

災害がおこったときのことを考えてみましょう

災害への対応ハンドブック (精神障がい者向け)

このハンドブックは、あなたが大きな地震や台風などの災害がおこったときに、あわてず、落ち着いて身を守り、避難ができるようにまとめたものです。

ご家族や支援者の方も一緒にこのハンドブックを活用し、できるところから災害へのそなえに取り組んでください。



目次

I	日ごろからの準備	1
1	家の中の安全確保（おもに地震へのそなえ）	
2	避難するときの持ち物（地震の場合）	2
3	避難場所や避難ルートの確認	4
4	家族以外の助けてくれる人を決めておく	6
5	避難行動要支援者マップへの登録	
II	地震がおこったら	7
1	1人で家にいたら	
2	1人で外出していたら	8
III	風水害がおこったら	9
1	避難するときの持ち物	
2	避難行動の判断	11
3	風水害のときのタイムライン（行動計画）	14
IV	あなたについての情報	15
V	精神障がいについて - 支援者のかたへ -	16
○	災害用伝言ダイヤル（171）について	17
○	コミュニケーションボード	18

I 日ごろからの準備

1 家の中の安全確保（おもに地震へのそなえ）

<input type="checkbox"/>	たんす、食器棚、テレビなどの家具	耐震固定をします。 また、じゃまにならない所に置きます。
<input type="checkbox"/>	窓、食器棚、額縁など	ガラス面に飛散防止フィルムを貼ります。
<input type="checkbox"/>	家具の上	家具の上へのせた物は下におろして片付けます。
<input type="checkbox"/>	出入口 廊下など	出入りのさまたげになる物は片付けます。
<input type="checkbox"/>	ガラスが割れた時の対策	けがをしないよう、室内にもくつを用意しておきます。
<input type="checkbox"/>	寝室の安全の確認	家具が倒れてこないところにベッドやふとんを置きます。
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

※ 空欄には、あなたに必要な安全対策を書き加えてください。



2 避難するときの持ち物（地震の場合）

非常持ち出し袋（リュックサック）の用意をします

非常時に持ち出すもの			
<input type="checkbox"/>	たべもの (すぐに食べられるもの)	<input type="checkbox"/>	体温計
<input type="checkbox"/>	のみ水	<input type="checkbox"/>	貴重品（通帳、印鑑等）
<input type="checkbox"/>	携帯電話と充電器	<input type="checkbox"/>	現金（小銭も）
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	<input type="checkbox"/>	健康保険証のコピー
<input type="checkbox"/>	時計	<input type="checkbox"/>	障害者手帳のコピー
<input type="checkbox"/>	懐中電灯	<input type="checkbox"/>	自立支援医療証のコピー
<input type="checkbox"/>	予備の電池	<input type="checkbox"/>	おくすり手帳、処方箋のコピー
<input type="checkbox"/>	着替え	<input type="checkbox"/>	筆記用具
<input type="checkbox"/>	タオル	<input type="checkbox"/>	ビニール袋 (ごみ、汚れ物、その他用)
<input type="checkbox"/>	(ウエット)ティッシュペーパー トイレットペーパー	<input type="checkbox"/>	気持ちを落ち着かせる物 ()
<input type="checkbox"/>	常用薬・頓服	<input type="checkbox"/>	このハンドブック
<input type="checkbox"/>	アイマスク 耳栓	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	マスク	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	歯みがき(水なしで使えるもの) 歯みがきガム	<input type="checkbox"/>	

※ 空欄に、あなたに必要なものを書き加えてください。



避難時に身に着けるもの	
<input type="checkbox"/>	歩きやすくじょうぶなくつ（安全ぐつ、底の厚いくつなど）
<input type="checkbox"/>	ヘルメット 防災ずきん
<input type="checkbox"/>	軍手 じょうぶな手袋
<input type="checkbox"/>	ふえ ホイッスル（助けを呼ぶため）
<input type="checkbox"/>	じょうぶな上着（落ちてくる物などでけがをしないため）
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

※ 空欄に、あなたに必要なものを書き加えてください。

- ◎ 『非常持ち出し袋』は、いつでも持ち出せるところにおいておきましょう。
- ◎ 袋には、名前、住所、連絡先を書いておきましょう。
- ◎ 『避難するときに身に着けるもの』は、非常持ち出し袋の近くにおいておきましょう。



