



自分でつくる

安心 障

防災帳

ガイドブック

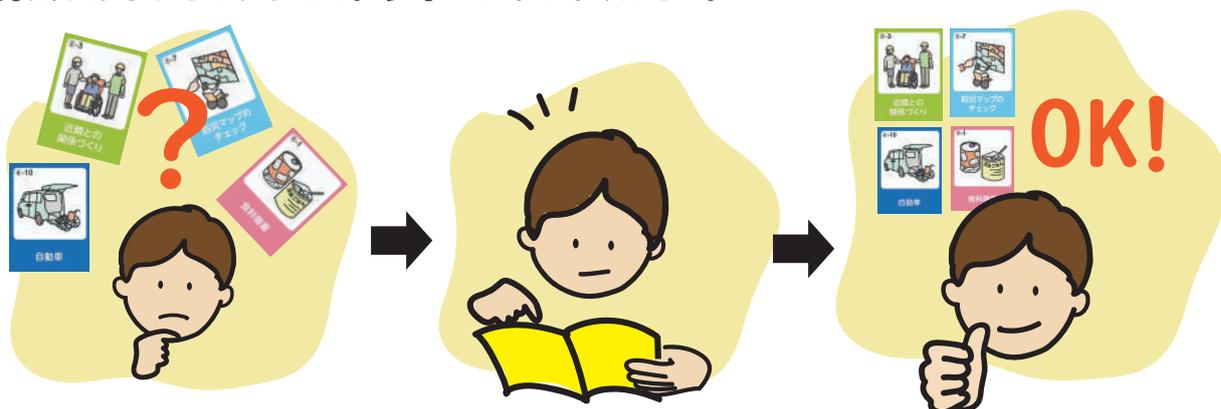


1. このガイドブックについて

『安心防災帳ガイドブック』は、障害のある方の災害時の自助力を高めるために作られました。全国の身体に障害のある方のご協力のもと、災害に備える対策やアイデアを集めました。安心防災帳に示された備えシールごとに、自分でできる対応方法が整理してあります。なかなか自分だけでは思いつかなかった災害への備えも、このガイドブックを読めば対策のヒントが見つかるかもしれません。また、調査の際に課題として出た意見を参考に、シールごとに簡単な説明文をつけてあるので、そちらもご一読ください。このガイドブックが、障害のある方への防災対策への理解と、災害への対応力の向上にお役立ていただければ幸いです。

2. ガイドブックの使い方

まずは安心防災帳を実際に使ってみてください。「現在の備え」で選んだシールのなかで、課題があるシール(△や×がついたもの)を「必要な備え」に移します。その後で、「必要な備え」のページで各シールの課題メモと必要な備えを書いていきますが、必要な備えが思いつかない時にこのガイドブックが役立ちます。3ページ以降のガイドブックの各シールの欄に、対応方法が挙げられているので、自分にできるものがあればその対応方法を防災帳に記入しましょう。また、必要な備えを書けたシールにも、別の対応方法があるかもしれません。参考にしてみてください。



- ・何を備えれば良いか分からない
- ・対応方法が思いつかない

- ・ガイドブックの該当するシールの欄を読む

- ・対策や対応方法が分かる

安心防災帳とは

「自分でつくる安心防災帳」は国立障害者リハビリテーションセンター福祉機器開発室が開発した、障害者の災害対策チェックキットです。キットは4部構成で、まず「わたしの身体」と「わたしの生活」で自分の状況を確認した後、「現在の備え」を66項目の備えシールから選択し、それら进行评估して「必要な備え」を考えていきます。キットはホームページからダウンロードできます。また、使い方については動画で詳しく説明しているので、そちらもご覧ください。



- ・安心防災帳のホームページ
URL : https://www.rehab.go.jp/ri/kaihatsu/suzurikawa/skit_02.html



- ・安心防災帳の使い方動画
You tube : <https://www.youtube.com/watch?v=q9Qem4n5nOk>



3. 災害に備える5つの方法

① 確認する・試してみる



災害に備えていても、実際に使用できるかどうかわからないものがあるかもしれません。そういった備えは、使えるかどうかを確認しましょう。保管場所があやふやな場合、どこにあるのかを確かめておくことも必要です。また、被災経験がないため、1度も使用していない備えもあるでしょう。そういった備えは、いざという時に使えるように、平常時に試しておくことも重要です。

② 相談する



災害への備えについて、具体的な内容などがわからない場合、他のひとに相談してみましょう。自分だけで対応できない場合は、支援内容を打ち合わせておかなければなりません。自治体ごとに支援内容が異なる仕組みもあり、事前に行政への相談が必要となることもあります。また、防災の知識のある専門家にアドバイスを求めることができれば、よりよい備えができるでしょう。

③ 習慣づける・整理する



災害に備えていても、災害時に持ち出せないケースや、災害発生のタイミングによっては使用できないことも想定されます。災害発生時にすぐ手に取れるように、必要なモノの置き場を整理しておきましょう。継続的に使用できるように補充も習慣づけましょう。自分にとって必要なモノや情報は、常に携帯しておくといったことも立派な災害対策になります。

④ 代用する



災害への備えのなかには、他のモノや手段で補うことができるものもあります。機能的に完全にカバーできない場合もありますが、同じ目的を達成できる方法や、臨機応変な対応によって課題を解決するアイデアも、ガイドブックの対応方法に含まれています。災害時の状況を想定して創意工夫によって備えることも、災害対応の方法の一つです。

⑤ 手に入れる・実施する



災害の備えリストに示されたもののうち、必要だが現状で備えていないものは新たに手に入れる、もしくは購入することになります。また、現状では不十分な備えについては、足りない分を補充することが必要です。加えて、災害の備えリストには、モノ以外の様々な防災の取り組みも含まれています。そうした災害時に必要な取り組みをしていない場合には、それらを実施することが有効な対策となります。

4. 項目別対応方法

①一般的な備え

①-1 ヘルメット・防災頭巾



様々な落下物から、頭部を保護するためにヘルメットや防災頭巾が必要です。特に屋外での移動の際には、地震の揺れによってモノが落ちてくるリスクがあります。ヘルメットは大きくて嵩張るので置き場所等に困りますが、そういった場合は、折り畳み式のヘルメットを用意するとよいでしょう。

対応方法



・保管場所を確認する



・自転車用のヘルメットで代用する



・ヘルメットを購入する

①-2 家具転倒防止



地震発生時に家具が転倒すると、自身のケガにつながるリスクの他に、廊下やドアを塞いでしまい、家から避難することができなくなってしまう。また、棚の中においてあるもの（食器、割れ物）が落ちて散乱すると、足などにケガを負うことや、車いすのタイヤがパンクする危険もあります。就寝中の安全性を考えて、寝室の家具には転倒防止措置を施しましょう。自分で防止措置ができない場合は、ヘルパーや親族に相談するか、地域のボランティアに頼むのも有効です。市町村によっては家具転倒防止に補助制度を設けているところもあります。

