

災害が来る前に

障がいのある方とともに
考え準備できること
～障がいのある方と支援する方々へ～



高砂市障がい者自立支援協議会
くらし部会（防災）

この冊子について

高砂市では、障害者総合支援法に基づき、平成19年10月「高砂市障害者自立支援ネットワーク会議」(H26年4月高砂市障がい者自立支援協議会に名称変更)を設置しています。その中の「暮らし部会(防災)」は、平成24年10月より当事者を中心とし、相談支援及び障害サービス事業所、学校、関係行政機関等の職員で構成されています。障がいのある方の「災害時における支援のあり方や問題解決」について知恵を出し合って協議しています。

災害が来る前に

障がいのある方とともに
考え準備できること

～障がいのある方とともに支援する方々へ～

この冊子は1.家 2.部屋 3.防災用品 4.情報 の4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”を主に地震について想定し、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。



平成26年12月
高砂市障がい者自立支援協議会
暮らし部会(防災)

地震の時、あなたは大丈夫？

それぞれのご家庭によって、有効な防災対策は異なります。
実際に地震が起きたらあなたに何が起きるのかを想像して、
自分の家庭に合った防災対策をしましょう。

1. 家



...P.1

2. 部屋



...P.2

3. 防災用品



...P.3・4

4. 情報



...P.5・6

次のページから、1~4の各対策について
詳しく見ていきましょう。



1.家

自分の家を安全な場所にしましょう！

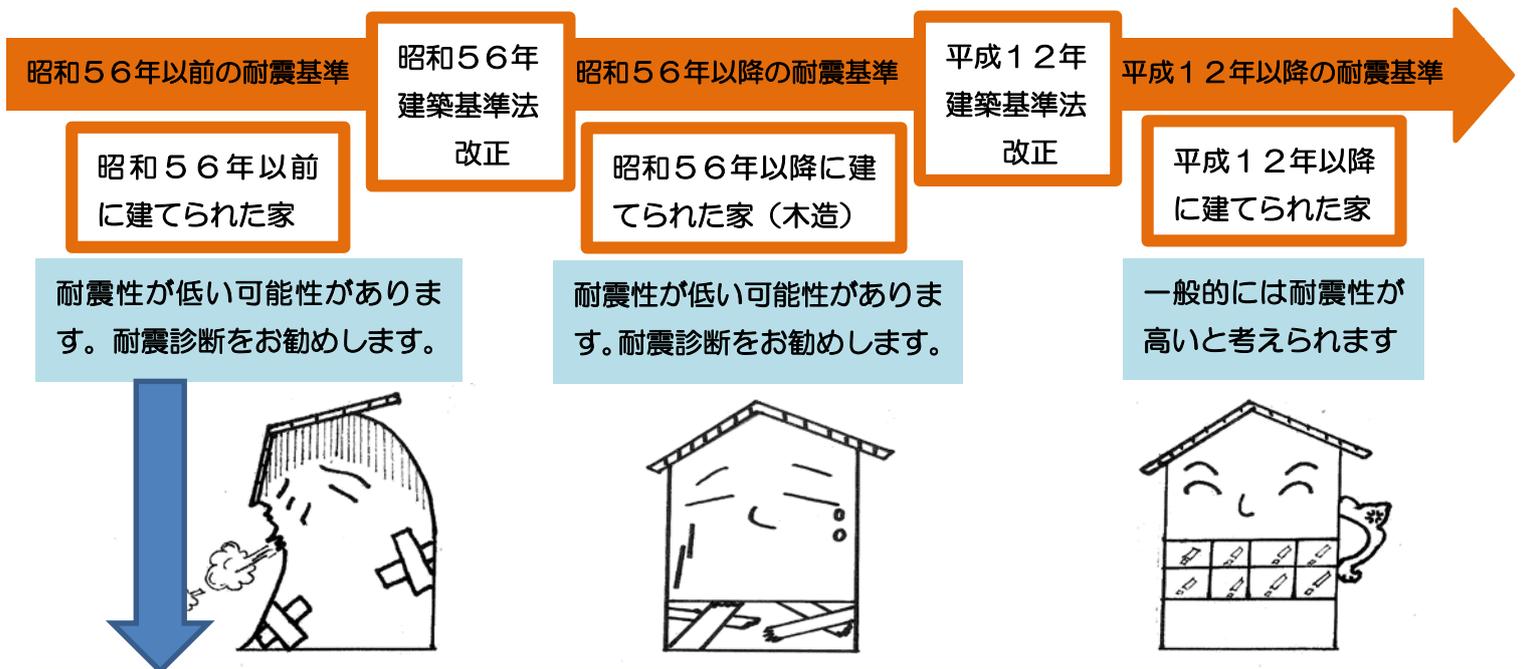
建物の耐震化で生命と財産を守る

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・淡路大震災でも倒壊した建物のほとんどが昭和56年5月以前の建物でした。

従って、現行の耐震性能の基準を満たしていない場合があります。なお、平成12年6月の基準改正により、昭和56年6月～平成12年6月の木造建築も、耐震基準を満たしていない可能性があります。該当する建物に住まわれている方は、耐震診断で耐震性能のチェックを行い、必要に応じて耐震改修工事を実施しましょう。

自宅の耐震性の目安になるのは、「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年以前の建てられた家には、市・県の助成制度があります。昭和56年以降に建てられた家には、助成制度はありません。

