

暫定版

障害者支援用

防災手帳

災害が起きる前にできること



高砂市障がい者自立支援協議会

障がい者自立支援 協議会とは

高砂市では、『障害者総合支援法』に基づき、関係団体、関係事業所、関係機関により、地域の障がい福祉に関するシステムづくりを推進するため、平成 19 年 10 月「高砂市障害者自立支援ネットワーク会議」を設置しました。平成 26 年 4 月より「高砂市障がい者自立支援協議会」と名称変更しました。



高砂市障がい者自立支援協議会の体制



この冊子について

この冊子は1.地震の備え 2.水害への備え 3.防災用品 4.避難 5.ユニバーサルマーク の5つの分野に分けて構成されており、それぞれについて考えていただけるようにしています。障がいのある方が“もし災害にあったら”について想定し、避難の方法や支援の受け方を、家族・地域の支援者とともに話し合い、活用していただきたいと思います。そして災害時において、地域の障がいのある方が、より安心した生活が送られるようにとの願いを込めて作成しました。

なお、作成にあたり高砂市危機管理室からご助言を頂いております。

目次

01.地震の備え	_____	P.1
震度の揺れと状況	_____	P.2
自宅を安全な場所に	_____	P.3
地震発生から数日間	_____	P.9
02.水害への備え	_____	P.11
情報収集で事前に察知を	_____	P.12
早めの行動が重要	_____	P.13
土砂災害から身を守る	_____	P.16
竜巻から身を守る	_____	P.17
03.防災用品	_____	P.18
備蓄品・非常用持出品	_____	P.19
04.避難	_____	P.22
自分の避難先を考える	_____	P.23
指定緊急避難場所	_____	P.25-26
05.ユニバーサルマーク	_____	P.27
ヘルプマーク	_____	P.28
ヘルプカード	_____	P.29

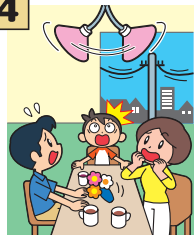
地震への備え

01



震度の揺れと状況

4



【震度4】

- ほとんどの人が驚く、
- 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる、
- 座りの悪い置物が、倒れることがある。

6弱



【震度6弱】

- 立っていることが困難になる、
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある、
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある、
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物傾いたりすることがある、倒れるものもある、



耐震性が高い



耐震性が低い

5弱



【震度5弱】

- 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる、
- 棚にある食器類や本が落ちることがある、
- 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある、



6強



【震度6強】

- はわないと動くことができない。飛ばされることもある、
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える、
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える、
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある、



耐震性が高い



耐震性が低い

5強

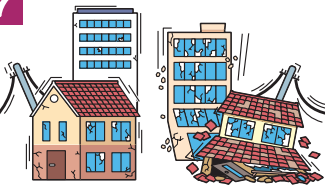


【震度5強】

- 物につかまらなさと歩くことが難しい、
- 棚にある食器類や本で落ちるものが増える、
- 固定していない家具が倒れることがある、
- 補強されていないブロック塀が崩れることがある、

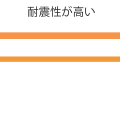


7

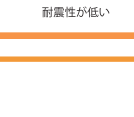


【震度7】

- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに増える、
- 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある、
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える、



耐震性が高い



耐震性が低い

高砂市で起こりえる地震と被害

高砂市に関連する地震について調査した結果から、高砂市でも大地震が起こる可能性があるといえます。

高砂市では、最大級の被害をもたらす地震を起こす可能性がある山崎断層帯と南海トラフ地震を設定し、その断層を震源とする地震による被害を想定しています。



たかさごマップ TAKASAGO MAP

各地域の想定震度は
たかさごマップをご覧ください



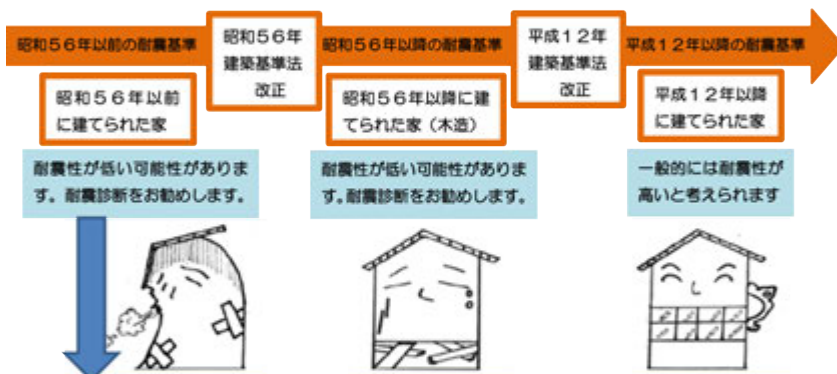
自宅を安全な場所に

建築物の耐震性能の基準は、昭和56年6月に強化されました。
阪神・淡路大震災で倒壊した建物のほとんどが昭和56年5月以前のものでした。

昭和56年6月以降の建物については、一定の耐震性能が確保されていますが、木造の建物については、平成12年6月にも基準が強化されており、現行の耐震基準を満たしていない可能性があります。

