

防災のてびき



要配慮者と支援をする人のために

令和2年3月

高 萩 市

—・—・— 目 次 —・—・—



1. 災害への備え（自助） ～要配慮者向け～

- (1) 環境の整備・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- (2) 避難場所・避難経路の確認・・・・・・・・・・ 1
- (3) 避難の際には・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- (4) 非常持ち出し品の準備・・・・・・・・・・・・ 3

2. 災害発生時の対応（共助） ～支援者向け～

- (1) 要配慮者と避難行動要支援者・・・・・・・・ 6
- (2) 避難行動要支援者の特性と支援・・・・・・・・ 7
 - ひとり暮らし・高齢者のみの世帯・・・・・・・・ 7
 - ねたきり高齢者・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
 - 認知症高齢者・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
 - 視覚障がいのある人・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
 - 聴覚障がいのある人・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
 - 肢体不自由のある人・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
 - 知的障がいのある人・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
 - 発達障がいのある人・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
 - 精神障がいのある人・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

3. 行政機関による支援（公助）

- (1) 避難のための情報伝達・・・・・・・・・・・・ 11
- (2) 避難所の整備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12



1. 災害への備え(自助) ～要配慮者向け～

さいがい お
災害はいつ起こるかわかりません。

ぼうさい きほん じぶん み じぶん まも
防災の基本は、「自分の身は自分で守る」ことです。いざという時に慌

てないように日頃から準備をし、防災意識を高めることが大切です。

(1) 環境の整備

か ぐ おおがた でんきせいひん てんとうぼうし しょうめいき ぐ らっかぼうし
●家具や大型の電気製品の転倒防止、照明器具の落下防止をしま
しょう。

げんかん ひなんけいろ もの お
●玄関まわりなど、避難経路に物を置かないようにしましょう。

まど ひさんぼうし は
●窓ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。

かんしん せっち
●感震ブレーカーを設置しましょう。

しんしつ じゅうたくようか さいけいほうき せっち
●寝室などに住宅用火災警報器を設置しましょう。

ふだんつか ふくしょうぐ お
●普段使っている福祉用具などは、そばに置くようにしましょう。

(2) 避難場所・避難経路の確認

じたくちか きんりん ひなんばしょ じぜん かくにん
●自宅近くや近隣の避難場所を事前に確認しておきましょう。

ひなんばしょ けいろ きより じかん かくにん さいがい
●避難場所までの経路と距離、時間を確認しておきましょう。災害の

しゅるい ひがいじょうきょう つうこう きけん ばあい
種類や被害状況によって通行できなかったり、危険な場合もあつ

たりするので、複数のルートを確認しておく必要があります。

(3) 避難の際には

- 避難する場合には、電源ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。
- 車での避難は緊急車両の妨げになり、避難所の駐車スペースも限りがあるので、できる限り控えましょう。
- 1人での避難はできるだけせず、隣近所で声をかけ合って避難しましょう。
- 災害が迫った時や、危険を感じたら、早目の避難を心がけましょう。



(4) 非常持ち出し品の準備

災害に備え、ひとまとめにして決まったところに保存しておきましょう。

貴重品

☐ 現金 (10円玉を含む)

☐ 預金通帳

☐ 印鑑

☐ マイナンバーカード

☐ 運転免許証 (コピー可)

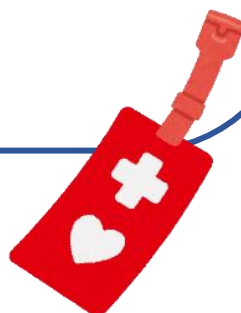
☐ 各種障害者手帳 (コピー可)

☐ 各種受給者証 (コピー可)

☐ お薬手帳 (コピー・処方箋可)