対応方法



・全ての家具が転倒防止をしてあるか確認する。
・通路となる場所に置いてある家具が転倒防止をしているか確認する



・家具転倒防止器具が設置できるかどうか、ヘルパーや家族、知人に相談する



・普段から棚の上に物を置かないようにする



・家具転倒防止器具を購入する
・背の低い家具も地震の際に動くので固定する

①-3 自宅の耐震チェック



1981年（昭和56年）までの旧耐震基準では震度5で建物が倒壊しないことを基準としていましたが、改正された耐震基準では、震度6強から7程度の大地震においても建物が倒壊しないように設計されることになりました。2000年に定められた現行の耐震基準では、主に木造住宅の耐震基準が向上しています。

対応方法



- ・家が建てられた年を調べる
- ・市区町村の耐震診断補助制度を確認する



- ・耐震のことがわかる専門家に相談してみる



- ・自宅の耐震診断を実施する

①-4 めがね



就寝時など、眼鏡を外した際に手にとれる場所に置いておくことが大切です。また壊れた時のために予備（古い眼鏡等）を用意しておけば、いざというときに安心です。

対応方法



- ・常に手にとれるところに眼鏡を置いておく



- ・スペアの眼鏡を作る

①-5 バッテリー・電池



懐中電灯やラジオ、そしてスマートフォンなどの小型の電子機器を使用するのに電池やバッテリーは不可欠です。モバイルバッテリーなどはこまめに充電することを心掛けましょう。新しいバッテリーは性能も良くなっており、USB式の身近な電子機器を利用することもできますし、中にはソーラー充電できるものもあります。

対応方法



- ・モバイルバッテリーを試しに試してみる
- ・長い間使っていないので電池の使用期限を確認する



- ・常に充電しておく
- ・安全で取りやすい場所に置いておく



- ・容量が大きいものを購入する
- ・ソーラー充電式バッテリーを購入する

①-6 発電機



発電機があると、様々な電子機器を利用することができます。特に、電気が必要な福祉機器等を利用している方にとっては、非常に重要な備えになります。一方で、発電機は高価であり、また発電機自体が重く大きいので扱いが困難な部分もあります。また使用法を間違えると、利用者に危険を及ぼしかねません。最近では容量の大きな蓄電池なども発売されており、選択肢のひとつとして考慮して頂いてもよいと思います。

対応方法



- ・発電機の収納場所を確認する
- ・燃料、カセットガスが充分か確認する



- ・容量や使い方を販売店で相談する



- ・発電機を購入する

①-7 現金



災害により停電が発生すると、現金以外の決算システムが停止してしまう恐れがあります。必要最低限の現金は家に置くことを心掛けましょう。

対応方法



- ・暗くても持ち出せる場所に置く



- ・小銭を多めに持つておく
- ・十分な量の現金を用意しておく

①-8 懐中電灯・ろうそく



懐中電灯は、就寝中の地震発生に備えて寝室に用意しておけば安心です。電池やバッテリーの用意やチェックも欠かさないようにしましょう。また、ランタン式の場合は床や机の上に設置でき、全方向を照らすことができるので、停電時に自宅で過ごす際に有効です。ろうそくは、地震の揺れで倒れる危険があるので、使用時は注意が必要です。

対応方法



- ・定期的に点灯するかどうか確認する



- ・保管場所を確認する
- ・持ちだしやすい場所に置く



- ・電池の予備を用意しておく
- ・マッチや火をつけるものを用意する

①-9 カセットコンロ



カセットコンロを準備しておけば、ガスや電気が止まった際にも、お湯や火を用いた調理が可能です。お湯が沸かせることで、顔や体を温かいタオルで拭くこともできます。当然ですが、燃料となるカセットボンベは、十分な本数を備えて置かなければなりません。カセットボンベの使用可能期間は、およそ7年間と長いので備蓄しやすいですが、定期的な使用期限のチェックは必要です。

対応方法



- ・定期的に使ってチェックする



- ・持ち出し出しやすい場所に置く
- ・カセットボンベが切れたらすぐに補充する



- ・電気が使えればIHヒーターを使用する
- ・炭とバーベキューコンロで代用する



- ・カセットボンベの予備を購入する
- ・カセットコンロを購入する

①-10 消火器



初期消火の際に活躍する消火器は、家庭でも用意しておけば火災のリスク低減に役立ちます。めったに使うものではないので、いざという時に使用できるよう取り扱い方を知っておきましょう。地域や市町村が主催する訓練で、消火器を使用した消火訓練に参加すると実際の使い方がわかります。また消火器にも使用期限がありますので注意してください。

対応方法



- ・消火器が置いてある場所を確認する
- ・使用期限を確認する
- ・訓練などで試しに使ってみる



- ・消火器は重いので消火スプレーで代用する



- ・消火器を購入する
- ・複数台用意して、家の中の必要な場所に置く

①-11 お風呂の水



お風呂に貯めた水は衛生的ではないので、利用方法は限られます。トイレを流す水として使用するケースが想定できますが、地震で配水管に不具合が生じていると汚水が漏れるリスクがあり、集合住宅では下の階に漏水する危険もあります。初期消火への使用も、消火器の方が断然効果的です。そのため、万が一のためといった意味合いの備えになると思います。

対応方法



- ・普段から溜めておく

②人的サービス・関係づくり

②-1 家族間での事前の取り決め



家族間での
事前の取り決め

災害発生時に、家族が無事かどうかは一番気になることです。特に、障害をもっている方の安否は、家族にとっては心配事でしょう。自分や家族が外出時にどのような避難行動をとるのか、どこに避難するのかなどを、普段から話し合っておくことが大事です。ハザードマップを用いて、自宅付近だけでなく職場や通所先、通院先のリスクも把握しておきましょう。また連絡手段として、災害伝言ダイヤルの使い方【備え③-3】を事前に試すのも有効です。

対応方法



- ・子どもや親と事前に取り決めをする
- ・避難場所を再度確認する



- ・家族でどこに避難するか話し合う
- ・まずは家族で話し合う機会をもつ
- ・災害時に親族に自宅に来てくれるように頼む

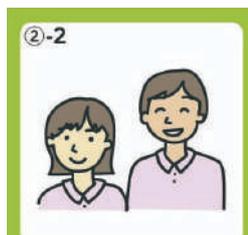


- ・普段から連絡を取り合う



- ・家族でグループLINEをつくる

②-2 ヘルパー事業所との事前の取り決め



ヘルパー事業所
との取り決め

もしヘルパーを利用している際に災害が発生した場合、どのような支援を受けられるのかは、利用している事業所の災害対応と関連します。現在、多くの福祉事業所で業務継続計画（BCP）策定が進んでおり、災害発生時のヘルパーの行動を計画に含めている事業所もあります。まずは、ヘルパー事業所に災害対応がどのようになっているのかを聞いてみましょう。個別支援計画についての話し合いの際に、災害対応のことを話題に取り上げることも一つの案です。