生命と財産を守るため、まずは耐震診断で自宅の耐震性能のチェックを行い、必要に応じて、住まいの耐震化を進めましょう。

耐震性の目安は、「耐震基準」が改正された昭和56年と平成12年です



耐震診断・耐震改修については、昭和56年以前に建てられた家には、補助制度があります。
昭和56年以降に建てられた家には、補助制度はありません。

◆耐震診断【高砂市簡易耐震診断推進事業】

この事業は、高砂市内にある住宅で、昭和56年5月以前に着工したものを対象に、耐震診断を希望する住宅所有者の求めに応じて、高砂市役所が「簡易耐震診断員」を派遣して調査・診断を行い、その結果を住宅所有者に報告するものです。

◆耐震改修【高砂市住宅耐震化促進事業】

上記の診断を受けて安全性が低いと診断された住宅については、耐震改修工事等の補助を受けることができます。

※上記事業の利用にあたっては各種要件がありますのでご注意ください。

お問い合わせ

高砂市都市創造部都市住宅室建築住宅課
(TEL:443-9035)にお問い合わせ下さい。



命を守る準備

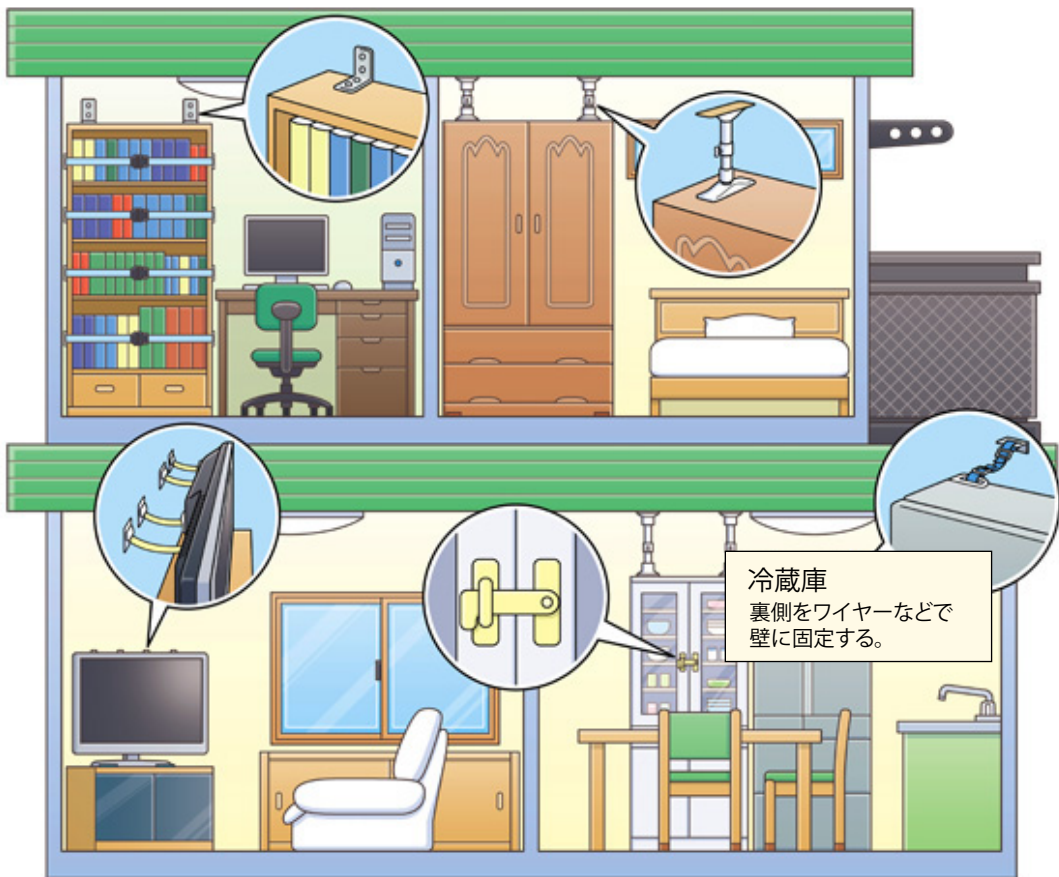
“生き残るため”“死なないため”の準備をしましょう
地震被害の3割は家具・置物の転倒による負傷です。

本棚

L字型金具やワイヤーなどで壁を固定し、重い本は下の段に。本棚の端の硬い部分にひもやベルトなどを取り付けて、本が飛び出さないようにしておく。

タンス

床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定。ポール式器具は、タンスの奥の方(壁側)で、天井や家具の固いところに取り付ける。上下に分かれている家具は凍結しておく。



テレビ

粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する。

窓ガラス

強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを貼ったりする。カーテンを開けておくことでも室内への飛散防止に効果があります。また、割れたガラスが飛散した部屋でも安全に歩けるように、スリッパなどを近くに置く。

食器棚

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め具を付ける。ガラスにはガラス飛散防止フィルムを貼る。



緊急地震速報

緊急地震速報

危険回避!