◇簡易耐震診断

この制度は、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

上記診断を受けて耐震性が低いと診断された住宅については、耐震化工事補助（県補助）を受けることができます。



お問い合わせ

高砂市まちづくり部まちづくり推進室建築指導課
(TEL:443-9035)にお問い合わせ下さい

2.部屋

命を守る準備をしましょう

“生き残るため” “死なないため” の準備をしましょう

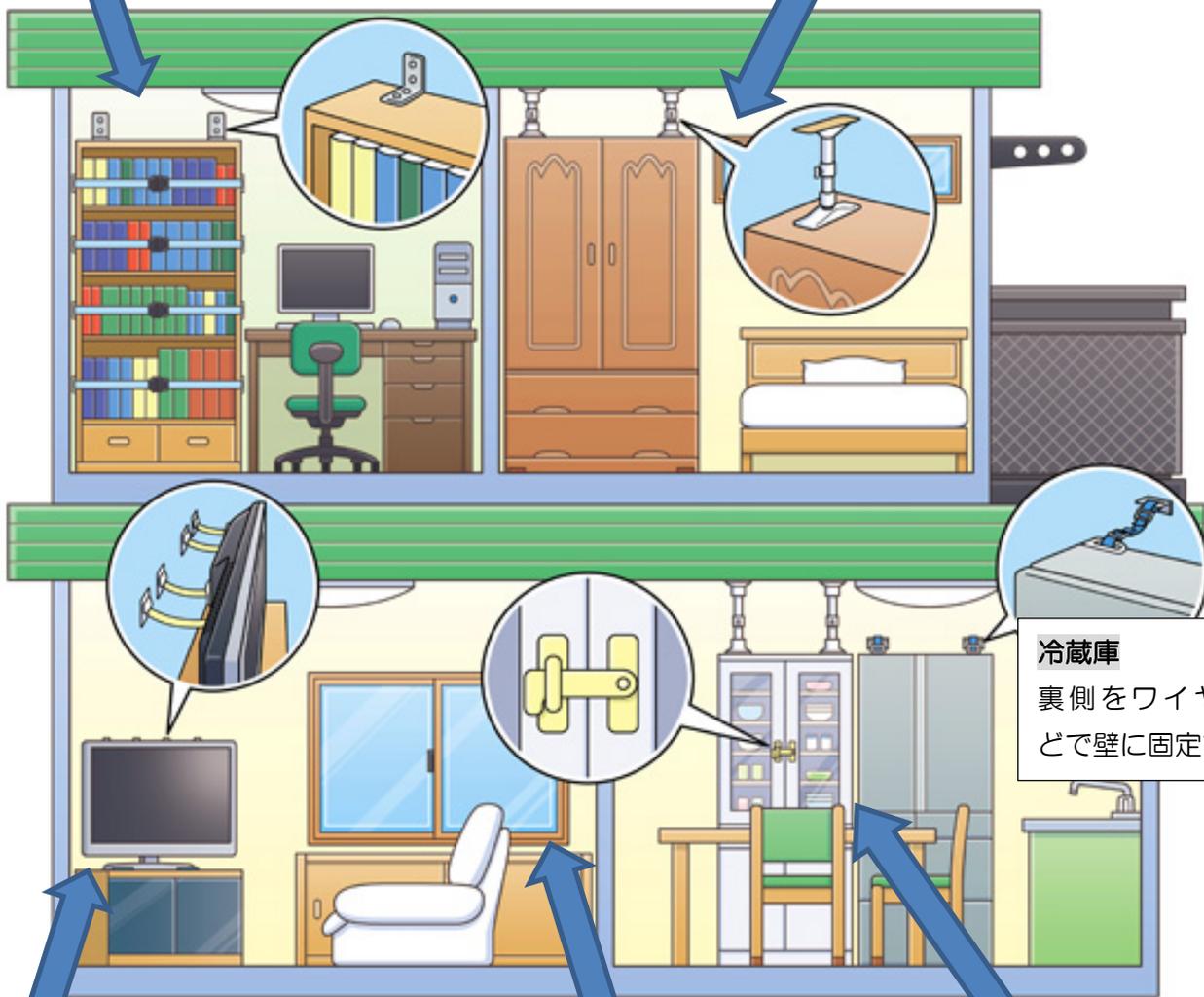
地震被害の約3割は家具・置物の転倒による負傷です

本棚

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、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連結しておく。



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。カーテンを閉め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いておく。

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。

冷蔵庫

裏側をワイヤーなどで壁に固定する。

3.防災用品

最低限3日分の備えをしましょう！
年に1度は防災用品点検日を！

過去の災害では電気・水道・ガスのライフラインが止まり、住民の方々は長期間不便な生活を送りました。
自治体職員も被災し、交通・情報網も遮断されるため、最初の3日間は生活に必要な物資を入手できないこともあるとかがえましょう。

緊急用ポーチ（普段からの持ち歩き品）



外出先で被災した時に便利だよ。

地震以外にも困った時に使えますよ。

- 飲料水
- 非常食
- 障害者手帳コピー
- 保険証コピー
- 通帳等貴重品の控え
- 懐中電灯