対応方法



- ・事前に打ち合わせをする
- ・災害時の具体的な支援内容を話し合う
- ・事業所に災害時の対応を確認する



- ・ヘルパーに支援できるか相談する
- ・自宅の鍵の管理について相談する
- ・グループホームのスタッフに支援を頼む



- ・普段から災害時の話をする

②-3 近隣との関係づくり



近隣との
関係づくり

近隣住民と付き合いがあれば、いざという時に支援を受けることができます。避難支援だけでなく、近隣住民が物資や食料を融通してくれたり、買い物を代わりにしてくれた事例も報告されています。そのためには、普段から近所づきあいが欠かせません。町内会活動に参加する、民生委員に連絡をとるなど、自分の存在を知ってもらうことから始めましょう。地域に自分のことを気に掛けてくれるひとを増やすことは、災害時の安全性を高めることにつながるのです。

対応方法



- ・地域の民生委員が誰かを確認する



- ・交番の警察官に自分のことを知らせる



- ・普段から近所づきあいを心がけ、挨拶をする
- ・地域活動や行事に積極的に参加する



- ・町内会に自分が障害を持っていることを知らせる
- ・町内会と災害時の対応を話す機会を設ける

②-4 地域の防災訓練への参加



地域の防災訓練
への参加

地域での防災訓練は、障害のある方にとっても貴重な機会です。避難行動を実践できれば、見えなかった課題に気づくかもしれません。また、避難先がどのような場所かを知ることは、事前の備えの参考となります。地域によっては障害のある方の支援に前向きなところもあります。障害があるために参加が難しいケースもありますが、訓練への参加は災害リスクを減少に向けた第一歩となります。見学でもよいので、まずは訓練に行ってみることをお勧めします。

対応方法



- ・障害者が参加できるかどうか確認する



- ・訓練内容を自治会と相談する



- ・地域の防災訓練に毎年参加する



- ・自治会の訓練に参加する
- ・家族で訓練に参加する

②-5 医療機関との連携



医療的ケアが必要なひとにとっては、災害発生時においてもケアを継続させることが最も大事な対策です。医療機関に相談して、ケアを継続させるために必要な事項を確認してみましょう。また、普段飲んでいる薬についても注意が必要です。災害発生後は混乱して必要な薬が手に入らないこともあるので、緊急時の対応を準備していれば安心です。

対応方法



- ・災害時の対応を確認する



- ・薬の処方や緊急時の対応について医者に相談する



- ・事前に具体的な支援の取り決めをする

②-6 看護師の確保



訪問看護などで定期的にケアを受けているひとは、災害発生時にインフラ被害や停電の影響で、看護師が来られない場合の対応を考えておく必要があります。訪問看護ステーションや事業所の対応なども含めて、事前に確認しておきましょう。

対応方法



- ・災害時の対応を確認する



- ・LINE（SNS）で連絡が可能か確認する



- ・事前に具体的な支援の取り決めをする

②-7 要支援者名簿への登録



市町村は避難行動要支援者名簿を作成していますが、本人の承諾があれば、平常時に名簿登録情報が避難支援等関係者に共有されます。また個別避難計画を策定する際には、名簿情報の共有（登録）が前提となります。情報を共有（登録）するかどうかは本人の判断によりますが、普段からの見守りや地域からの支援を受けたいならば、共有（登録）することが前提となります。

対応方法



- ・役所に自分の登録状況を確認する



- ・民生委員と連携できるか相談する
- ・役所に名簿の仕組みについて相談する



- ・名簿に登録する
- ・役所からの同意の手紙に返信する

②-8 民間企業との契約

②-8



民間企業
との契約

セキュリティ関連会社が提供する、見守り支援サービスが災害発生時に安否確認として使える場合もあります。また、緊急通報システムによって安否確認ができたり、自分の位置情報を知らせるシステムも災害時に役立つ可能性もあります。

対応方法



- ・災害時に使えるサービス内容について相談する



- ・見守りサービス等の会社と契約する



- ・緊急通報サービスに加入する

②-9 民間の支援団体との連携

②-9



民間支援団体
との連携

障害者協会などの障害のある方の当事者団体は、全国的なネットワークをもっていることから、災害時には全国からの支援が受けられます。普段から関係を築いていれば、いざという時に安心です。その他に、地域には防災関連のNPO団体などもあるので情報を仕入れておくのも有用です。

対応方法



- ・災害時の連絡方法を確認する



- ・災害時の支援の具体的内容を相談する



- ・常に団体コミュニケーションを取る



- ・事前に具体的な取り決めをしておく

③ コミュニケーション・情報収集

③-1 携帯電話

③-2 モバイル端末



携帯電話



モバイル端末

スマートフォンは緊急地震速報のみならず、災害時の情報収集・共有のために重要なツールとなります。連絡手段として、災害伝言ダイヤル【備え③-3】を使うのにも必要です。災害発生直後には通話が制限されることや、電波が悪い時にはバッテリーの消耗が激しい、などの点に気を付けましょう。予備のバッテリー【備え①-5】を用意しておけば、使用時間も増えるので安心です。

対応方法



- ・ 公衆電話の場所を確認する
- ・ モバイルバッテリーの使い方を試す
- ・ 常に充電しておく



- ・ モバイルバッテリーも頻繁に充電する
- ・ 常に携帯する

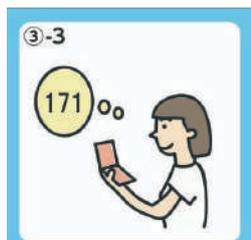


- ・ 使えない場合は公衆電話を利用する
- ・ 端末が使えなくなった時、頼れる人を見つける



- ・ 予備バッテリーを準備する
- ・ 自動車充電できるコードを購入する
- ・ 電池やソーラで充電できるバッテリーを用意する

③-3 災害伝言ダイヤル



災害伝言ダイヤル

災害伝言ダイヤルは、災害発生時に通信電話会社によって開設されるサービスです。171番に電話をかけて、伝言をしたい方は自分の電話番号を入れて録音し、伝言を聞きたい場合は、聞きたいひとの電話番号を入れて伝言を再生できます。毎月1日及び15日の00:00～24:00に体験利用できるので、ぜひ一度練習することをおすすめします。