3 避難場所や避難ルートの確認

(1) 一時避難場所と広域避難場所（主に地震のとき）

- ◎あなたが避難する『一時避難場所』と『広域避難場所』の場所を確認しましょう
- ◎『一時避難場所』は、災害がおこった時、一時的に身を守るために避難する場所で、自宅周辺の公園や駐車場等が指定されています
- ◎『広域避難場所』は、自宅に被害があった方などが避難する場所で、避難生活が長期間にわたる場合があります
- ◎あなたが避難する『一時避難場所』と『広域避難場所』の場所を確認しておきましょう。
- ◎一時避難場所等の場所がわからない場合は、自治会の人や支援者などに聞いて確認しましょう

一時避難場所	
広域避難場所	

(2) 避難ルートは複数考えておく

災害が起こると、道沿いのこわれた建物や塀で道路がふさがれているかもしれません。

避難するルートは1つだけでなく、複数考えておきましょう



(3) 避難場所と避難経路を確認する

家族や支援者と自宅の近隣や通勤・通所の

途中にある避難場所を確認してみましょう。いざというときにあわてずに避難することができます。

また、途中にある危険な場所についても、いっしょに確認しておきましょう

(4) 1人のときはどうするか、あらかじめ決めておく

- ・災害がおこったときに、家族や支援者がそばにいるとは限りません。
- ・1人のときはどうしたらよいか、あらかじめ家族や支援者と相談し、決めておきましょう



《家族や支援者と決めたことを書きましょう》

《1人で家にいるとき》

- ・
- ・
- ・
- ・

《1人で外出しているとき》

- ・
- ・
- ・
- ・

(5) 日頃から地域の防災訓練に参加する

- ・地域の自治会などでは、防災訓練を行っています。訓練に積極的に参加して、地域の人にあなたのことを知ってもらいましょう
- ・また、訓練は、実際に一時避難場所や広域避難場所で行うので、避難場所の雰囲気も知ることができます

4 家族以外の助けてくれる人を決めておく

- ・あなたが1人で家にいるとき、災害がおこっても、家族や支援者がすぐにあなたのところへ来ることができるかはわかりません。
- ・ご近所の方、自治会の方、親戚の方、友人など、家族や支援者がいないときにあなたを助けてくれる人を見つけておきましょう。
- ・特に、近隣の住民の方とは、日頃からあいさつをして、あなたのことを知ってもらいましょう。

《あなたを助けてくれる人》

氏名	住所	連絡先

5 避難行動要支援者マップへの登録

- ・市では、災害時の避難の際に支援が必要な高齢者や障がい者などの所在を正確に把握し、避難時の支援等に役立てるため、ご本人、ご家族等からの申請に基づき、名簿を作成しています。
- ・名簿は、各地区の自治会長と民生委員に配付して活用します。
- ・避難行動要支援者マップへの登録をお願いします。