☐ 連絡先のメモ

☐ ヘルプマーク、ヘルプカード



ひなんようひん
避難用品

☐ ヘルメットなど ^{あたま}頭 ^{まも}を守るもの

☐ ^{かいちゅうでんとう}懐中電灯、ヘッドライト

☐ ^{ぐんて}軍手や ^{てぶくろ}手袋

☐ ^{けいたい}携帯ラジオ

☐ ^{かんでんち}乾電池

☐ ^{ひっきようぐ}筆記用具、^{ようし}メモ用紙

☐ ^{けいたいでんわ}携帯電話、^{じゅうでんき}充電器

☐ ハザードマップ・^{ちず}地図



ひじょうしょく えいせいようひん
非常食・衛生用品

☐ 飲料水
いんりょうすい

☐ カンパン、缶詰
かんづめ

☐ チョコレートや飴など
あめ

☐ ばんそうこう、包帯など
ほうたい

☐ 常備薬（風邪薬、胃薬など）
じょうびやく かぜぐすり いぐすり

☐ 持病の薬
じびょう くすり

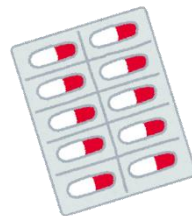
☐ マスク

☐ ビニール袋
ぶくろ

☐ ティッシュ、ウェットティッシュ

☐ 紙おむつ（必要な人）
かみ ひつよう ひと

☐ 生理用品（必要な人）
せいりようひん ひつよう ひと



◆ここに書いてあるものの以外に、個人で必要なものも準備しましょう。

◆定期的に非常持ち出し品を確認し、使用期限が切れたもの等（紙おむつ、生理用品など）は取り替えておきましょう。

2. 災害発生時の対応（共助） ～支援者向け～

大きな被害をもたらす災害では、行政は、同時に全ての現場に向かうことはできません。そのため、災害発生時や発生後には、地域の人々が自分たちの地域を守るという意識を持ち、お互いに助け合い、協力し合うことが大切です。日頃から、地域や近所との関係性を築いておきましょう。