強い揺れが来る前に、
ラジオなどで地震をお伝えします。

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報です。

緊急地震速報を有効に活用するためには、適切に行動できるようにイメージしておくことが大切です。




エレベーターに閉じ込められたら、落ちついて助けを求めましょう。

テーブルの下などにもぐり身を守りましょう。窓や家具から離れましょう。

ここは
海拔 0.5m

手すりなどにつかまり転倒に気を付けましょう。乗務員の指示に従いましょう。

窓ガラスや看板などの落下物に注意して、靴などで頭を守り安全なところへ避難しましょう。



家具が倒れ
下敷きになる可能性が
あります。

高層階では長く大きく揺れます。
家具はしっかり固定しましょう。

エレベーターは使わず
店員の指示に従いましょう。

自動販売機やブロック塀など
倒れそうなもの、垂れ下がった電線
には近付かないようにしましょう。

商品などの落下物に
注意しましょう。

運転中は、ゆっくり減速し道路の
左側に駐車しましょう。カーラジ
オなどで情報収集しましょう。

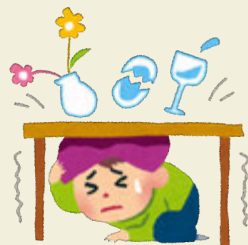
地震発生から数時間

地震などの大規模な災害が起こった場合、
消防や行政による救助は間に合わないことが予想されます。
このため、多くの命を守るためには、
家族や地域での助け合いが重要となります。

万が一出火しても
小さな火なら
消火器等で消火できます



家にいる家族の
安否を確認しましょう



ガラス片で怪我をしないよう
スリッパや靴を履きましょう



玄関や窓を開けて
避難のための
出口を確保しましょう。



テレビ・ラジオで
正しい情報を入手しましょう





障がい者など近所の人の
安否を確認しましょう

協力して消火活動を行いましょ



協力して助けが必要な人を
救助しましょう

協力して救護活動を行いましょ



安否確認はSMSもしくはLINE

電話は相手が出ないと意味がありません。被災地域の方が電話に出られない状況もありますので、すぐに安否を確認したいという場合にはおすすめできません。

災害時には電話回線が混雑することがあるため連絡手段はSMSやLINEの方がより伝わりやすい。

SMSは電話と同じ回線交換方式でメッセージを送信されるため、一般的に電話より繋がりやすいと言われています。そのため、通信規制の影響を受けにくいSMSは災害時にも有効な通信手段と言えます。



地震発生から数日間

大規模災害では、電気や水道も止まり復旧するのに何日も何十日もかかります。

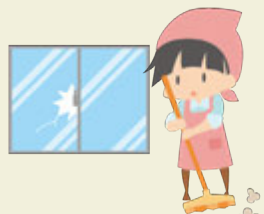
また、救援物資もすぐには届きません。

みんなが被災者という状況で、地域で協力しながら不自由な生活を乗り越えなければなりません。

自宅で生活する場合



↑ドアや窓が開閉できるかどうかや電気・水道など家の被害を確認しましょう。



↑ガラス片や壊れて危険なものを片付けましょう。

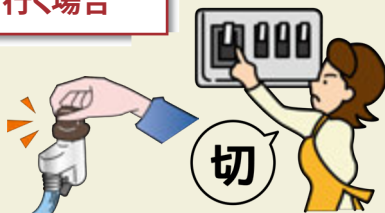


←備蓄品で生活します。
(しばらくは電気や水道が使えません)

→風呂の残り湯などを生活用水に利用しましょう。



避難場所へ行く場合



↑火災予防のため、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としましょう。



↑戸締りをしましょう。割れた窓も放置せず、板・段ボール・ビニールシートなどで応急的にふさぎましょう。



↑食料や飲料水のほか、医薬品、防寒衣など必要なものを用意しておきましょう。



↑自動車は使わず徒歩で避難しましょう。

災害時支援用 バンダナの活用

障がいのある方は、災害時に避難所などにおいて情報が届きにくいため、支援から取り残されるという現状があります。

この現状を少しでも改善する方法の一つとして、このバンダナを身に着け、自らに障がいがあるということを周囲に伝えることで、支援や適切な情報の伝達が必要であることを理解してもらうことができます。

使用方法

バンダナに記されている必要なメッセージが見えるように三角に二つ折りにして背中に羽織るなどして使用します。



↑ 避難場所で配慮してもらいたいことを表示するバンダナを活用しましょう。

避難場所での生活

高齢者や障がい者など、避難に支援が必要な人を積極的に手伝いましょう。



被災地では混乱に乗じて治安が悪くなります（外部からの侵入者もあります）。地域の防犯・防火も大切な人を守るために重要です。



↑→ 女性や子どもを守るため、防犯ブザーを用意したり、複数で行動しましょう。

← 協力して地域のパトロールをしましょう。



水害への備え

02



近年、全国各地で台風や集中豪雨などによる洪水や土砂災害が発生しています。
高砂市では集中豪雨などによる災害はいつ起こってもおかしくありません。
また、平成23年には台風による大雨で多くの被害が発生しました。

高砂市の風水害

平成2年台風19号：24時間雨量で279mmを記録するなどの大雨に見舞われ、床上浸水338戸などの被害が発生した。

平成23年台風12号：1時間に80mm前後の大雨に見舞われたことに加え、満潮と重なり、潮位が高くなったために内水排除施設の限界を超えた。

情報収集で事前に危険の察知を!