問い合わせ : 障がい福祉課 障がい者支援係

電話 (33)1493 ファクシミリ (33)1317

Ⅱ 地震がおこったら

1 1人で家にいたら・・・

① あなたの体を守る

テーブルやつくえの下にかくれたり、防災ずきんやヘルメット、ふとんやクッションなどで頭や体を守りましょう



② 家の中の火を消す

地震のゆれが収まったら、ストーブやガスコンロなどのスイッチを切ったり、タバコの火の始末をしましょう



③ 家族や支援の人を待つ

家族や支援の人が来たら、一緒に行動しましょう

来なかったら、6ページに書いてある「あなたを助けてくれる人」に連絡しましょう

④ 非常持ち出し袋を持つ

家族や支援者が来なかったら、非常持ち出し袋を持ち、一時避難場所に避難しましょう



⑤ 周りの人に助けを求める

このハンドブックやヘルプマークなどを周りの人に見せて、家族や支援者と連絡がとれるよう、助けてもらいましょう



2 1人で外出していたら・・・

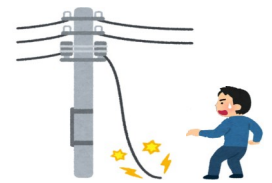
① あなたの体を守る

かばんやリュックサックなどの持ち物で頭や体を守る



② 危ない場所からはなれる

電柱や切れた電線、自動販売機、ブロック塀などから離れる



③ 電車やバスに乗っていたら

駅員や乗務員に助けを求める

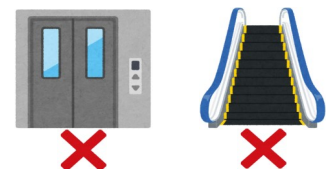
助けを求める時は、ヘルプマークなどを見せます



④ 周りの人の指示に従う

店員や従業員など、周りの人の指示に従いましょう

エレベーターやエスカレーターは使いません



⑤ 近くに誰もいなかったら

近くに誰もいない時は、あらかじめ家族や支援の人と決めた行動をとります

5ページに書いたことを確認します

⑥ 周りの人に助けを求める

人を探して、ヘルプマークや障害者手帳を見せて事情を説明し助けを求めます



Ⅲ 風水害がおこったら

1 避難するときの持ち物

非常時に持ち出すもの			
<input type="checkbox"/>	たべもの (すぐに食べられるもの)	<input type="checkbox"/>	体温計
<input type="checkbox"/>	のみ水	<input type="checkbox"/>	貴重品 (通帳、印鑑等)
<input type="checkbox"/>	携帯電話と充電器	<input type="checkbox"/>	現金 (小銭も)
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	<input type="checkbox"/>	健康保険証のコピー
<input type="checkbox"/>	懐中電灯	<input type="checkbox"/>	障害者手帳のコピー
<input type="checkbox"/>	予備の電池	<input type="checkbox"/>	おくすり手帳、処方箋のコピー
<input type="checkbox"/>	毛布 タオルケット	<input type="checkbox"/>	筆記用具
<input type="checkbox"/>	着がえ	<input type="checkbox"/>	ビニール袋 (ごみ、汚れ物、その他用)
<input type="checkbox"/>	タオル	<input type="checkbox"/>	気持ちを落ち着かせる物 ()
<input type="checkbox"/>	(ウエット)ティッシュペーパー トイレットペーパー	<input type="checkbox"/>	このハンドブック
<input type="checkbox"/>	常用薬・頓服	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	アイマスク 耳栓	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	マスク	<input type="checkbox"/>	

※ 空欄に、あなたに必要なものを書き加えてください。

避難時に身に着けるもの	
<input type="checkbox"/>	歩きやすくじょうぶなくつ（安全靴、底が厚いくつなど）
<input type="checkbox"/>	ヘルメット
<input type="checkbox"/>	軍手 じょうぶな手袋
<input type="checkbox"/>	ふえ ホイッスル（助けを呼ぶためのもの）
<input type="checkbox"/>	雨具（雨がっぱ 傘 など）
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

※ 空欄に、あなたに必要なものを書き加えてください。

風水害避難場所では

- 避難場所に着いたら、受付をしてください。
（あなたの安否確認にもなります。）
- 避難場所のスタッフの指示に従い、居場所が確保できたら、ゆっくり休憩しましょう。
（いつもと異なる環境で、疲れやすくなっています。）
- 携帯ラジオなどで情報を得ながら、風雨が収まり洪水の危険がなくなるまで過ごします。帰宅のタイミングは、避難場所のスタッフにも相談できます。
- 体調が悪い時には、我慢をせず避難場所のスタッフなどに伝えてください。

2 避難行動の判断

(1) 避難行動判定フロー

台風や豪雨の時のあなたの自宅の場所の危険性について調べ、避難行動を確認しましょう。

ハザードマップであなたの家の場所を確認します。
家の場所には、色が塗られていますか？

はい

いいえ

原則として、**自宅の外に避難**します。
ただし、浸水の危険があっても、浸水する深さより高いところにいる場合や浸水しても水が引くまで我慢できる場合は、**自宅**で安全を確保します。