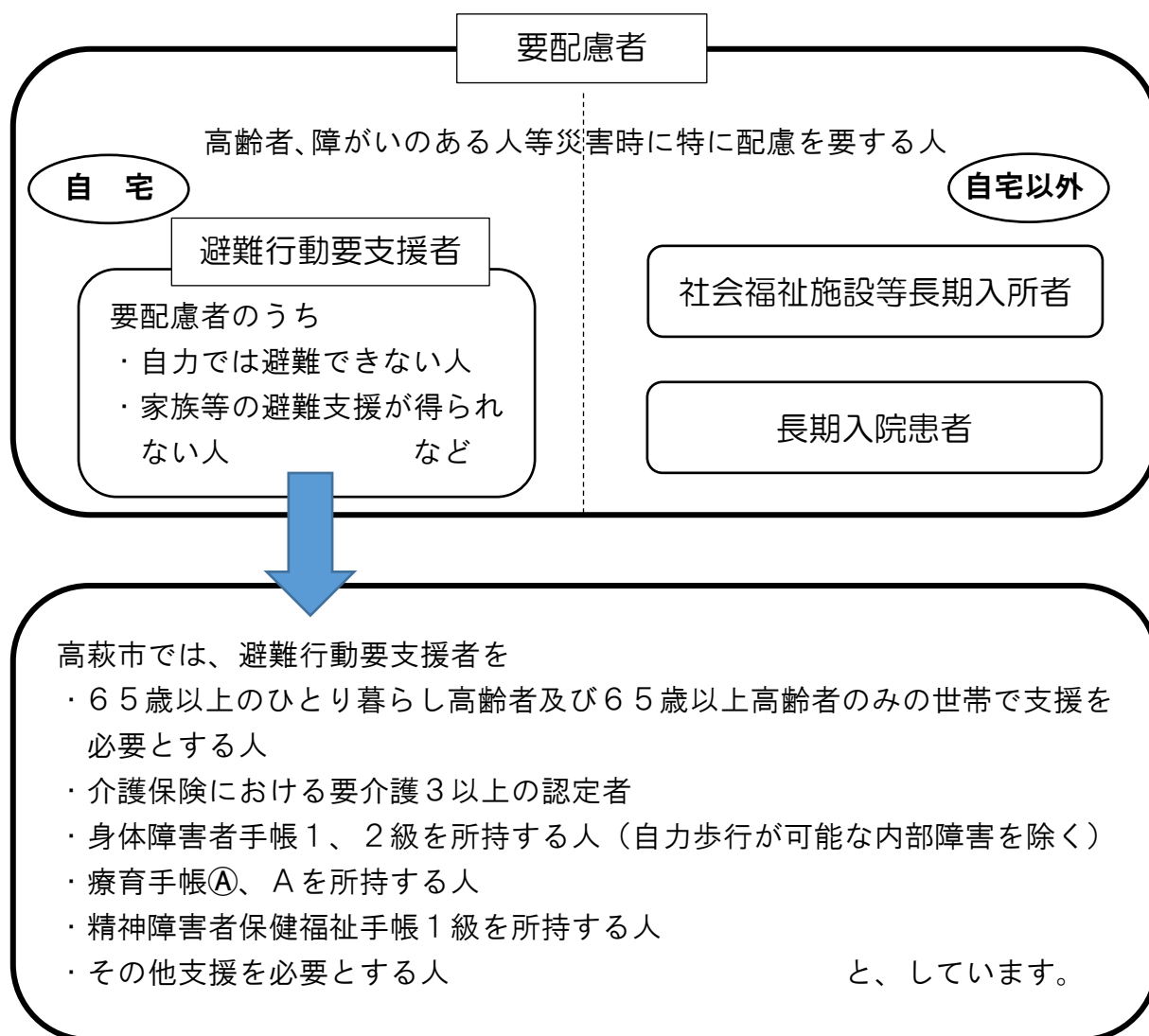
（１）要配慮者と避難行動要支援者

【要配慮者】

高齢者、障がい者、乳幼児その他の特に配慮を要する人です。

【避難行動要支援者】

要配慮者のうち、災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に自力では避難することが困難であって、円滑かつ迅速な避難ができるようにするためには特に支援を要する人です。

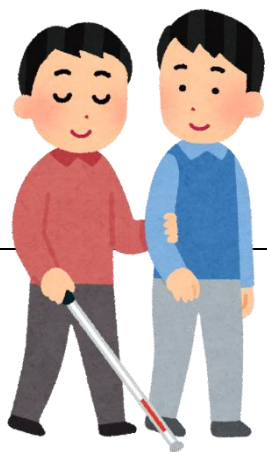



(2) 要配慮者の特性と必要とされる支援

区分・種別	一般的な特徴	必要とされる支援
ひとり暮らし、高齢者のみの世帯	<ul style="list-style-type: none"> ○体力が衰え、行動機能が低下している場合もありますが、自力で行動できます。 ○耳が聞こえにくい、目が見えにくい場合があります。 ○災害情報等の察知が遅れる場合があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○災害時は、まず声をかけて不安を取り除き、その後、必要な支援を聞き取ります。 ○ゆっくり、はっきりと話をすることを心掛けましょう。 ○迅速に情報を伝え、避難を誘導しましょう。
寝たきり高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ○自力での行動は困難です。 ○自分の状況を伝えることが困難な場合があります。 ○災害情報等の察知が遅れる場合があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○安否確認や、状況確認が必要です。 ○車いすや担架、ストレッチャー等の移動用具と複数の援助者が必要な場合があります。 ○必ず誰かが付き添って、1人にしないようにしましょう。
認知症高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ○2つのことを同時に処理できず、いつもと違う出来事があると混乱しやすい場合があります。 ○自分の状況を伝えることや、自分で判断し行動することが困難な場合があります。 ○災害情報等の察知が遅れる場合があります。 ○新しいことが記憶できない場合や、長時間待つこと、予定に合わせて準備することができない場合があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一定の距離で相手の視野に入ったところで、できるだけ静かに声をかけるようにしましょう。 ○相手の言葉をゆっくり聞き、反応を見ながらおだやかに会話をしましょう。 ○必ず誰かが付き添って、1人にしないようにしましょう。