- ビニール袋
- 呼び笛
- ウエットティッシュ
- 携帯トイレ/尿取りパット
- ※あなたと家族の集合場所取り決めメモ（P.5）

緊急用リュック（とりあえず持って出る品） 《我が家の保管場所：》

被災した時にまず持ち出す品です。実際に荷物を持てるか確かめましょう。

食料品

- 非常食
- 飲料水

貴重品

- 障害者手帳コピー
- 保険証コピー
- 通帳等貴重品控え
- 現金

情報収集用品

- 携帯ラジオ
- 小銭（10円玉・100円玉）
- 携帯電話・非常用充電器
- メモ帳
- ボールペン
- ※あなたと家族の集合場所の取り決めメモ（P.5）

便利品

- 懐中電灯
- 軍手
- ライター
- ビニール袋（大・中・小）
- 呼び笛
- 給水袋
- 電池
- 保湿シート
- 使い捨てカイロ
- スプーン・フォーク

清潔・健康のための品

- お薬手帳
- 常備薬
- キズ薬
- 着替え
- 下着
- タオル
- 携帯トイレ/尿取りパット
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- ウエットティッシュ

うちにはこれも

自分に必要な品を書き込みましょう。（お薬など）

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

お気に入りのものや、落ち着くものは被災後の情緒を安定させるためには役立つよ。



緊急用ボックス（家に準備しておく品） 《我が家の保管場所： 》

事前にライフラインが止まっている時の生活のために、準備しておきましょう。

食料関連

- 非常食3日分
- 飲料水（1人1日3リットル）
- 食品用ラップ
- 万能ナイフ
- カセットコンロ
- カセットガス

清潔・健康のための品

- 常備薬
- 携帯トイレ/尿取りパット
- トイレトペーパー
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- ビニール袋
- ドライシャンプー