対応方法



- ・ 利用方法を確認する
- ・ 災害伝言ダイヤルが使える日に試す



- ・ 利用方法を知っている人に教えてもらう



- ・ 使い方を紙に書いて貼っておく



- ・ LINE (SNS) の機能などで代用する
- ・ 携帯会社の災害時サービスを利用する

③-4 助けを呼ぶ笛



地震で家に閉じ込められた場合や、誰かの助けを呼びたい時、笛を吹くことで自分の存在を知らせることができます。障害のために大きな声を出せないひとにも、笛は有用です。平常時に、自分に危険が迫っていることを知らせるためにも役に立ちます。

対応方法



・バッグの紐につけ常時携帯する



・車いすのブザーを使う
・スマートフォンのアラームを鳴らす



・笛を購入する

③-5 緊急連絡カード



緊急連絡カードは、緊急連絡先や血液型などの情報が記されたカードです。このカードを常に携帯しておけば、緊急時に支援者に必要な情報が伝わります。また支援方法や配慮事項を書くことができるカードもあります。市町村によっては共通フォーマットのカードを配布しています。またヘルプマークの裏のシールに必要な情報を記載することもできます。

対応方法



・役所にカードがあるか確認する



・カードを持っているひとに取得方法を相談する
・カードに書く内容について相談する



・常に鞆の中に入れておく



・ヘルプマークに必要なことを記入する



・カードを用意する

③-6 ラジオ



災害発生時にインターネット回線が使用できない場合、また停電でテレビが映らない場合に災害情報を入手するためにラジオは有用な手段です。停電時にも、電池式の携帯ラジオがあれば安心です。ソーラー式や手回し式で充電できるラジオも安価に手に入れられるので、持っていない方はぜひ準備しましょう。

対応方法



・ラジオが使えるか確認する



・普段からラジオを聞く時間を増やす



・持っている周りのひとと一緒に聞く
・ラジオのアプリで代用する
・障害者手帳と一緒に持ち歩く



・電池の必要のないラジオを準備する
・電池の備蓄を増やす
・災害用の多目的ラジオを購入する

③-7 防災マップのチェック



市町村が作成するハザードマップは、役所から各家庭に配布されます。また役所に行けば簡単に入手できますし、ホームページでも閲覧可能です。自分の家や、通勤通学の経路、職場や学校などで、想定される災害や被災程度を確認してみましょう。マップが改訂されることもあるので、最新のマップかどうかをチェックすることも忘れないでください。

対応方法



・防災マップの最新版を確認する
・家にマップがあるか確認する



・内容を理解するため詳しい人に教えてもらう
・点字マップや音声マップはあるかどうか相談する



・スマートフォンに PDF 版をダウンロードする



・防災アプリのマップで代用する



・役所で防災マップをもらう

③-8 避難所の事前チェック



住民が避難する指定避難所は、ハザードマップに掲載されています。自分が避難する避難所をあらかじめチェックしておきましょう。水害や地震、津波などによって避難する避難所が異なる地域もありますので、注意して確認してください。地域の防災訓練で、避難所を使用することもあるので、訓練に参加【備え②-4】すればアクセス状況や滞在場所の事前チェックが可能です。

対応方法



- ・避難場所を確認する
- ・避難経路をハザードマップと合わせてチェックする
- ・投票の際に避難所にバリアフリートイレがあるかを確認する
- ・避難所が車いす対応かどうか確認する



- ・一時避難所が遠いのでどこに避難するか相談する

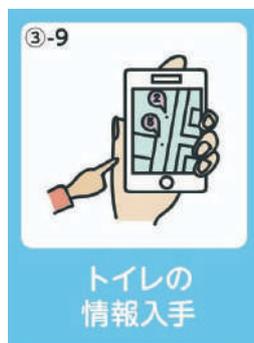


- ・避難所に行けないので事業所に行く



- ・訓練に参加して避難所の設備等を確認する

③-9 トイレ情報の入手



自分の家のトイレが使えなくなった場合、公共施設のトイレならば使える可能性もあります。普段から車いす用トイレの場所などを確認しておきましょう。また、避難所のトイレの状況を事前にチェックできれば、ポータブルトイレの用意【備え⑤-13】などの対策をとることができます。

対応方法



- ・トイレの情報を確認する



- ・周りのひととバリアフリートイレの位置を共有する



- ・携帯トイレを用意する

③-10 補聴器



就寝時など、補聴器を外した際には、すぐに手にとれる場所に置いておくことが大切です。また電池式補聴器は予備の電池を、充電式補聴器の場合はポータブルのバッテリーを用意しておきましょう。

対応方法



- ・ 予備の補聴器が使えるかどうかチェックをする



- ・ 常に手に届くところに置く



- ・ 予備の電池を準備する

③-11 メモ帳・ペン・筆談器



メモ帳やペンは災害関連情報を記録するため、また伝言を残すときにも使えます。耳の不自由な方にとってはコミュニケーション方法として役立ちます。もしメモがない場合、聴覚障害の方には、手のひらに指で字をなぞって伝える方法もあります。また支援する側にとっても、メモ帳があると何かと便利です。

対応方法



- ・ 常に手に届くところに置く



- ・ スマートフォンのメモ機能を代わりに使う



- ・ 携帯用のメモやペンを用意する

④移動・交通

④-1 歩きやすい靴



自宅からの避難を考えて、歩きやすい靴を用意しておきましょう。また地震で室内にモノが散乱した際には、足元を守るために靴をはいて室内を移動しましょう。

対応方法



・玄関以外からの避難も想定し靴を置く



・非常用持ち出し袋に入れる



・はきやすい靴を用意する

④-2 手動車いす



たまにしか手動車いすを利用しない場合は、タイヤの空気圧を保つなど、メンテナンスをきっちりしておきましょう。災害時の利用はパンクのリスクがありますが、耐パンクタイヤの車いすもあります。玄関付近に置いておけば、いざという時に持ち出しやすいです。

対応方法



・持ちだしやすい場所に置く



・普段からタイヤや部品をチェックする
・常にタイヤに空気をいれる



・電動車いすの予備に手動車いすも用意する

④-3 電動車いす



電動車いすはバッテリーがないと動かないので、予備のバッテリーの用意や、発電機を事前に準備することが重要です。場合によっては公共施設や医療機関などで充電させてもらえる可能性もあります。また手動車いすを利用可能な方は、支援者が押すことを考えて、手動車いすを用意して置けば安心です。

対応方法



・災害時に充電できる場所をチェックする



・バッテリーの状態を常に点検する



・電動が使えない場合は手動車いすを利用する



・予備のバッテリーを用意する

④-4 シニアカー

④-4



シニアカー

シニアカーはバッテリーがないと動かないので、予備バッテリーがない場合は、発電機を事前に準備することが重要です。スピードは早歩き程度ですが、避難の際には、ある程度荷物を積めるといった利点もあります。