原則として、**自宅内で安全を確保**します。
ただし、自宅が周りより低い場合や崖のそばなどにある場合は、**自宅の外に避難**します。

避難に時間がかかりますか？

はい

いいえ

安全な場所に住んでいる親せきや知人の家に避難できますか。

安全な場所に住んでいる親せきや知人の家に避難できますか。

はい

いいえ

はい

いいえ

警戒レベル3が出たら、**安全な親せきや知人の家**に避難します。

警戒レベル3が出たら、**風水害避難場所等**に避難します。

警戒レベル4が出たら、**安全な親せきや知人の家**に避難します。

警戒レベル4が出たら、**風水害避難場所等**に避難します。

※ ハザードマップは、小田原市ホームページで確認できます。

⇒ <https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/disaster/disaster/nature/damagefrom/floodmap.html>

(2) 警戒レベルと避難行動、各種情報との関係

風水害の時には、注意報や警報などのほか、避難についての情報も出されます。テレビやラジオ、防災無線の放送などに注意して、避難行動をとれるようにします。

警戒レベル	あなたの避難行動	避難情報、防災気象情報
警戒レベル1	災害への心構えを高めます	早期注意情報 など
警戒レベル2	避難に備えて、避難場所や持ち物などの確認をします	大雨注意報 洪水注意報 など
警戒レベル3	障がい者などの避難に時間がかかる人は避難を開始します	避難準備・高齢者等 避難開始 洪水警報 など
警戒レベル4	すぐに避難します 避難場所への経路が危険な場合は、自宅や近隣の安全な場所に避難します	避難勧告 避難指示 氾濫危険情報 など
警戒レベル5	もう災害が起きています なるべく自宅内の安全な場所にいてください	災害発生情報 大雨特別警報 など

◎あなたの家が、河川があふれて浸水のおそれのある場所に
あったり、土砂崩れなどのおそれがある場所にある場合は、
『風水害避難場所』や『土砂災害災害』に避難します

◎あなたが避難する『風水害避難場所』と『土砂災害避難場所』の
名称と避難経路を記入しておきましょう

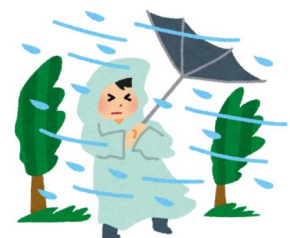
◎風水害避難場所等の場所がわからない場合は、自治会の人や
支援者などに聞いて確認しましょう

自宅の外に避難

風水害避難場所	
土砂災害避難場所	

自宅の中で避難（自宅が安全な場所にある場合）

地図（自宅からのルートも描いておきましょう）



3 風水害のときのタイムライン（行動計画）

『タイムライン』は、風水害の時に落ち着いて行動できるよう、あらかじめ、あなたがとる行動を計画するためのものです

11ページの避難行動判定に従い、行動を書き入れてみましょう

時間	警戒レベル	避難情報	必要な情報					あなたの行動
			◎ 大雨	◎ 強風	◎ 高潮	◎ 氾濫	◎ 土砂	
3~5日 前	警戒 レベル1		◎ 大雨	◎ 強風	◎ 高潮	◎ 氾濫	◎ 土砂	
	警戒 レベル2		注意報	注意報	注意報	注意情報		
	警戒 レベル3	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者等 避難開始 ・避難準備 	警報	暴風警報	警報	警戒情報	警報	
	警戒 レベル4	<ul style="list-style-type: none"> ・避難勧告 ・避難指示 				危険情報	警戒情報	
0時間	警戒 レベル5	<ul style="list-style-type: none"> ・災害発生情報 	特別警報		特別警報	発生情報	特別警報	

IV あなたについての情報

基礎情報

ふりがな				生年月日			
名前				性別		血液型	
住所							
障害者手帳	身体	<input type="radio"/>	療育	<input type="radio"/>	精神	<input type="radio"/>	
障がいの等級	級			級			
障がいの内容							

家族の情報

氏名	続柄	連絡先(携帯電話)	その他

医療・福祉の情報

いつもの薬の名前	効能		服用等の頻度
かかりつけ医	病院名	診療科	病気などの内容
薬局名			連絡先
利用している福祉サービス	サービスの種類		連絡先
相談支援事業所			相談支援専門員
連合自治会			単位自治会
			未加入 <input type="radio"/>

