

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 (内部障がい・難病患者向け)

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	家の中の安全確保（おもに地震へのそなえ）	1
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	
1	1人で家にいたら	7
2	1人で外出していたら	8
III	風水害がおこったら	
1	避難するときの持ち物	9
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	内部障がいについて - 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、テレビ台などの家具	壁などに、固定をします。 また、避難の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	家具の上の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"/>		



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"/>	治療食・特別食
<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"/>	普段飲んだり使ったりしている薬、 そのための用具など
<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



避難時に身につけるもの

<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"/>	

※ 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つけるもの』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》

- ・
- ・
- ・
- ・

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 : 福祉政策課 福祉政策係

TEL (33)1667 FAX (33)1849

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・・・

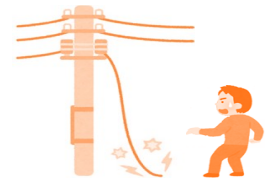
① あなたの体を守る

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

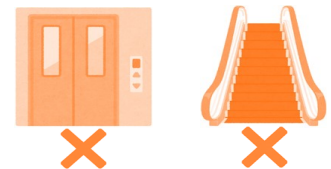
助けを求める時は、ヘルプマークなどを見せます



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、各種器具の予備	<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"/>	支援を受ける際に配慮して欲しいことを書いた「ヘルプカード」
<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"/>	

※ 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"/>	

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 (今後気象状況悪化のおそれ)	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 (気象状況悪化)	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 (災害のおそれあり)	高齢者や障がい者などの避難に時間がかかる人は危険な場所から避難します	高齢者等避難
警戒レベル4 (災害のおそれ高い)	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	避難指示
警戒レベル5 (災害発生または切迫)	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	緊急安全確保 ※自治体が災害の状況を確実に把握できるものではない理由から、必ず発令される情報ではありません

◎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『土砂災害時一時避難施設』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	・高齢者等避難	警 報	暴 風 警 報	警 報	警 戒 情 報	警 報	
	警戒 レベル4	・避難指示				危 険 情 報	警 戒 情 報	
0時間	警戒 レベル5	・緊急安全確保	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 内部障がいについて — 支援者のかたへ —

1 「内部障がい」について

「内部障がい」は、身体内部の機能が恒常的に働かなくなっている部位があるため、日常生活を送るうえで困難があり何らかの支援が必要な状態です

【身体障害者福祉法で定められている7つの機能障害】

・心臓 ・じん臓 ・ぼうこう、直腸 ・呼吸器 ・小腸 ・免疫 ・肝臓

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く、周囲から理解されにくい傾向にあります
- 一定の定期的な治療や、食事制限が必要の場合が多いです
- 自力歩行や素早い非難行動が困難な場合が多いです



- 病気の程度や障がいの状態によって必要な支援が大きく異なるため、本人や家族から、現在の健康状態や配慮すべきことを聞き取って対応してください

- 避難所では食事やトイレ、衛生的な環境の確保などについて個別の対応が必要となることが多いです
- 一般的に免疫力が低下している為、感染症への不安が大きい傾向があります



- 器具の消毒や交換、医療上の処置などが必要な場合はプライバシーに配慮した空間が取れるようにしてください
- 薬やケア用品、各種器具の電源を確保してください

- 体調が急変しやすいので、避難先に医療機関を選択したり、避難所から医療機関に行く場合があります



- かかりつけ医や周辺の安全が確認できた医療機関への連絡方法・移動手段を確保してください

○ 避難時の障がい別注意点

【じん臓に障がいがある方の場合】

- 薬や透析が継続できるように、あらかじめ移動手段や医療機関を確保しておきましょう

【心臓に障がいがある方の場合】

- 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為、できるだけ落ち着いて行動してください

【呼吸器に障がいがある方の場合】

- 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為、できるだけ落ち着いて行動してください

【ぼうこう・直腸に障がいがある方の場合】

- 洗腸している人は、自然排便に慣れておきましょう
災害時は断水や洗腸場所の確保が困難になることがあります
- 装具は、自宅だけでなく知人や親族宅、市役所などに分散して保管しておきましょう
- 水を使わずに専用の皮膚洗浄剤で装具の洗浄や交換をできるようにしておきましょう
- 早めにストマ用具の販売店や日本オストミー協会などに連絡をしましょう