その他

- ビニールシート
- 新聞紙
- 使い捨てカイロ
- 布製テープ
- ポリタンク
- レインコート
- スーツケース



毎年9月1日は防災の日です。
防災の日に点検しましょう。
必要に応じて入れ替えてね。

非常食3日分って、どんなもの？
家族で話し合って準備してみましょう。



カンパン、保存用ビスケットやクラッカー、
缶詰類は、お惣菜の他に果物やデザート、パンやケーキもあるよ。
レトルト食品のご飯も、白ご飯の他に五目ご飯、ドライカレー、
チキンライスなど色々な種類があります。
非常用チョコレート、缶入りドロップ、氷砂糖もいいね。
カップ麺もいいかな。

家族の人数×3食×3日＝

あんしん

4.情報

家族との安否確認や待ち合わせ、どうしますか？

あなたの住所を書いてみましょう

高砂市

あなたのまちの危険度

☆揺れやすさ・・・

☆地域の危険度・・・
(建物倒壊危険度)

☆津波被害想定・・・ m

「高砂市ハザードマップ」を見て探しましょう

P.1・2

P.3・4

P.15・16



≪高砂市の避難所 「高砂市ハザードマップ」37～38 ページ参照≫

- 避難場所(避難地)・・・災害時に身の安全確保等ができるオープンスペースを有するグラウンドや障害物の少ないある程度の広さを持った空き地等を指定しています。
- 一次避難地・・・地震や火災等の災害が発生した場合に一時的に避難する場所です。万一火災などによる危険が迫ってきたら(広域)避難場所に移動します。
- ※家族の集合場所・・・あなたと家族が集まる、連絡のとれる場所です。家族と連絡できる場所を決めておきましょう。

あなたの場合はどこに逃げる？

○あなたの避難場所(避難地)

●あなたの一番近い一次避難地

※あなたと家族の集合場所(P.3)

緊急時の連絡手段

毎月1日と15日に練習ができます。

★171

(NTT 災害用伝言ダイヤル)

・・・固定電話の番号を使い、メッセージの吹き込み・確認ができます。

自宅	
----	--

★災害用伝言板・・・ご自身の安否情報を文字で登録でき、登録された安否情報は携帯電話やパソコンから確認できます。

★書き置き等・・・メモを残すことは有効ですが、空き巣等の被害を防ぐために置く場所に注意しましょう。

災害時 連絡先リスト

災害時に必要だと思われる連絡先を書きましょう。

(例えば、病院・学校・事業所・親戚等の連絡先です。)

①	(名前)	(電話番号)
②	(名前)	(電話番号)
③	(名前)	(電話番号)
④	(名前)	(電話番号)
⑤	(名前)	(電話番号)
⑥	(名前)	(電話番号)

わたし じょうほう
私の情報

な まえ
名前 _____ (男・女)

せいねんがっぴ
生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

ねが
お願い

ひなん どう てつだ くだ かた
(避難等を手伝って下さる方へ)

わたし
私は、 _____ **できません**

わたし
私は、 _____ **が苦手です**

ひなん てつだ
避難するために手伝ってほしいこと

.....
.....
.....

ひなんじょ たす
避難所で助けてほしいこと

.....
.....
.....

