつ だんたい 自分のことをよく知る人や施設・団体

ちゆうだん くすり まいにちの くすり 中断できない薬、毎日飲んでいる薬など

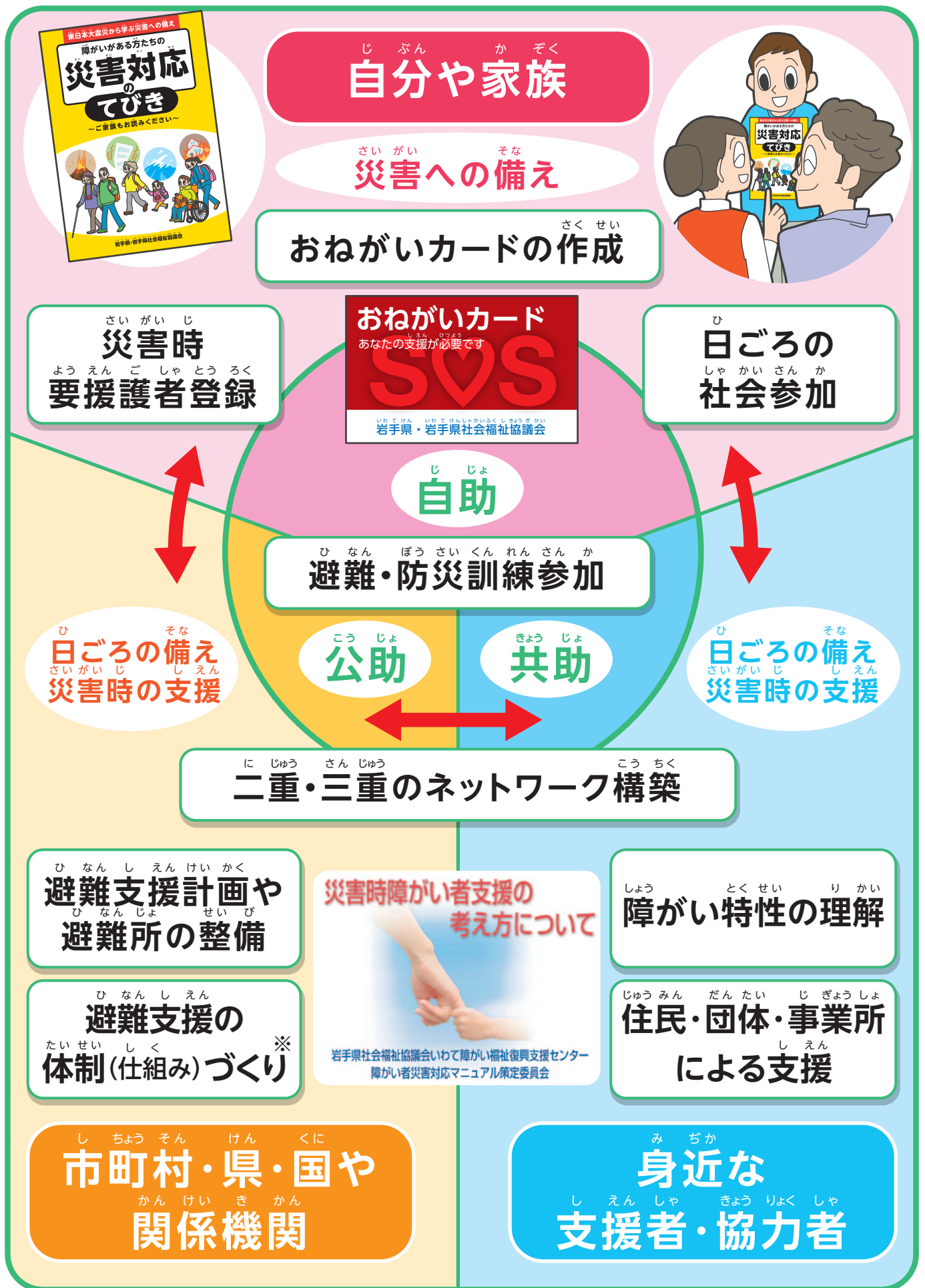
しょう い が い びょう き 障がい以外の病気やアレルギー

つか そうぐ きぐ 使っている装具・器具とメーカーなど

か かた つく かた 書き方・作り方がよくわからない方、自分で作れない方は、各市町村の社会福祉
きょうぎ かい みんせい い いん りょう ぶくし じぎょうしょ そうだん
協議会、民生委員や利用している福祉サービス事業所などに相談しましょう。

しゃかいふくしきょうぎかい いちらん かくにん
社会福祉協議会の一覧は35ページを確認! ➡

⑧ 災害時障がい者支援の考え方(イメージ)



※医療・保健・福祉の連携や災害時の広域的支援(岩手県では災害派遣福祉チームの設置について検討中)