対応方法



・バッテリーの状態を常に点検する



・手動車いすも用意しておく

④-5 簡易スロープ

④-5



簡易スロープ

折り畳み式の簡易スロープは、移動先に段差があった場合に有効な備えです。持ち運びができるようになっていますが、重さもあるので自分一人で運ぶのは難しいです。同行者に持ってもらうか、自動車などで運搬するのが現実的でしょう。

対応方法



・スロープの長さが十分か確認する



・自分で持ち運びできないので、持ちだす方法を相談する



・持ち運びできるものを購入する

④-6 床走行リフト

④-6



床走行リフト

ベッドから車いすへの移動など、様々な移乗動作を補助する床走行リフトがあれば、支援者がひとりの時でも、身体を動かせない方を移動させることができます。充電式の製品もあるので、停電した際にも使用できるといった利点もあります。

対応方法



・壊れているところがないか確認する



・バッテリーの状態を常に点検する

④-7 移動用の補助具



手押し車などの移動用の補助具は、地震発生時にも使えるように普段から置いておく場所には注意しましょう。また、メンテナンスもきちんとしておけば、いざという時にも不具合なく利用することができます。

対応方法



・壊れているところがないか確認する

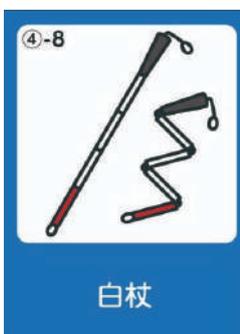


・いつでも使えるようにメンテナンスする



・前に使ったものを予備用にとっておく

④-8 白杖



白杖は、視覚に障害を持つ方にとってはとても重要なものです。地震で壊れたり、なくなってもよいように予備の白杖を用意しておくといよいでしょう。

対応方法



・家のなかの複数個所に置いておく



・いざという時に複数本を用意しておく

④-9 おんぶ紐・簡易タンカ



自分で動けない方が、緊急時に室内・室外を移動しなければならない場合に、おんぶ紐や簡易タンカが必要になります。車いす利用者にとっても、地震でモノが散乱している場合や垂直移動の際に、車いすが利用できなくなるので必要となる備えです。

対応方法



・簡易担架があるかどうか確認する



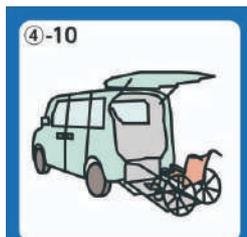
・毛布や物干しざおで代用する



・簡易担架を購入する

・おんぶ紐を実際に使ってみる

④-10 自動車



自動車

自動車は移動手段としてだけでなく、災害発生時には冷暖房の使用、宿泊の場（車中泊）としても利用できます。もし車中泊する場合は、エコノミー症候群に気を付けて過ごすことも忘れないでください。また、ソケットから電源を取ることや、USBで充電することも、専用の器具があれば可能です。

対応方法



- ・車中泊に必要なものを載せて置く



- ・シガーソケットから電源を取れる器具を購入する

④-11 ガソリンの給油



ガソリンの
給油

自動車へはこまめにガソリンを給油をして、燃料を十分な状態にしておくことを心掛けましょう。また災害後に、ガソリンスタンドで給油するには現金での支払いとなるケースが多いので、現金【備え①-7】も用意しておきましょう。

対応方法



- ・家族で給油のタイミングについて話し合う



- ・早めにガソリンを給油する



- ・ガソリン用タンクを用意して備蓄する

④-12 移送サービス



移送サービス

移送サービスは、災害発生後は使えなくなることが予想されます。ただ、移動サービス利用時に被災した場合の対応は、事業者によって異なります。事前に、災害時の対応をサービスを提供する事業者を確認していただくことをお勧めします。

対応方法



- ・災害時に使えるかどうか確認する



- ・災害時の対応について事業所と話し合う



- ・近所のひとに移動をサポートしてもらう
- ・自動車を運転してくれるひとを探す

⑤ 飲食・健康・排泄

⑤-1 食糧備蓄



食料備蓄

食料は1週間分を用意しておきましょう。防災食品として保存期間が長い製品もありますし、缶詰や乾物、レトルト食品等も役に立ちます。災害時には、水やカセットコンロの燃料が貴重なので、簡単に調理できるものがよいでしょう。消費期限切れに気を付けて、期限の短いものから消費していく、ローリングストックを心掛けてください。

対応方法



- ・備蓄食料の消費期限をチェックする

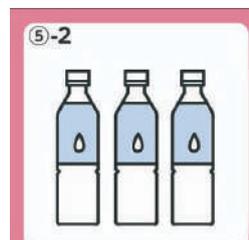


- ・ローリングストックを習慣づける



- ・最低7日分の食料の準備をする
- ・備蓄する分量を増やす
- ・缶詰やレトルト食品を用意する

⑤-2 水・飲料



水・飲料

水は飲料水と調理用として一人当たり1日3リットル必要です。ペットボトルで3日分揃えとなると、相当な量になり保管場所も確保しなければなりません。スペースがない場合は、小さめのペットボトルで、家のなかの複数個所に置いておくことをお勧めします。また、通常のものだと消費期限は1～2年程度ですが、防災用の長期保存向けのものは5～10年保存できます。

対応方法



- ・備蓄している水の消費期限をチェックする



- ・水を備蓄するスペースの確保について相談する



- ・生活用水として、井戸の水や川の水を利用する



- ・最低3日分の(約9リットル)水を備蓄しておく
- ・ペットボトルを買い足す

⑤-3 救急箱・衛生用品



救急箱や衛生用品を準備していれば、簡単な傷を治療することができます。災害時には病院に行くことが難しい場合もあり、必要なモノを備えていれば安心です。期限のある用品もあるので、量と共に常日頃からチェックを欠かさないようにしましょう。

対応方法



- ・家族に任せているので、自分で内容を確認する
- ・中身をチェックして足りない用品を探す



- ・何が必要な衛生用品なのか相談する



- ・足りないものを買ひ足す
- ・一週間分の用品を用意する

⑤-4 薬



自らの健康状態の維持のため、薬の服用が欠かせない人にとっては、薬を途切れないようにすることが肝要です。いざという時のために、予備の薬があれば安心です。薬が途切れないよう、定期的な受診を心掛けましょう。

対応方法



- ・医者に行くタイミングと薬の量を確認する



- ・予備の薬がもらえないか医者に相談する
- ・薬の確保についてかかりつけ医と相談する



- ・外出時に必要な量より余分に携帯する
- ・災害時に薬を処方してもらえるように、お薬手帳を携帯する



- ・必要な量の薬を確保する

⑤-5 お薬手帳



お薬手帳は、自分の利用する薬の情報が掲載されており、災害発生時には、必要な薬を調達する際に役立ちます。普段使っている薬の情報がわかれば、薬剤師による薬の処方もスムーズにいきます。手帳のコピーをとるなどして、保険証・障害者手帳と共に携帯しておきましょう。

