

ぼうさい てび
防災の手引き

しょうがい ひと ちいき
障害のある人とその地域みなさんへ



じぶん まも ちいき
—自分で守る、地域とつながる—

さくらいし
桜井市
平成31年3月

もくじ

1章

しょうがい ひと かぞく 障害のある人、ご家族のみなさんへ

さいがい たい ひごろ そな 災害に対する日頃の備え	02
いえ そな 1 家での備え	02
ちいき なか そな 2 地域の中での備え	09
かぞくかん れんらくほうほう しゅうごうほうほう 3 家族間の連絡方法・集合方法	10

2章

ちいき む 地域のみなさんに向けて

さいがいじょうはいりよしゃ 災害時要配慮者のこと	12
しょうがい ひと 障害のある人のこと	13
め ふじゆう ひと しかくしょうがい 目の不自由な人 (視覚障害)	13
みみ ふじゆう ひと げんご ふじゆう ひと ちょうかく げんごしょうがい 耳の不自由な人・言語の不自由な人 (聴覚・言語障害)	14
てあし ふじゆう ひと したいふじゆう 手足の不自由な人 (肢体不自由)	15
しんたいしょうがいしゃほじょけん ちょうどうけん もうどうけん かいじょけん 身体障害者補助犬 (聴導犬・盲導犬・介助犬)	16
ないぶしょうがい ひと 内部障害のある人	17
せいしんしょうがい ひと 精神障害のある人	18
ちてきしょうがい ひと 知的障害のある人	19
はったつしょうがい ひと 発達障害のある人	20
てんかんのひと てんかんの人	22
なんびょう ひと 難病の人	23
さいがい こうどう 災害のときの行動	24

3章

みちか じょうほう 身近な情報

さくらいしあんしんあんぜん 桜井市安心安全システム	26
ひなんこうどうようしえんしゃせいど ひなんこうどうようしえんしゃめいぼ 避難行動要支援者制度 (避難行動要支援者名簿)	27
いのち 命のカプセル	28

1章

しょうがい ひと
障害のある人、
かぞく みな
ご家族の皆さんへ



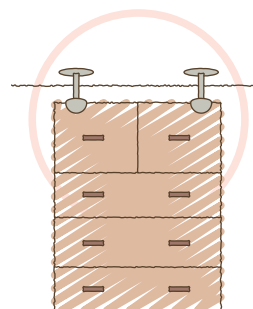
さいがい たい ひごろ そな 災害に対する日頃の備え

いえ そな 1家での備え

① いえ なか あんぜんたいさく 家の中の安全対策

● かぐ たお 家具などが倒れないようにしましょう

かぐ おお でんかせいひん たお あぶ
家具や大きな電化製品など倒れると危ないものは、できるだけ倒れないよう固定しておく。



● とら ち ガラスが飛び散らないようにしましょう

しょっきだな とら われ とら ち
食器棚やサイドボードなどのガラス戸が割れて飛び散らないように、ねんちゃく とらめい は
ように、粘着テープや透明フィルムを貼っておく。また、割れたガラスなどでケガをしないように、くんて あつで
軍手や厚手のスリッパ、うんどうぐつ ぼうさい ぼうし みちか ようい
運動靴、防災ずきん（帽子）を身近に用意しておく。

● もの お 物が落ちないようにしましょう

かぐ うえ せい おきもの おも もの お
家具の上などにガラス製の置物や重い物を置かない。

お お
置くときは落ちてこないようにする。

しょっきだな とびら ひら なか と
食器棚の扉は、開いて、中のものがとびださないように留め

かなぐ
金具をつける。バルコニーの手すりの上などに植木鉢などを
お
置かない。

● 吊り下げ照明器具を固定しましょう

蛍光灯が壊れないように、3方向からヒモなどで固定しておく。

● 火のまわりは片づけておきましょう

コンロやストーブなどのまわりには、燃えやすいものや倒れやすい家具を置かないようにする。プロパンガスボンベは、外の平らで風通しのよい場所に置き、鎖などで固定する。

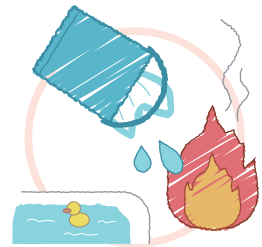
灯油缶は、栓をきちんと閉めてしまっておく。

● 消火器、火を消すための水を備えておきましょう

消火器とバケツを備えておく。

火を消したり、生活のための水として利用

するため、浴槽には残り湯を溜めておく。



● 安全な場所を作る

小さな子どもや介護の必要な人、病人などの部屋には倒れる危険がある背の高い家具などを置かないようにする。

車いすや歩行補助具は、被害を受けにくい場所に置き、暗闇でも分かるように発光シールなどを貼っておく。

●ブロック塀の安全対策をしましょう

古いブロック塀などは、専門家に頼んで点検や補強をする。

②日頃からの所持

災害時に身元が確認しやすいよう、障害者手帳、個人番号カード（マイナンバーカード）、運転免許証、健康保険証などを日頃から所持しているようにするとともに、家の中での置き場所を確認しておきましょう。