○ 内部障がいそれぞれの特徴

【心臓機能障害】

全身に必要な血液を送り出す心臓機能が低下した状態のことで、心臓の収縮リズムが不規則な人は「ペースメーカー」という医療機器を胸部に埋め込んでいます

動悸、息切れ、疲れやすいなどの症状があります

【呼吸器機能障害】

肺の機能が低下したことにより、酸素と二酸化炭素の交換がうまくできなくなる状態のことで、中には酸素吸入するために、常に酸素ボンベを携帯している人もいます

慢性的な呼吸困難、息切れ、咳などの症状があり、タバコの煙が苦しく感じます

【じん臓機能障害】

病気により腎臓の働きが悪くなった状態のことで、体に有害な老廃物や水分を排泄することができなくなり、不必要な物質や有害な物質が体の中に蓄積されます。厳しい食事制限や腎不全になると基本1日おきの人工透析が必要になり、定期的な通院が必要となります

【小腸機能障害】

小腸の広範囲に及ぶ切除や病気によって機能が不十分になった状態のことで消化吸収がうまくできず、通常の経口摂取では栄養維持が困難な人もいます

【ぼうこう・直腸機能障害】

尿を溜めるぼうこう、便を溜める直腸が病気などで機能低下または機能を失った状態のことで、排泄物を体外に排泄する為の人工肛門・人口膀胱（ストマ）を造設する人（オストメイト）もいます

排泄物の処理やパウチ（尿や便を溜めておく袋）を洗浄できる広いトイレが必要です

【肝臓機能障害】

様々な原因により、肝臓の機能が低下した状態のことで、それにより、倦怠感（だるさ）、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）、吐血、意識障害などが生じやすくなります

【免疫機能障害】

ヒト免疫不全ウイルス（H I V）に感染すると、白血球の一種であるリンパ球が破壊され、免疫機能が低下します

その為、発熱・下痢・体重減少・全身倦怠感などが現れ、抗ウイルス剤を服用しています

特定の症状が現れると、エイズ（後天性免疫不全症候群）の発症となります

血液や精液などにより感染しますが、唾液・汗・尿では感染しません

VI 難病について

【難病の定義、4つの条件】

- ①発病の機構があきらかでない
- ②治療法が確立していない
- ③希少な疾病
- ④長期の療養を必要とするもの

【特定指定難病の定義】 上記に加え更に2条件

- ⑤患者数が一定の人口（人口の約0.1%程度）に達しない
- ⑥客観的な診断基準（またはそれに準ずるもの）が成立していること

【指定難病と障がいの違い】

指定難病は医療等に関する法律（難病法）、障がいに関しては障害者基本法によって、障がいの種類や年齢、目的に応じきめ細かく保護政策が決められています

違いは、法律が異なるだけで同じハンディキャップがある内部障がいと同じように見た目では分からない方も多い

【避難誘導時の留意点】

症状が多様のため個人に即した対応を行い、医療機器を確保するとともに、必要に応じて医療機関へ受診してください

【避難生活時の留意点】

かかりつけの医療機関や訪問看護師との連携を図り、医療機関の受け入れ態勢を確保してください

また、支援者のかたは本人の病状把握に努めてください

※指定難病については、こちらへお問い合わせください

神奈川県小田原保健福祉事務所 保健予防課

電話：0465-32-8000 （内線）3242～3246

○ 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



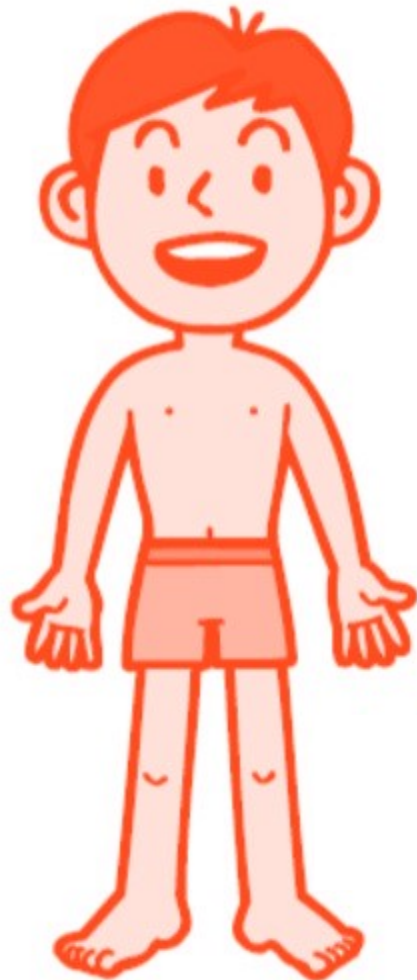
トイレ



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
(内部障がい・難病患者向け)

令和4年3月

小田原市 福祉健康部 障がい福祉課

TEL 0465(33)1468 / FAX 0465(33)1317

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