対応方法



- ・記載内容を確認する
- ・置き場所をチェックする



- ・常にバックに入れて携帯する
- ・薬と一緒に場所に置く

⑤-6 保険証・障害者手帳



保険証や障害者手帳は、紛失してしまうと再発行に労力と時間がかかります。必要なサービスを受けるためにも、常に携帯できるようにしておくことが大切です。なくしてしまうかもと不安な方は、コピーを持ち歩くとよいでしょう。

対応方法



・置いている場所をチェックする



・コピーして常に持ち歩く

⑤-7 電動エアマット



普段寝ているベッドが利用できない場合、または避難所に行った際にはマットレスがあると体を楽に休めることができます。電動エアマットを利用するには電気が必要ですので、電源確保の手段も確認しておきましょう。

対応方法



・手動ポンプ式のエアマットを準備する



・バッテリーで使用できるエアマットを用意する

⑤-8 携帯マットレス



硬い床に横になるのは、身体を壊す原因になります。携帯マットレスがあれば、几分かは楽に横になれるでしょう。車中泊の際にも、携帯マットレスがあれば、身体を休めることができます。

対応方法



・普段利用する車のなかに入れておく



・寝る時に必要なので用意する



・毛布を数枚用意しておいて重ねて使う

⑤-9 暑さ・寒さ対策



災害が発生し冷暖房が使用できないと、体温調節が難しいひとにとっては命にかかわります。そうでないひと、夏場は熱中症対策が必要となりますし、冬場は寒さによる風邪などの罹病に気を付けなければいけません。冬は毛布や服を着込んだり、夏は団扇や保冷剤とタオルで対策をしましょう。

対応方法



・寒いときにはビニールシートを羽織る
・厚手の服や手袋、マフラーを着込む



・カイロやアイスパックを用意する
・停電時でも使用できるストーブを用意する
・団扇を用意しておく
・携帯用扇風機を用意する
・アルミシートを用意する

⑤-10 下着・タオル

⑤-10



下着・タオル

避難生活で清潔さを保つために、下着やタオルは十分な量を用意しておけば安心です。タオルはいろいろな用途にも使えますし、下着は使い捨てのものを揃えておくのも選択肢のひとつです。

対応方法



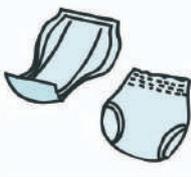
・使い捨て用の下着が使えるか確認する



・必要な日数分追加する
・使い捨て用下着を購入する

⑤-11 おむつ・尿吸収パッド

⑤-11



おむつ・
尿吸収パッド

おむつや尿吸収パッドを日常的に利用しているひとにとって、避難生活では欠かせない衛生用品です。また処分するためには、ビニール袋も必要です。避難所等に備蓄してあるものはサイズが合わないこともあるので、なるべく自分に合ったものを用意しておきましょう。

対応方法



・家のなかに置く場所を確保する



・必要な日数分を用意する
・処分するためのビニール袋を用意しておく
・処分時の作業のためにゴム手袋を用意する



・非常用持ち出し袋に入れる

⑤-12 口腔ケア用品・入れ歯

⑤-12



口腔ケア用品・
入れ歯

口腔内を清潔に保っていないと、様々な病気の原因となります。水がもたないなどの理由で口腔ケアを怠りがちですが、液体歯磨きなども有効です。また水がなくてもブラッシングだけでも効果はあります。

対応方法



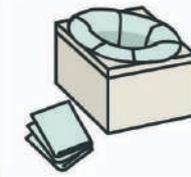
・非常用持ち出し袋に入れる



・普段用以外にもう一つ用意する
・液体用歯磨きを用意する
・ウェットティッシュ（口やブラシを拭くため）を用意する

⑤-13 携帯トイレ・ポータブルトイレ

⑤-13



携帯トイレ・
ポータブルトイレ

災害発生後に断水やインフラ被害があるとトイレが使えません。携帯トイレやポータブルトイレの用意をしておきましょう。車中泊の際にも役立ちますし、避難所にバリアフリートイレがない場合にも安心です。排泄を我慢すると健康への影響が大きいので、準備しておくことが必要です。

対応方法



・携帯トイレの使い方を試す



・段ボールで簡易トイレを作成する
・ポータブルトイレや使い捨てトイレを用意する



・排泄についてヘルパー事務所と相談する



・シートやビニール袋を用意する
・トイレ用凝固剤を用意する
・処分時の作業のためにゴム手袋を用意する



・携帯用トイレを非常用持ち出し袋に入れる

⑤-14 下剤・カンチョウ



災害時の排泄方法の確保は、健康の維持や衛生的にも重要です。普段から下剤やカンチョウを利用しているひとは、災害発生時に入手するのが難しくなるかもしれないので、切らさないように十分な量を用意しておけば安心です。

対応方法



- ・必要な分を用意する
- ・処理用のビニール袋、凝固剤を用意する

⑤-15 カテーテル導尿バック



災害時の排泄方法の確保は、健康の維持や衛生的にも重要です。導尿をしているひとは、必要な日数分だけ導尿用具を用意しておきましょう。

対応方法



- ・使用品のメーカーや品番を確認する



- ・医療機関や看護師との連携を取っておく



- ・非常用持ち出し袋に入れる



- ・消毒剤を確保する
- ・必要な分を用意する
- ・袋を処分するビニール袋を用意する

⑤-16 オストメイト用パウチ



災害時の排泄方法の確保は、健康の維持や衛生的にも重要です。オストメイトを利用しているひとは、事前にヘルパーなどに相談しておき、ストーマ装具・ストーマ用品を必要な分だけ用意しておきましょう。

対応方法



- ・使用品のメーカーや品番を確認する



- ・医療機関や看護師、ヘルパーとの連携を取っておく



- ・非常用持ち出し袋に入れる



- ・処置の際に使うゴム手袋を用意する
- ・予備の袋を用意しておく
- ・袋を処分するビニール袋を用意する

⑤-17 尿瓶



災害時の排泄方法の確保は、健康の維持や衛生的にも重要です。普段から尿瓶を利用しているひとは、避難する際に携帯用尿瓶を用意しておけば安心です。

対応方法



- ・ペットボトル等の空き容器で代用する



- ・携帯用尿瓶を購入する

⑥避難所・公共施設

⑥-1 避難所までのアクセス



避難所までの
アクセス

避難予定の避難所へのアクセスを確保することはとても重要です。まずはハザードマップを参考に、地図上で避難経路を調べてみてください。何かあった時のため、2通り以上の経路をみつけておくとう安心です。さらに、実際に自宅から避難所まで行ってみてください。避難にかかる時間を計り、経路上に危険箇所がないか注意を払いながら移動しましょう。