③非常時持出品の用意

避難するときに持ち出すものは、震災後、避難所で最低限必要なものです。助けが来るまでの間に必要な物や食べ物、衣類などを用意します。リュックなどに詰めて、いつでも持ち出せる場所に備えておきましょう。

●飲み水、食べ物（7日分程度）

水（一人1日3リットル程度、ペットボトル入りのミネラルウォーターなど）
缶詰など火を通さなくて食べられる物、レトルト食品、インスタント食品、ビスケット、チョコレートなどと缶切りや水筒



※^{せいげんしょく}制限食や^{しょくひん}アレルギー食品など^{とくべつ}特別な^{はいりよ}配慮を^{よう}要する人は、^{ひと}特に^{とく}
^{しょうひきげん}消費期限などに^{ちゅうい}注意し、^{ひごろ}日頃からの^{そな}備えを^{こころが}心掛けましょう。

●^{くすり}薬など

^{くすり}キズ薬、^{いちょうやく}胃腸薬、^{ひごろふくよう}日頃服用している^{くすり}薬、^{きゅうきゅう}救急セット、^{きゅうきゅう}救急ば
 んそうこうなど。

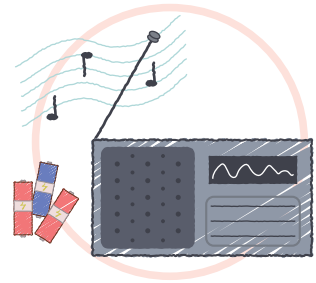
かかりつけ^{いりょうきかん}医療機関のメモや「^{くすりてちょう}お薬手帳」や「^{しょほうせん}処方箋のコピー」
 なども^{じゅんび}準備しておきましょう。

●^{しょうめいきぐ}照明器具

^{かいちゅうでんとう}懐中電灯、^{よび}予備の^{でんち}電池、ライター（マッチ）など

●^{けいたい}携帯ラジオ

^{けいたい}携帯ラジオ、^{よび}予備の^{でんち}電池など



●^{いるい}衣類

^{したぎ}下着、^{うわぎ}上着、^{あまく}雨具、タオル、^{もうふ}毛布、^{した}くつ下、^{ぐんて}軍手など

●^{きちょうひん}貴重品

^{たしょう}多少の^{げんきん}現金、^{えんだま}10円玉（^{こうしゅうでんわ}公衆電話は、^{ていでん}停電になるとテレホンカー
 ドや、^{きしゅ}機種によっては^{えんだま}100円玉が^{つか}使えない）

じゅうようしよるい よちよきんつうちょう うんてんめんきょしょう けんこうほけんしょう
重要書類、預貯金通帳、運転免許証や健康保険証、
しょうがいしゃてちょうなど うつ いん
障害者手帳等の写し、印かんなど

●その他

ぼうさい
防災ずきん (ぼうし、ヘルメット)、てぶくろ (ぐんて)、おんぶ
ひも さんかくきん
紐、三角巾、ふろしき、SOS 発信用器具 (ふえ ぼうはん
きんきゅうつうほう かさいほうちき ぼうさい きんきゅうじ
緊急通報システム、火災報知機など)、防災カード (緊急時に
ひつよう じょうほう しめい けつえきがた じたく でんわばんごう きにゅう
必要な情報である氏名や血液型、自宅の電話番号などを記入
し、きゅうごかつどう あんぴかくにん やくだ
し、救護活動や安否確認などに役立ててもらおうためのもの)

④障害別の必要な備え

<肢体不自由の人、寝たきり等の人>

かみ など かいごようひん ひも くるま つえ ほこうき
紙おむつ等の介護用品、おんぶ紐、車いす、杖、歩行器、バッ
テリーや充電器 (予備も)、とこ たいさく
床ずれ対策ができるもの、ふえ
ザー、い ば ほちょうき ぼうかんぐ
入れ歯、補聴器、防寒具など

<目の不自由な人>

はくじょう よび けいたいでんわ もうどうけんよう
メガネ、白杖の予備、携帯電話、盲導犬用
ドッグフードなど



<耳の不自由な人、言語の不自由な人>

文字放送ラジオ、携帯電話、補聴器の予備、補聴器用電池の予備、筆談用のメモ用紙、筆記用具、災害時に必要な会話カード集、笛、ブザーなど

<ぼうこう・直腸機能に障害のある人（人工肛門、人工ぼうこう保有者）、難病の人>

ストマ用装具（1週間分とメーカー名・品名・サイズ等のメモなど）、洗腸セット（水、ぬれティッシュ、輪ゴム、ビニール袋、はさみなど）、普段飲んだり使っている薬、そのための用具、治療食、特別食など