台風、大雨、融雪などが原因となる風水害は、突然起こるわけではないので、日ごろの備えのほか、気象情報などの情報収集によって事前に危険を察知することが重要です。

1時間雨量の目安

10～20mm
【やや強い雨】



地面一面に水たまりができ、地面からの跳ね返りで足元がぬれる。

20～30mm
【強い雨】



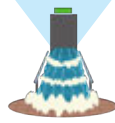
側溝や下水、小さな川があふれ小規模の崩れが始まる。

30～50mm
【激しい雨】



道路が川のようになる。

50～80mm
【非常に激しい雨】



都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込む場合がある。

80mm 以上
【猛烈な雨】



大規模な災害の発生のおそれ強い。

風と被害の目安

風速10～15m/s
【やや強い風】



傘がさせない。

風速15～20m/s
【強い風】



風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。

風速20～25m/s
【非常に強い風】



細い木の幹が折れたり、看板が落下・飛散する。

風速25～30m/s
【非常に強い風】



ビニールハウスのフィルムが広範囲に破れる。

風速30～35m/s
【猛烈な風】



走行中のトラックが横転する。

風速35m/s以上
【猛烈な風】



電柱や街灯が倒れ、ブロック塀が倒壊する。

早めの行動が重要

風水害は、時間の経過とともに事態が深刻化します。
そうなる前に早めに避難することが重要です。

台風が近付いていたり雨が続けているときは



台風などが近付いている

外の植木鉢などが風で飛ばされないよう、
屋内に取り込み、外出はひかえましょう。



川の様子を見に行くのはやめましょう

増水し流れが速くなった川に
転落すると危険です。



早めの自主避難

危険かもと感じたら、
早めに自主避難しましょう。

警戒レベル 5



緊急安全確保

<警戒レベル4までに必ず避難!>

警戒レベル 4



避難指示

警戒レベル 3



高齢者等避難

テレビ・ラジオ・インターネット等で
最新の気象情報等に注意しましょう



インターネットでの情報収集は

気象(天気予報、注意報・警報等)に関すること

●気象庁 <https://www.jma.go.jp>

河川(雨量情報・水位情報等)に関すること

●国土交通省「川の防災情報」
<https://www.river.go.jp>

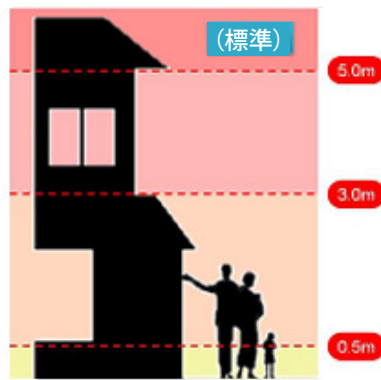
避難等に関すること

●高砂市役所危機管理室

<https://www.city.takasago.lg.jp/soshikikarasagasu/kikikanrshitsu/index.html>



浸水深度	標準
5m ~ 10m	
3m ~ 5m	
0.5m ~ 3m	
~ 0.5m	



図：浸水ランクによる色分け

浸水深等の情報	洪水時の心構え
家屋倒壊等 氾濫想定区域	命の危険が非常に高いため、全員避難所等の安全な場所に避難することが必要
浸水深3.0m以上 (2階床面が浸水)	2階住民は避難所等の安全な場所に避難することが必要
浸水深 0.5m~3.0m (1階の床面が浸水)	1階住民は避難所等の安全な場所に避難することが必要 2階以上の住民は無理をせず自宅2階等に待避することが必要。 ※ただし、浸水が長時間継続した場合やそれに伴い孤立した場合の問題点について日頃から考えておくことが必要です。
浸水深0.5m未満の区域	避難が遅れた場合は自宅上層階で待避することが必要となります。

地下空間・地下施設等の危険性

大雨のときには地下街や地下鉄、地下室は大変危険です。浸水の危険があるときは、早めに避難しましょう。

地上が冠水すると一気に水が流れ込んできます！



流れ落ちてくる水で階段は登れません。また、換気口、採光窓等思わぬところから水が入ってくる場合があります。

浸水すると停電します！



電灯が消え真っ暗になり、エレベーターは使えません。

地下室では外の様子がわかりません！



普段から地下の危険性を認識し、気象情報への注意が必要です。地上の人は外に変化があったときは、地下室にいる人に知らせましょう。

水圧でドアは開きません！



水位が高くなっても水圧でドアが開けられなくなります。早めに避難しましょう。

浸水により地下室で水死する痛ましい事故も起こっています

平成11年7月、東京都新宿区では低地の住宅が冠水。住宅の地下室にエレベーターで様子を見に行った居住者が、水没した地下室に閉じ込められて死亡しました。



避難情報の 発令

危険が迫ったときには、区役所や消防署から避難の呼びかけをすることがあります。呼びかけがあったり避難の情報があつたときには、速やかに避難してください。



避難指示

人的被害が発生する危険が極めて高いか実際に人的被害が発生した状況です。

→まだ避難してない方は、ただちに避難してください。時間的に余裕がない場合は命を守る最低限の行動をしてください。

避難するときには



動きやすい格好、
2人以上での避難

避難するときは、動きやすい格好で
2人以上で行動しましょう。



安全な経路を足元に注意して!