対応方法



- ・自分ひとりで行けるのかチェックする
- ・近隣支援者と一緒に経路を確認する
- ・複数のルートを試してみる



- ・移動を支援してくれるひとがないか相談する
- ・夜間の移動をどうするか相談する

⑥-2 バリアフリーなトイレ



バリアフリー
トイレ

自分が避難する避難所にバリアフリートイレがあるかどうかを、事前に調べておくとう安心です。公共施設の場合は実際に行ってみることもできます。小中学校が指定避難所の場合は難しいのですが、問い合わせてみることはできると思います。もしバリアフリートイレがない場合は、携帯トイレやポータブルトイレ【備え⑤-13】で対策をしておきましょう。

対応方法



- ・実際に使えるのか試してみる
- ・避難所となる施設に問い合わせる



- ・1人で行くのが難しいので近隣のひとと相談する
- ・医療機関や事業所のトイレが使えないか相談する

⑥-3 障害者用のスペースの確保



障害者用
スペースの確保

避難所によっては、障害者用のスペースを用意することを運営マニュアルに定めている場合があります。専用スペースがあれば、プライバシーが保たれ、ヘルパーによる介助も受けやすいです。一方、そのスペースが、物資配布所やトイレから遠かったり、階上にありアクセスしづらい可能性もあるので、事前に確認しておくとうよいでしょう。

対応方法



- ・避難所のマニュアルなどを確認する

⑥-4 非常用電源設備



避難所となる小中学校に非常用電源設備が備えられている場合があります。自分が避難する避難所にそういった設備があるかを確認しておきましょう。また、社会福祉施設には非常用電源を備えているところが多く、福祉避難所に指定されていれば電源が使えます。実際に災害が発生すると、避難所に電源車が来て給電するケースも少なくありません。

対応方法



- ・災害時にどこに設置されるのか確認する
- ・避難所に設置されるか確認する



- ・障害者が使えるのか相談する

⑥-5 温度調整できる部屋



体温調節が難しい方に、災害時でも温度調節できる部屋が避難所に備えられている場合があります。特に、施設が福祉避難所等として利用されている場合、非常用電源があることから室温の調整が可能になります。自らの健康維持に関わることなので、一度市町村の保健担当等にお問い合わせをすることをお勧めします。

対応方法



- ・温度調整できる部屋が避難所にあるかどうか確認する



- ・自分で防寒用の服を多めにもっていく
- ・ストーブや扇風機を用意してもらう



- ・灯油ストーブ、冷却スプレーや、充電式扇風機を用意する

⑥-6 非常用持ち出し袋



非常用持ち出し袋には避難する際に必要なモノを入れておきましょう。ひとりひとり避難時の必需品は違いますが、自らの健康維持に欠かせないものは必ず入れておくようにしてください。ただ、必要以上に重くなると避難行動に支障をきたす恐れがあります。また、非常用持ち出し袋は玄関などの家からの避難経路上に置くようにしましょう。

対応方法



- ・中身を見て不足はないか確認する



- ・中身について家族と話し合う



- ・消費期限などのチェックを習慣化する
- ・避難訓練の時に持っていく



- ・自分の必要なものをいれた持ち出し袋を用意する
- ・必要な量やモノを買い足す

5. マニュアルの活用方法

1. 個別避難計画づくりと安心防災帳

個別避難計画は、災害発生時の避難について支援が必要な方が、どのようにして避難するのかについての計画です。災害対策基本法の第49条の14に定められた計画で、策定は市町村の努力義務とされています。

主な計画の内容は、①本人の基本情報、②避難場所と避難経路、③必要な支援情報、④避難支援等実施者に分けられており、専門職の方や行政職員が対象者と話し合いながら計画をつくっていきます。安心防災帳とこのガイドブックは、特にアセスメントと地域での会議の際に役立つのでぜひ使ってみてください。



アセスメントでの使い方

はじめに現在の備えの状況を確認するため、安心防災帳を一通りやってみましょう。その後、個別避難計画の記載内容である避難所と避難経路については、「③-7 防災マップのチェック」と「③-8 避難所の事前チェック」を確認し、できていなければガイドに書かれている対応方法を試してみてください。また、最初の部分の『わたしの身体』と『わたしの生活』の部分を見ながら、避難行動に必要な支援を考えてみましょう。基本情報の部分や連絡先は、用意してあれば「③-5 緊急連絡カード」や「⑤-5 お薬手帳」の内容を参照して記入し、もしなければこの機会に作成しておくで安心です。



地域策定会議での使い方

安心防災帳のグループ2『人的サービス・関係づくり』には、医療・福祉・地域の関係者との連携について確認する内容です。シールのなかで△や×がついた場合、相手と話すことが必要になってきます。個々に相談をお願いするよりも、地域策定会議を開いてそこに参加してくれるよう依頼してみましょう。関係機関が一同に会すことで、専門職から必要な支援についてのアドバイスを受けられますし、連携することで緊急連絡先の相手や避難支援等実施者が見つかる可能性もあります。



2. 避難訓練と安心防災帳

個別避難計画が策定できたら、次は避難訓練を実施してみましょう。個別避難計画に記載した避難所へアクセスすることで、どのような経路を辿るのかを体感できますし、移動の際の課題などへの気づきもあります。訓練の際には、自宅から避難所の時間を計っておくと参考になります。また、可能ならば避難支援等実施者とも一緒に訓練をしておくと、必要な移動支援の内容もわかります。実際に支援をすることで方法を習得でき、不安が解消されることにもなります。訓練の結果を反映して、必要があれば個別避難計画を見直すことも大切です。