区分・種別	一般的な特徴	必要とされる支援
視覚障がいのある人	<ul style="list-style-type: none"> ○視覚による緊急情報等の察知ができません。 ○困っていても周りの状況がわからないので、助けを求めることができない場合があります。 ○慣れた場所でも状況が一変するため、いつも通りの行動ができなくなる場合があります。 ○一人では、避難することができません。 	<ul style="list-style-type: none"> ○支援者の方から声をかけ、必要な支援を聞き取りましょう。 ○「あれ」や「こちら」ではなく、「2歩前」、「30センチ右」など具体的に説明しましょう。 ○避難誘導の際には、本人の希望する側の少し前に立って、支援者の肩やひじの上をつかんでもらい、速度を合わせて歩きましょう。 ○方向転換や段差などは、言葉で伝え、注意しながら誘導するようにしましょう。 ○文字情報ではなく、読み上げる等の音声による情報伝達が必要です。
聴覚障がいのある人	<ul style="list-style-type: none"> ○音声による緊急情報等の察知ができません。 ○外見からは障がいがあることが、分かりにくい場合があります。 ○必ずしも手話ができるとは限りません。 	<ul style="list-style-type: none"> ○手話、指文字、筆談、身振り等で情報を伝えましょう。正面で口を大きく開けてゆっくり話をして、唇の動きも見てもらいましょう。 ○伝えたいことを紙に書く場合には、長い文章だと理解するのに時間がかかるので、短く分かりやすい文を心がけましょう。 ○補聴器をしている人に大きな声で話しかけると聞き取りにくい人もいますので、普通の声でゆっくり、はっきり、言葉を区切って話しましょう。



区分・種別	一般的な特徴	必要とされる支援
<p>肢体不自由のある人</p>	<p>○移動に支援が必要な人がいます。</p> <p>○肢体不自由の人は、障がいの程度や症状が様々です。</p> <p>○まひ等で言葉が不自由な人は、困っていることや支援してほしいことを相手に伝えることが困難です。</p> 	<p>○支援者の方から声をかけ、必要な支援を聞き取りましょう。</p> <p>○まひ等で言葉が聞き取りにくい時は、あいまいにせず確認するようにしましょう。</p> <p>○移動の際は、段差やでこぼこの少ない場所を選んで支援しましょう。</p> <p>○1人での支援が難しい時には、周りの人に協力をお願いしましょう。</p> <p>○車いす等は、急に動かすと危険であり、相手が不安に感じるので、動かす前には必ず声をかけましょう。</p>
<p>知的障がいのある人</p>	<p>○日常と異なる状況によりパニックになってしまう場合があります。</p> <p>○障がいの程度はさまざまです。困っていることや支援してほしいことを相手に伝えることが困難な人もいます。</p> <p>○災害情報等の察知が遅れることや、状況の理解が難しい場合があります。</p> <p>○理解していなくても、反射的に「はい」と言っている場合があります。</p>	<p>○落ち着いた優しい口調で、言葉进行かけるようにしましょう。</p> <p>○一度にたくさんのことを理解することは難しいので、短い文で話しかけましょう。繰り返すことも大切です。</p> <p>○不安のため、大声を出したり乱暴な行動をしたりしても叱らないようにしましょう。</p> <p>○「手をひらひらさせる」等行動パターンにこだわりのある人もいますが、危険でなければ無理にやめさせないようにしましょう。</p> <p>○必ず誰かが付き添って、1人にしないようにしましょう。</p>

区分・種別	一般的な特徴	必要とされる支援
発達障がいのある人	<ul style="list-style-type: none"> ○外見から、障がいのあることが分かりにくい場合があります。 ○じっとしていることが苦手だったり、相手かまわず一方的に話したりする人もいます。 ○身体に触られることを嫌う場合があります。 ○危険な状況を把握することが難しい場合があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○落ち着いた優しい口調で、言葉をかけるようにしましょう。 ○一度にたくさんのことを理解することは難しいので、短い文で話しかけましょう。 ○あいまいな言葉を判断することが苦手なので、できるだけ具体的な表現で明確に伝えましょう。 ○伝わらない時は、絵や写真、身振りを使って説明しましょう。
精神障がいのある人	<ul style="list-style-type: none"> ○ストレスに弱い人や神経が過敏な人、コミュニケーションが苦手な人がいます。 ○外見から、障がいのあることが分かりにくい場合があります。 ○言動を被害的に受け止めてしまい、周囲から孤立してしまう人もいます。 ○病気のことを知られたくない人もいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○不安を和らげるため、支援者の方から声をかけ、必要な支援を聞き取りましょう。 ○あいまいな表現は、混乱させるので、具体的にはっきり伝えましょう。 ○精神的に疲れやすく、病状が悪化することもあるので、無理はさせないようにしましょう。 ○妄想や幻覚のような話であっても、強く否定せずに、相づちを打ちながら聞きましょう。 ○症状の悪化が見られる場合には、早急に医療機関に相談しましょう。