河川沿いや橋を避け、側溝や水路、マンホールに気を付けて避難しましょう。土砂災害にも注意しましょう。



地下やアンダーパスへ進入しない

地下やアンダーパスなど低いところは水が集まりやすく、閉じ込められる恐れがあります。



車での避難は控えて、
堤防に車を放置しない

緊急車両の妨げになるので、特別な場合を除き、自動車での避難は控えましょう。



浸水後の避難は危険な場合があります

一般的に、男性は70cm以上、女性は50cm以上の水深になると歩くのが困難になります。水流が速い場合には流されてしまう危険があります。また、マンホールに落ちる危険もあります。



逃げ遅れて
しまったら

自宅の2階や近くの頑丈な高い建物に緊急的に避難してください。



土砂災害から身を守る

大雨のときには土砂災害が発生する危険があります。

1時間に20mm以上、または、降り始めから100mm以上の雨が降っているときは、十分に注意しましょう。

土砂災害の種類

がけ崩れ



急な斜面が突然崩れます

土石流



大量の土砂が沢から一気に流れ出します

地すべり



広範囲の斜面がそのまますべり出します

土砂災害が発生するときは、多くの場合、前兆現象が現れます
前兆現象に気付いたら、周りの人にも知らせ、早急に避難しましょう

前兆現象



斜面から水がわき出す



川の水が濁り流木が発生



井戸や沢の水が濁る



小石がパラパラ落ちる



雨続きなのに
川の水位が急激に下がる



地面のひび割れや陥没、
樹木の傾き



斜面にひび割れができる



山鳴りがする



地鳴り・山鳴りがする

※地すべりは、前兆現象から発生までかなり長い時間がかかる場合があります。



安全に 避難するために

土砂災害の危険がある場所、
避難場所や避難経路を日ごろ
から確認しておきましょう。



土石流では、流れる
方向に対して直角方
向に逃げましょう。

土砂災害危険箇所図

たかさごマップをご覧ください



たかさごマップ



土砂災害警戒情報について

大雨による土砂災害の危険性が高まったときに、
避難の判断の参考となるよう、神戸管区気象台が
発表する防災情報です。
この情報の発表いかんにかかわらず、危険を感じた
場合は速やかに自主避難してください。

竜巻から身を守る

発達した積乱雲に伴って発生する竜巻は、甚大な被害をもたらします。
竜巻が発生したら、すぐに身を守る行動をとりましょう。

雷注意報

発達した積乱雲が近づく兆し

- ◆真っ黒い雲が近付き、周囲が急に暗くなる
- ◆雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする
- ◆ヒヤッとした冷たい風が吹き出す
- ◆大粒の雨や「ひょう」が降り出す

竜巻注意情報 (1時間ごとに更新)