支援^{しえん}くださる方^{かた}へ知^しっておいてほしいこと

A large rounded rectangular box with a thin black border, containing 20 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

私の場合は？

もっとも日常的な状況で考えてみました。

地震 震度 6	私の地震対策
季節：冬	1.家 平成元年建築
天候：晴れ	2.部屋 家具転倒防止対策済
日時：金曜 17時	3.防災用品 緊急用ポーチ所持 緊急用リュック、ボックス準備済
私の家族	4.情報 避難地、一時避難地を 家族で確認済
私：35歳 療育手帳所持	
家族：父・母	

17:00

地震発生

地震発生時の状況

母は、台所で食事の準備中。私はリビングで TV を見て過ごしている。

父は会社に出勤中

私は TV が ひっくり返ってパニックになる が、母と、机の下に逃げ、揺れ が収まるのを待つ。

父は職場で 災害に遭う

揺れの最中

揺れが収まる

緊急用リュックや緊急用ポーチなどわかり易い場所に置いておきましょう。(P.3)

直後

窓の外を確認し、靴を履いて緊急用リュックと、緊急用ポーチを持って外に避難。

外は危険です。底の分厚い靴を履きましょう。(裸足は危険です。スリッパでも可)

数分後

一時避難地や避難場所を確認しておきましょう。(P.5)

近所付き合いを心がけましょう。 経路を確認し安全に行動しましょう。

家族と避難する場所を決めて確認しておきましょう。(P.5)

災害用伝言板に連絡を入れ近所の方と一緒に避難場所へ移動する。

一時避難地 にたどりつく。

近所の人や、周りの状況を確認しながら一時避難地へ母と向かう。

近所の方と 安否の確認。私の足から 血が出ていて怪我したことがわかる。

父は職場から災害用伝言板に無事を連絡する。

災害用伝言板を使って、事前に練習しておきましょう。(P.6)

携帯トイレの使い方なども確認しておきましょう。(P.3)

父が夜に避難場所に来ることができ合流できる。

翌日

数日後

通っていた事業所と無事の連絡を取ることができる。

数時間後

これからのことを相談し手続きをしていく。

数週間後

生活をしながら仮住まいを探し、今後のことを考えていきたいが不安もある。

数か月後

家族や親戚、友人など震災が起きたら頼れる人を考えておきましょう。(P.6)

「私の情報」を見せて周りの人に理解してもらいましょう。(P.7)

緊急用ボックスの置き場所も考えておきましょう。(P.4)