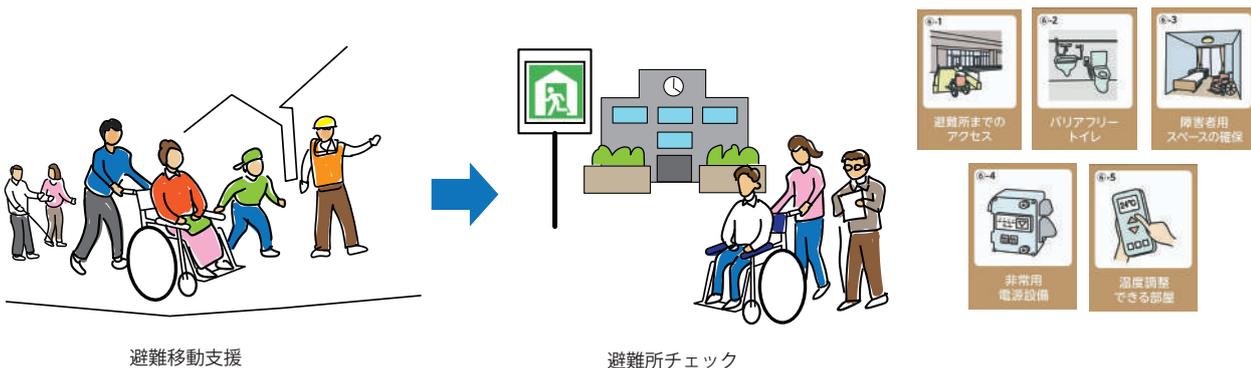
非常用持ち出し袋の用意

避難訓練の前に、避難時に持ち出す「⑥-6 非常用持ち出し袋」の確認をしましょう。袋の中身ですが、それぞれの状況によって違いがあるので、自分で必要なものについてシールを見ながら選んでみるとよいです。特にグループ5『飲食・健康・排泄』のシールを見て、健康の維持に欠かせないもの、一般品で代用できない特殊なものは、袋に入れて持っていきましょう。また、貴重品や手帳なども持っていきましょう。一方で、持っていくものが多くなると、袋の重さが増えて大変なので携帯用の物品を用意するのも一案です。



移動と避難所のチェック

移動の際は、防災マップなどを確認しながら、あらかじめ決めていた避難経路を移動します。その際に、必要ならば避難支援等実施者から支援を受けてください。避難所についたら、グループ6『避難所・公共施設』のシールを参考に、アクセス状況やトイレ、障害者用スペースの位置などをチェックしましょう。また、「⑥-4 非常用電源設備」や「⑥-5 温度調整できる部屋」が必要なひとは、それらが避難所にあるかどうか調べておき、もしない場合は対策を考えなければなりません。



3. 安心防災帳を用いたワークショップ

安心防災帳は、障害を持つ方の災害時の自助力向上を目指して開発されましたが、その他にも様々な使い方ができます。グループごとに一緒に防災帳を作成するワークショップや、事業所のスタッフ向けの研修会で使用することもできますし、住民や学生への教材としても役立ちます。それぞれ簡単に紹介しますので、ガイドブックと合わせていろいろな機会にぜひご活用ください。

当事者団体向けのワークショップ

■ 概要

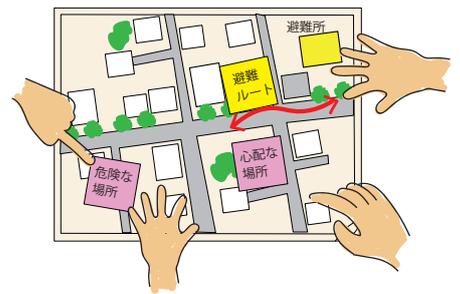
障害者協会や当事者団体のメンバーと一緒に、安心防災帳の作成に取り組みます。グループごとに、各自の備えや取組みの課題を共有しながら進めていきます。対応方法がわからないときは、ガイドブックをみながら防災帳を完成させましょう。グループで話し合えば、共通の課題や対応方法のアイデアが共有できます。また地域での防災対策について参加者同士で話あうこともできます。

■ 期待できる効果

- ①参加メンバーの災害への備えと自助力の向上
- ②参加メンバー同士の課題と解決案の共有
- ③協会・団体での地域防災を話し合う機会

プログラムの具体例

- ①安心防災帳の作成方法説明
- ②地域のハザードや防災対策の学習
- ③安心防災帳の作成
- ④グループごとの話し合い
- ⑤グループの結果についての全体発表



スタッフや支援者向けの研修会

■ 概要

事業所のスタッフや支援者向けの研修会などの機会にも、用いることができます。自分が関わる利用者が、災害時に必要となる対策をシールから選んでみるとイメージしやすいでしょう。また各シールの対応方法を考えてもらい、ガイドブックの方法と照らし合わせるプログラムや、事業所との連携で必要なことを話し合うことも研修内容に組み入れてもよいでしょう。

■ 期待できる効果

- ①障害者が災害時に抱える課題の理解
- ②災害時の生活支援に必要なことの学習
- ③事業所のBCP等の防災対策を考える機会

プログラムの具体例

- ①安心防災帳とその背景について
- ②利用者が必要な対策シールを選ぼう
- ③課題シールへの対応方法を考えよう
- ④事業所と利用者の連携方法は？
- ⑤今後の事業所の防災対策について



学生の防災教育教材

■ 概要

安心防災帳は、中高生への防災教育で用いることができます。対策シールのなかから、福祉用具や福祉サービスの取り組みに関連するものを選び、どのようなものか、またはなぜ必要なのかを調べてみるとよいでしょう。また、公立の小中学校は、地域の避難所に指定されているところがほとんどです。「グループ6：避難所・公共施設」のシールとガイドブックをみながら、自分の学校が避難所として使われる際に、どのような対応が可能かを考えてみましょう。

■ 期待できる効果

- ① 障害者が使う福祉用具についての理解
- ② 障害者の生活支援サービスについての学習
- ③ 避難所での障害者の課題と対応方法を考える機会



プログラムの具体例

- ① 安心防災帳についての説明
- ② 福祉用具・用品を理解する
- ③ 支援の仕組みを理解する
- ④ 避難所での課題を考えよう
- ⑤ 自分の学校が避難所になった場合の対策を考えよう

地域住民向けの防災福祉ワークショップ

■ 概要

地域の防災の取り組みの一環として、ガイドブックと安心防災帳を活用できます。「グループ2：人的関係サービス・関係づくり」では、地域との連携に関する項目があります。具体的にどのような連携がとれるのかを考えてみましょう。また、障害者だけでなく、地域の高齢者等の避難支援を考える際にも役立ちます。避難所運営に関わる地域では、「グループ6 避難所・公共施設」の項目についても話し合ってみましょう。

■ 期待できる効果

- ① 障害者の支援についての地域との連携への理解
- ② 避難行動要支援者への個別避難計画についての学習
- ③ 避難所運営における障害者への支援を考える機会



プログラムの具体例

- ① 安心防災帳についての説明
- ② 福祉用具・用品を理解する
- ③ 支援の仕組みを理解する
- ④ 避難の支援について考えよう
- ⑤ 避難所での対策を考えよう

【編集】

国立障害者リハビリテーションセンター研究所 福祉機器開発部

早稲田大学人間科学学術院 地域福祉研究室

URL : https://www.rehab.go.jp/ri/kaihatsu/suzurikawa/skit_02.html

※このガイドブックは、(国研)日本医療研究開発機構 障害者対策総合研究開発事業
研究課題「災害時における身体障害者の生活・健康維持に必要な代替支援手段の選定を
効率化するデータ駆動型アセスメントシステムの開発」の成果の一部です。