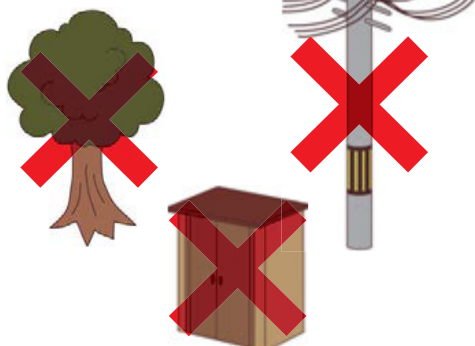
竜巻が 発生したら

屋内では

- 地下室や1階の窓のない部屋に移動する
- 窓やカーテンを閉め窓から離れる
- 丈夫な机やテーブルの下で身を低くし頭を守る

屋外では

- 近くの丈夫な建物に避難する
- 物置・車庫・プレハブには避難しない
- 電柱や樹木は倒れる危険



防災用品

03



備蓄品・非常持出品

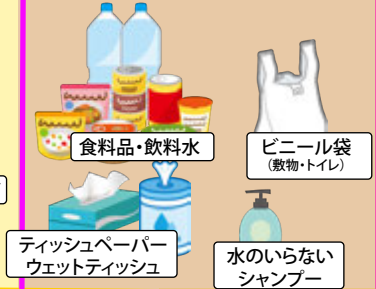
食料品や水(1人1日3ℓ)は最低3日分用意しましょう。

次の例はあくまでも参考です。

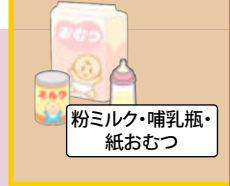
家族にとって必要なものを用意しましょう。

備蓄品・非常持出品の一例

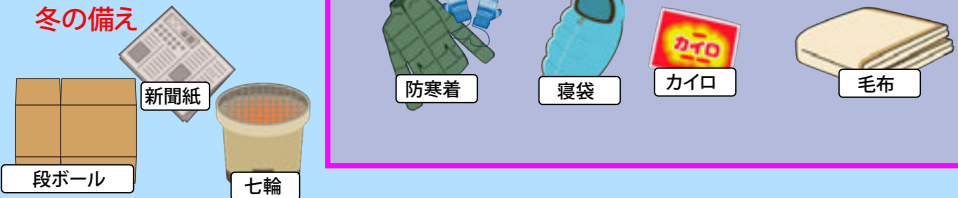
備蓄品



非常持出品



冬の備え



カテゴリー	品名	持出	備蓄	説明	チェック
バッグ	非常持ち出し品袋			非常持ち出し品を収納して、玄関先などに置いて置きましょう	
水	飲料水	●	●	500mlの飲料水は普段からバッグなどにおいておく心安心です 1人1日3リットルが目安です。3日分は備えましょう。	
食	乾パン	●	●	そのまま食べられるものはもちろん、お湯を入れるだけなど調理が簡単なものが便利です。3日分は備えましょう。	
	缶詰	●	●		
	レトルト食品 (ごはん・おかゆなど・アルファ米)	●	●		
	インスタントラーメン・カップみそ汁	●	●		
	アメ・チョコレートなどの携帯食	●			
食	給水ポリタンク		●	ポリタンクに日頃から水道水をためておく災害時生活用水に役立ちます。	
	カセットコンロ・ボンベ		●	電気、ガスが不遇のときの調理に便利。 予備のボンベは多めに準備してください。	
	ラップフィルム		●	食器の上に敷けば洗う必要もありません。 身体に巻けば保温に便利です。	
	紙皿・紙コップ・割りばし		●	使い捨ての食器です。	
情報	携帯ラジオ・予備の電池			災害情報入手するために必要です。 電池は自然放電するため消費期限に注意	
	スマートフォン充電器	●		太陽光発電タイプや手巻き式など停電時にも充電できるものも準備するとよい	
	油性マジック	●		伝言を書く事ができます。	
装備	ヘルメット・防災ずきん	●		落下物から頭を守ります。	
	笛・ホイッスル	●		閉じ込められたときなど、場所を知らせます。	
	厚手の手袋	●		倒壊した家屋、散乱した家財から手を守ります。	
	懐中電灯	●	●	できれば家族の人数分用意しましょう。	
	長靴・運動靴	●		瓦礫などから足を保護するために。 避難の際に役立ちます。	
衛生	マスク	●	●	防寒用としても重要。	
	消毒液	●	●	流水で手洗いができない場合にも便利です。	
	ティッシュペーパー ウェットティッシュ	●	●	ウェットティッシュは入力できない災害時には体が拭けるなど重宝します。	
道具	万能ナイフ類	●		包丁の代わりになるほか用途は色々。	
	工具セット		●	シャベル、パール、ノコギリ、ハンマーなど。 家屋や家具の下敷きになった時の救出に使えます。	
	ほうき・ちりとり		●	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。	
	ロープ(10メートル)	●			

持出 とりあえず持って出る品

備蓄 家に準備しておく品

20



カテゴリー	品名	持出	備蓄	メーカー	チェック
救急	救急用品セット	●		救急セットには体温計のほか、絆創膏や包帯など。	
	処方箋の控え	●	●		
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	●	●	その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるとよいでしょう。	
	毛抜き	●	●	とげ抜き、ピンセットとしても使えます。	
防寒	携帯用カイロ	●		寒い時の保温に便利です。	
	毛布(折りたためるもの)	●		寒い時期の防寒対策に必要です。	
	下着・靴下		●	衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。雨具は両手が使え、作業しやすいものを。	
	長袖・長ズボン		●		
	雨具	●			
	防寒用ジャケット・雨具		●		
あとと便利	簡易トイレ	●	●	凝固剤、吸収材入りのものは臭いを抑えて便利	
	ビニール袋	●	●	大小合わせて10枚ほど、雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。 プライバシー保護のため透けないものを。	
	ビニールシート類	●	●	被災家屋の応急処置や、屋外避難の際に便利です。	
	ライター・マッチ	●		調理用や防具器具の火おこしなどに。	
	ローソク・ランタン	●	●	電気がない、使えないときに長時間の明かりに。 停電の夜にあかりがあると安心です。	

あなたにとって大事なものを



避難

04



自分の避難先を考える

避難所に行くだけが避難ではない

安全が確保されている場合は自宅に待機しましょう。

風水害や地震があり、自宅に災害リスクがある場合や住めなくなってしまった場合には、避難が必要になります。

避難とは、難を避けることです。避難所に行くだけが避難ではありません。

親戚知人やホテルへ避難も選択肢に

家族・親戚の家、友人の家に逃げるという選択や、ホテル等に避難を行うなどの選択もあります。

市の避難所は、自主避難を受け入れる場合、警戒レベル3以上の場合、緊急で避難所を開設する必要のある際に開設されます。高砂市では公民館、小学校、中学校の順番に避難所を開設します。