お問い合わせ先一覧

岩手県社会福祉協議会

〒020-0831
盛岡市三本柳8-1-3 ふれあいランド岩手内

☎ 019-637-4466 (代表) FAX 019-637-4255

市町村社会福祉協議会連絡先一覧

盛岡市 ☎ 019-651-1000 FAX 019-622-4999	紫波町 ☎ 019-672-3258 FAX 019-672-5039
宮古市 ☎ 0193-64-5050 FAX 0193-64-5055	矢巾町 ☎ 019-611-2840 FAX 019-697-8967
大船渡市 ☎ 0192-27-0001 FAX 0192-27-0800	西和賀町 ☎ 0197-85-3225 FAX 0197-85-3234
花巻市 ☎ 0198-24-7222 FAX 0198-22-4283	金ヶ崎町 ☎ 0197-44-6060 FAX 0197-44-6106
北上市 ☎ 0197-64-1212 FAX 0197-64-7580	平泉町 ☎ 0191-46-5077 FAX 0191-46-4887
久慈市 ☎ 0194-53-3380 FAX 0194-52-7715	住田町 ☎ 0192-46-2300 FAX 0192-46-2321
遠野市 ☎ 0198-62-8459 FAX 0198-62-9311	大槌町 ☎ 0193-41-1511 FAX 0193-41-1512
一関市 ☎ 0191-23-6020 FAX 0191-23-6024	山田町 ☎ 0193-82-3841 FAX 0193-82-5670
陸前高田市 ☎ 0192-54-5151 FAX 0192-54-4775	岩泉町 ☎ 0194-22-3400 FAX 0194-31-1033
釜石市 ☎ 0193-24-2511 FAX 0193-24-2507	田野畑村 ☎ 0194-33-3025 FAX 0194-33-3025
二戸市 ☎ 0195-25-4959 FAX 0195-25-4955	普代村 ☎ 0194-35-2100 FAX 0194-35-3664
八幡平市 ☎ 0195-74-4400 FAX 0195-74-4402	軽米町 ☎ 0195-46-2881 FAX 0195-46-4592
奥州市 ☎ 0197-25-6158 FAX 0197-25-6690	野田村 ☎ 0194-71-1414 FAX 0194-71-1415
雫石町 ☎ 019-692-2230 FAX 019-691-1140	九戸村 ☎ 0195-41-1200 FAX 0195-42-2064
葛巻町 ☎ 0195-66-2111 FAX 0195-66-3665	洋野町 ☎ 0194-65-5360 FAX 0194-65-5450
岩手町 ☎ 0195-62-3570 FAX 0195-62-1599	一戸町 ☎ 0195-33-3385 FAX 0195-33-2737
滝沢村 ☎ 019-684-1110 FAX 019-684-1121	

この「てびき」・「おねがいカード」は
ダウンロードできます。

<http://www.iwate-shakyo.or.jp/>

いわて けんしゃ かいふくし きょうぎ かい
岩手県社会福祉協議会

てんじ
点字データ、おんせい が ぞうつき
デイジーデータ(音声・画像付)もあります。

よあ
読み上げCDやテープをおつくりします。

いわて けんしゃ かいふくし きょうぎ かい
岩手県社会福祉協議会

〒020-0831

とあ
お問い合わせください

もりおか しさんぼんやなぎ
盛岡市三本柳8-1-3 ふれあいランド岩手内

☎ 019-637-4466 (代表) だいひょう

FAX 019-637-4255

へいせい ねん がつはっこう
平成25年3月発行

せいさく
制作 岩手県社会福祉協議会

いわた しょう かいふくし ぶつこう し えん
いわて障がい福祉復興支援センター

しょう しょう がい たい おう さくてい い いん かい
障がい者災害対応マニュアル策定委員会

はっこう とあ さき
発行・問い合わせ先

いわて けん ほけん ぶくし ぶしょう ほけん ぶくし か
岩手県保健福祉部障がい保健福祉課

〒020-8750 もりおか しうちまる
盛岡市内丸10-1

TEL 019-629-5447・5448

FAX 019-629-5454

E-mail:AD0006@pref.iwate.jp

<http://www.pref.iwate.jp/>

SOS

あなたの支援が必要です
おわがいかーど

♥ 障がいや病気、手助けしてもらいたいこと

わたし
私は

♥ 私の名前

♥ 住所 〒 -

♥ 自宅電話

♥ 生年月日 大・昭・平

年 月 日

♥ 携帯電話

〈表面〉

♥ 記入日 年 月 日



緊急連絡先

♥ 第1 連絡先

氏名 電話

住所 続柄

♥ 第2 連絡先

氏名 電話

住所 続柄

♥ かかわりのある人・施設・団体名

住所 電話

♥ かかりつけ病院 電話

いつも飲んでいるくすり

持病・アレルギー

装具・医療器具

〈裏面〉