日頃から、近所の人に障がいの理解を求めながら協力してもらう。

安全に運び出せることを確認し緊急用ボックスなどを避難場所に運ぶ。

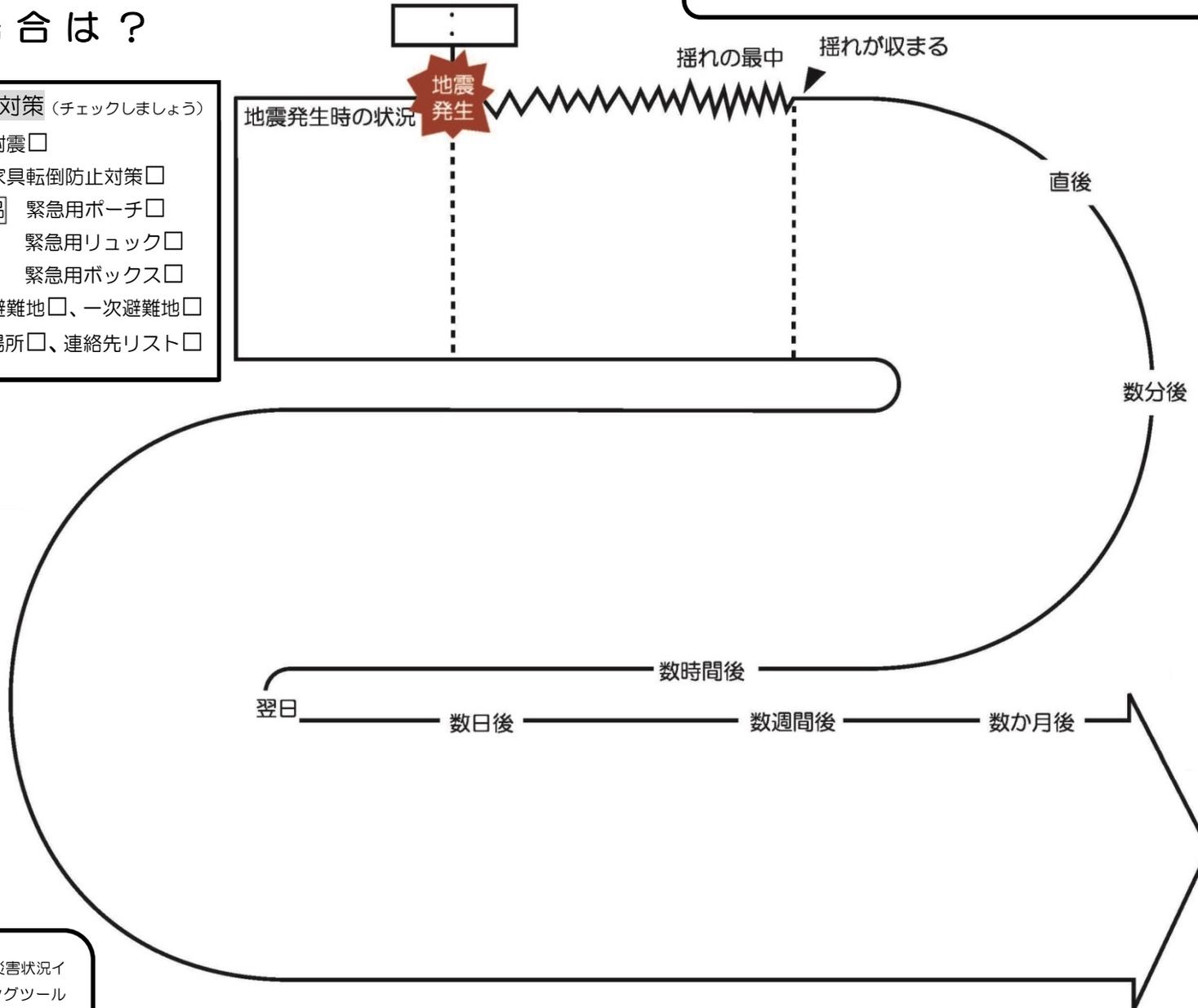
事業所との連絡方法を事前に確認しておきましょう。(P.6)

だれが相談できる相手になるか、相談できる人を探しておきましょう。(P.6)

※P9・10の私の場合は？を参考にしながら、地震発生後の自分や家族の場合を想定して記入してみましょ。時系列に沿って具体的にイメージすることが、適切な心がけや準備につながります。

私の場合は？

地震 震度	私の地震対策 (チェックしましょう)
季節：	
天候：	
日時：	1.家 耐震 <input type="checkbox"/> 2.部屋 家具転倒防止対策 <input type="checkbox"/> 3.防災用品 緊急用ポーチ <input type="checkbox"/> 緊急用リュック <input type="checkbox"/> 緊急用ボックス <input type="checkbox"/> 4.情報 避難地 <input type="checkbox"/> 、一次避難地 <input type="checkbox"/> 家族集合場所 <input type="checkbox"/> 、連絡先リスト <input type="checkbox"/>
私の家族	
私：	
家族：	



P9・10は、『災害状況イメージトレーニングツール 目黒巻』（東京大学生産技術研究所目黒研究室）を元に作られています。

参考文献

このパンフレットを作る際に参考にした文献です。

- 高砂市 高砂市ハザードマップ(平成 25 年度改訂版)
- 東京都 地震がくる前に子どものためにできること
- 兵庫県 『県民総参加「減災」キャンペーン』パンフレット

参考ホームページ

- 政府広報オンライン
<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201108/6.html#anc02>
- 高砂市障がい者自立支援協議会ホームページ
<http://wan-takasago.com/>
- 災害状況イメージトレーニングツール 目黒巻
<http://risk-mg.iis.u-tokyo.ac.jp/meguromaki/meguromaki.html>



(お問い合わせ先)
高砂市障がい者自立支援協議会事務局
TEL (079) 240-6720
FAX (079) 240-6721

(お問い合わせ先)
高砂市障がい・地域福祉課
TEL (079) 443-9027
FAX (079) 443-3134