避難所が開いてるか確認してから避難する

地震の際はその避難所に被害があれば開設することができないなどの場合があります。そのため、どこの避難所が開設されているか確認を行って避難を行うのが良いでしょう。情報の伝達は防災行政無線という市内に設置しているスピーカーからの放送や、たかさご防災アラートやたかさごナビ、市のホームページ等で配信をしています。





ハザードマップで
自宅を探してみましょう



自宅はハザードマップで
危険な区域にありますか？

ない

ある



在宅避難

安全が確保されている場合は
自宅に待機。

不安を感じた場合は指定緊急
避難場所などへ避難。

例外

以下の事を満たす場合は状況や安全を
確認し、自宅に留まることも可能です。

- 堅牢なマンションなどの上層階などの
安全な場所
- 十分な水、食料、生活用品などの備え
がある
- 停電や断水などに耐えることができる

自宅がハザードマップで危険な区
域になくても、周り比べて低い土
地や崖のそばなどにある場合は、
状況に応じて、自宅外への避難を
検討しましょう。



避難

自宅外の安全が確保されてい
る場所へ早めに避難しましょう

安全な場所に住んでいて身を
寄せられる親戚や知人はいま
すか？

例外

いない

いる

高砂市が開設している

指定緊急 避難場所



安全な場所のホテル等

宿泊施設へ 避難

親戚知人宅へ 避難



指定緊急避難場所

			地震	津波	高潮	洪水		土砂災害	大火灾	要配慮者スペース
						計画規模	想定最大規模			
高砂	高砂小学校	高砂町大工町810-1	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	高砂中学校	高砂町大工町638	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	高砂高等学校	高砂町朝日町2-5-1	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	高砂南高等学校	西畑2-1-12	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	高砂公民館	高砂町横町1099-1	×	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	×	○
	文化会館	高砂町朝日町1-2-1	○	○	3階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
荒井	荒井小学校	荒井町東本町10-1	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	荒井中学校	荒井町千鳥3-1-1	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	荒井公民館	荒井町扇町2-24	×	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	×	○
伊保	伊保小学校	伊保東1-18-1	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	伊保南小学校	梅井2-4-1	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	中央公民館 (兼伊保公民館)	伊保東1-18-6	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	×	○
中筋	中筋小学校	中筋1-2-1	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	竜山中学校	松陽3-1	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	中筋公民館	中筋3-5-24	×	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	×	○
曾根	曾根小学校	曾根町2500	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	松陽中学校	松陽1-11-1	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	松陽高等学校	曾根町2794-1	○	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	曾根公民館	曾根町2243-13	×	○	2階以上	2階以上	2階以上	○	×	○
米田	米田小学校	米田町米田451	○	○	2階以上	2階以上	3階以上	○	○	×
	米田西小学校	米田町塩市17-1	○	○	2階以上	2階以上	3階以上	○	○	×
	宝殿中学校	米田町米田1174-1	○	○	2階以上	2階以上	3階以上	○	○	×
	米田公民館	米田町米田734	○	○	2階以上	2階以上	×	○	×	○
	総合運動公園 (総合体育館)	米田町米田55-1	×	○	2階以上	2階以上	×	○	×	×

			地震	津波	高潮	洪水		土砂災害	大火事	要配慮者スペース
						計画規模	想定最大規模			
阿弥陀	阿弥陀小学校	阿弥陀町阿弥陀1153-1	○	○	○	○	○	○	○	×
	鹿島中学校	阿弥陀町阿弥陀1979-3	○	○	○	○	×	○	○	×
	白陵高等学校	阿弥陀町阿弥陀2260	○	○	○	○	○	×	○	×
	阿弥陀公民館	阿弥陀町阿弥陀1173-1	○	○	2階以上	○	○	○	×	○
北浜	北浜小学校	北浜町北脇34-5	○	○	3階以上	2階以上	2階以上	○	○	×
	北浜公民館	北浜町北脇74-3	×	○	×	2階以上	2階以上	○	×	○



要配慮者スペースは市内8箇所の公民館で利用できます



災害時には必ず開設されているか防災ネットなどで確認をお願いします

個別避難計画を作成して福祉避難所へ

福祉避難所は高齢者・障がい者・妊産婦など配慮が必要な方が利用できることとなっています。

基本的には一般避難所に避難をしてから必要に応じて移動しますが、個別避難計画を作成する中で福祉避難所に直接避難するかどうかの選択をすることができます。

防災ネットたかさご

災害が起きたときにスマートフォン・携帯電話やパソコンを使って避難情報などを提供するネットワークシステムで、随時防災情報を配信しています。



- (1)「緊急情報お知らせ」 避難指示などの緊急情報
- (2)「高砂市からのお知らせ」 毎月の休日の救急医情報など、安心安全に関する情報
- (3)「緊急気象情報お知らせ」 震度4以上の地震や津波情報のほか、大雨などの気象警報の発令および解除などの情報