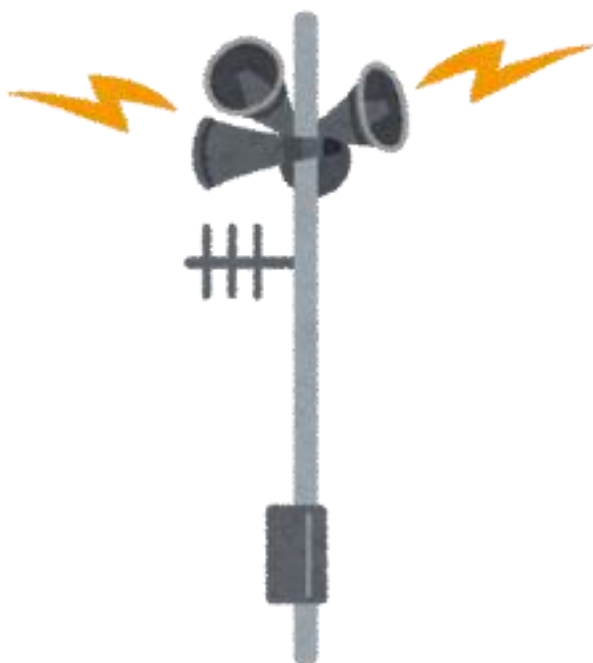


3. 行政機関による支援（公助）

（１）避難のための情報伝達

高萩市における情報伝達の方法は、以下のとおりです。テレビやラジオ、インターネットの情報等も積極的に活用し、情報収集・避難活動に役立てましょう。

- 高萩市ホームページ（<http://www.city.takahagi.ibaraki.jp/>）
- SNS（ソーシャルメディア）・・・Facebook、X（旧 Twitter）、LINE
- 防災行政無線
- メルたか（メーラー斉配信サービス）
- エリアメール（NTT ドコモ）、緊急速報メール（KDDI、ソフトバンク）
- 防災テレホンサービス・・・防災行政無線の放送内容が電話で確認できます。
0293-20-7272
- 広報車
- テレビやラジオ
- 気象庁や国土交通省防災情報提供センターのホームページ



(2) 避難所の整備

【指定緊急避難場所】

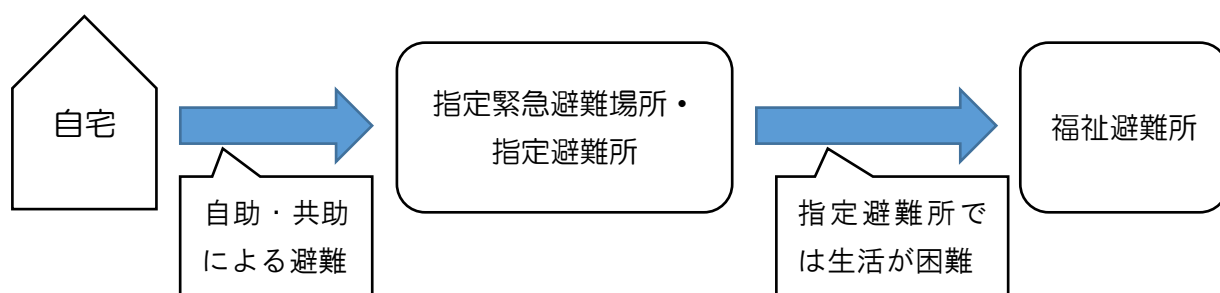
災害が発生、または発生するおそれがある場合に、緊急的に避難する身近な場所です。災害の種別によって利用できない場合もあります。公民館や集会所が指定されています。

【指定避難所（指定緊急避難所を兼ねる場合があります）】

災害の危険性がなくなるまでの必要な期間や、災害により家に戻れなくなった場合に、一時的に避難する場所です。市内の小中学校等が指定されています。

【福祉避難所】

一般の指定避難所で生活を送ることが困難な要配慮者を、優先的に受け入れる場所です。市では、指定避難所では生活が困難であると判断した場合、その連絡を受けて、福祉避難所の開設を決定します。



※指定されている避難所については、「高萩市防災マップ」をご覧ください。



※参考：茨城県避難行動要支援者対策推進のための指針・高萩市防災マップ