V 精神障がいについて — 支援者のかたへ —

1 「精神障がい」について

「精神障がい」は、精神疾患のために日常生活や社会生活を送ることが難しくなる障がいです。

【主な精神疾患】統合失調症 双極性障がい うつ病 不安障がい
PTSD 認知症 アルコール依存症 など

2 主な特徴とサポートする時のポイント

○外見から障がい者と分かりにくいので、周囲から理解されにくい傾向があります。
○精神障がいへの周囲の無理解から、孤立したり、病気を隠したりすることがあります。



●精神障がいについての間違った知識や思い込みをなくし、正しい知識を持つように努めてください。

○災害発生に伴って、精神的動揺が激しくなる場合があります。
○精神的動揺により、行動が止まったり、危険を避けにくくなる場合があります。



●相手を落ち着かせるよう、穏やかに対応し、不安を感じさせないようなコミュニケーションを心がけてください。

○他者との交流が苦手で、情報交換や相互協力などの必要な行動が難しいことがあります。



●会話をする時は、相手が理解できるまで、ゆっくり、丁寧に、繰り返し話してください。

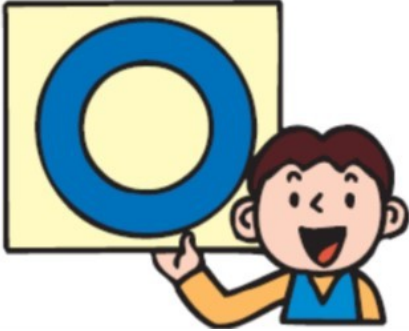
○ 災害用伝言ダイヤル（171）について

災害用伝言ダイヤル（171）

- ・ 災害用伝言ダイヤルは、地震や噴火などの災害の発生により、被災地への通信が集中し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。
- ・ 操作の手順は、次のとおりです。
 - ① 「171」をダイヤルする
 - ② 録音または再生を選ぶ
 - ③ 自宅の電話番号または連絡を取りたい人の電話番号をダイヤル（どちらも被災地域内に限る）
 - ④ 案内に従い、伝言したいことを録音したり、相手のメッセージを再生する
- ・ 災害用伝言ダイヤル（171）は、災害用伝言板（web171）（インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板）とは連携しており、登録された伝言を相互に確認することができます。

○ コミュニケーションボード

はい



いいえ



いたい



たすけて



わからない



ほしい



のみたい



たべたい



ありがとう



やめて



なまえ



じゅうしょ



でんわを

かけて

ください



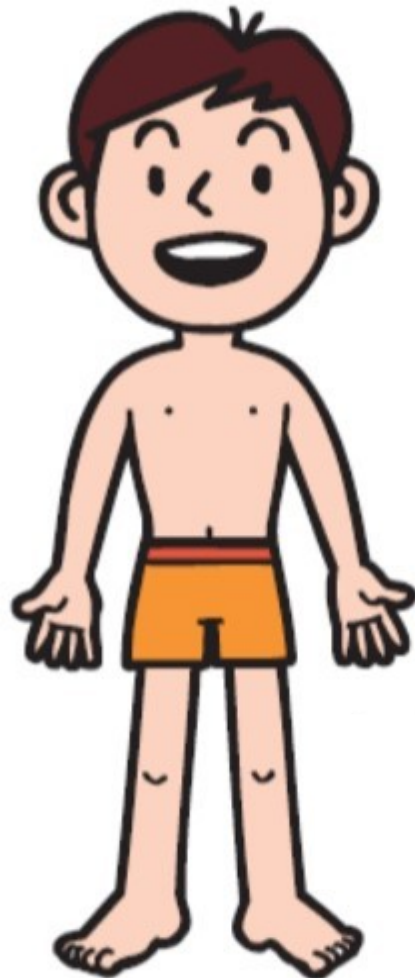
トイレ



くすり



からだのどこ？



つかれた



こわい



はいりよ
わたしが配慮してほしいこと

災害への対応ハンドブック（精神障がい者向け）

令和2年10月

小田原市 福祉健康部 障がい福祉課

TEL 0465(33)1446 / FAX 0465(33)1317

E-Mail shofuku@city.odawara.kanagawa.jp