防災ネットたかさご

検索



ユニバーサルマーク

05





気づいてください、
ヘルプのサイン。

ヘルプマークは、外見からは分からなくても
援助が必要な方が身につけるマークです。

ヘルプマークとは？

内部障がいのある方や妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるよう作成されました。



どんな方がつけている？

内部障がい、難病の方、人工関節や義足などを使用している方、妊娠初期の方など、一見では支援が必要なことがわからない方。また、知的障がいや精神障がいなど、困った時に助けを求めることが苦手な方が付けています。



どこでもらえる？

高砂市役所 障がい福祉課（本庁舎1階②・③窓口）
高砂市荒井町千鳥1丁目1番1号

加古川健康福祉事務所 生活福祉課（加古川総合庁舎3階）
加古川市加古川町寺家町天神木97-1

兵庫県 ユニバーサル推進課（県庁1号館3階）
神戸市中央区下山手通5丁目10-1

※ヘルプカードは兵庫県ホームページからダウンロード可能です。

※配付場所は一例です。





あなたの支援が必要です。
ヘルプカード

ヘルプカードとは？


名前や住所のほか、緊急連絡先や必要な支援を具体的に記載することができます。例えば、道に迷って家族に迎えに来てほしいとき、何気ない行動が誤解されたとき、災害時の誘導を依頼するときなどに提示し、必要な配慮や援助の内容を相手に知らせることができるよう作成されました。

ヘルプマーク・ヘルプカードを身につけている方を見かけたら

ヘルプマークを身につけている方を見かけたら、電車やバスの中で席を譲る、困っているようであれば声をかけるといった支援をお願いします。また、ヘルプカードの提示を受けた際には記載の内容に応じて緊急連絡先に連絡をするなどの手助けをお願いします。

災害時には、安全に避難するための支援や周囲の方への周知などもご協力ください。

切り取ってご使用下さい

<p>緊急連絡先1 氏名</p> <p>緊急連絡先2 氏名</p> <p>電話番号</p> <p>本人との関係</p> <p>電話番号</p>	 <p>高砂市</p> <p>ハルスカード</p> <p>あなたの支援が必要です</p>
<p>本人との関係</p> <p>私の名前</p> <p>このカードを見られた方へ</p> <ul style="list-style-type: none"> カードの所持者には障がい又は持病があります。 カードの所持者が困っていたり、体調をくずしたりしている場合は、お手数ですが、緊急連絡先にご連絡ください。 カードの所持者が災害時に被災した場合は、支援が必要です。周囲の方にもその旨お伝え下さい。 <p>※このカードには個人情報記載されていますので、取り扱いには十分にご注意をお願いします。</p>	<p>本人との関係</p> <p>私の名前</p> <p>このカードを見られた方へ</p> <ul style="list-style-type: none"> 私はできません 私は 苦手で <p>言葉によるコミュニケーション：可・不可</p> <p>手伝ってほしいこと</p>

—— を切り取る

---①---②を折る

ヘルプカードの作り方

《使用方法》

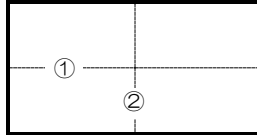
周囲の太線で切り取ったあと、

①の点線を山折り

②の点線を山折り

の順番で折ってください。

(ヘルプカードと書いている部分が表になるように折ってください)



ヘルプカードの記入方法

1. 私の名前を記入してください。(漢字で記入するときはフリガナをつけましょう)

2. 言葉によるコミュニケーション

可・不可 のどちらかに○をつけてください。

3. 「手伝ってほしいこと」の欄には、支援してほしい内容を記入してください。

たとえば、


- 自分では連絡できませんので、緊急連絡先に連絡をしてください。
- 簡単な言葉でゆっくり話してください。
- 筆談で情報を教えてください。
- 車いすの介助をお願いします。
- 自分のいる場所がわからないときがあるので、緊急連絡先に連絡をしてください。

→「発作のとき」と書いてある薬を飲ませてください。 など

4. 緊急連絡先は。緊急時に連絡してほしい方について記入してください。

なお、連絡先は必ず相手方の了承を得てから記入してください。

注) このカードは必ずしもすべての欄に記入する必要はありません。必要であると思う欄のみご記入ください。

注)  ヘルプカードのヘルプマークは、赤色の統一規格により普及することを意図していますので、ダウンロードによって印刷される場合は、カラープリンタで印刷してください。

※デザインの著作権は東京都に帰属し、東京都が商標登録しています。



マイ避難カード

〈浸水想定〉

〈土砂災害〉



1

自宅の
危険度まとめ

計画規模降雨

想定最大規模降雨

あり	なし
----	----

2

いつ
避難スイッチ
何がどうなったら？

どこに
行先は？

どうやって
誰と？何をもって？

避難行動 1

避難行動 2



(お問合せ先)

高砂市障がい者自立支援協議会事務局

☎ (079) 240-6720

📠 (079) 240-6721

高砂市福祉部 生活福祉室 障がい福祉課

☎ (079) 443-9027

📠 (079) 443-3134

作成日 | 令和6年3月