<知的障害のある人>

いつも飲んでいる薬、自宅住所や連絡先などのわかるもの（服に縫い付けたり、カードにしたものを携帯する）など



<発達障害のある人>

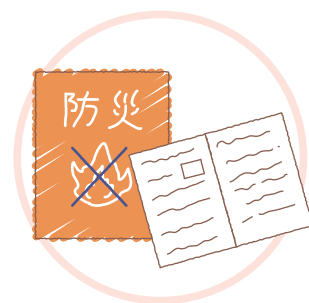
いつも飲んでいる薬、サポートブック（家族以外の人に関わってもらったときに子どもの様々な情報を知ってもらうためのツール）など

せいしんしょうがい ひと
＜精神障害のある人＞

いつも飲んでいる薬、支援を受ける際に配慮してほしいこと
を書いたものなど

ぼうさい さくせい
⑤防災カードサポートブックなどの作成

さいがい きんきゅうれんらくさき きろく
災害のときの緊急連絡先などを記録してお
くとともに、さいがい みもとかくにん しゅうい
の人から適切なサポートを得られるよう
に、ぼうさい さくせい
防災カードやサポートブックを作成し
て、身につけておくようにしましょう。



ちいき なか そな 2 地域の中での備え

① ちいき こうりゅう 地域との交流

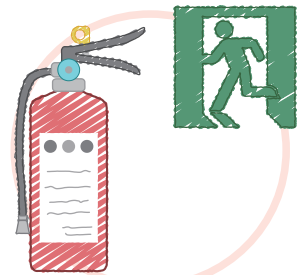
◆ ちいき なか ふだん こうりゅう さいがい
地域の中で普段からつきあいや交流があることは、災害のときにお互いが助け合うために大きな役割を果たす場合が多いと言われています。ひごろからちいき こうりゅう ころを心がけ、きんじよの人や自主防災組織の人などに、ひなん 避難するときのてだす手助けなどを頼んでおくようにしましょう。

◆ め ふじゆう ひと みみ ふじゆう ひと きんじよ す とくてい ひと
目の不自由な人や耳の不自由な人は、きんじよにすむ特定のひと、しゅうい じょうきよう じゅうよう じょうほう つた ねが 周囲の状況や重要な情報を伝えてもらうようお願いしておくこともひつよう必要です。

◆ しょうがいしゃだんたい
障害者団体、ボランティアグループなどをつきあいがあると、さいがい 災害のときにさまざま てだす う さい やくだ 様々な手助けを受ける際に役立ちます。

② ぼうさいくねん さんか 防災訓練への参加

◆ し ちいき ぼうさいくねん じっし
市や地域ごとに、防災訓練が実施されています。このぼうさいくねん さんか ひなんほうほう や避難場所を確認したり、しょうかき つか かた 消火器の使い方などをりかい理解しましょう。

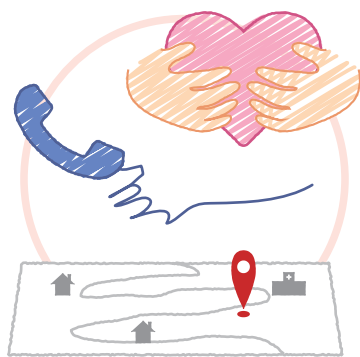


かぞくかん れんらくほうほう しゅうごうほうほう 3 家族間の連絡方法・集合方法

しょうがいしゃほんにん かぞく しえんしゃ ふく
障害者本人（家族・支援者を含む）

ひごろ さいがいはっせいじなど そな じゅんび
が日頃から災害発生時等に備えて準備
をしておくことは、「自分の命は自分で
まも 守る」という観点からとても大切なこ
とです。

さいがいはっせいじなど ぐたいてき ひなんほうほう
災害発生時等の具体的な避難方法、
ひなんけいろ れんらくほうほう やくわりぶんとんなど
避難経路、連絡方法、役割分担等を
かぞく みちか しえんしゃ はな あ き
家族や身近な支援者と話し合っ
ておきましょう。



2章

ちいき 地域のみなさん む に向けて



災害時要配慮者のこと

地震や風水害などの災害が発生したとき、すべての被災者が援護を必要とする状態になります。その中でも特に、必要な情報を迅速かつ確に把握し、災害から自らを守るために安全な場所に避難するなど、災害時において適切な防災行動をとることが特に困難な人がいます。このような人たちを災害時要配慮者といい、災害発生時には、その人の状態に応じた配慮や支援が必要になります。具体的には、「高齢の人」、「障害のある人」、「妊産婦」、「乳幼児」などがあげられます。

このマニュアルでは、そうした人たちのうち、特に日頃から支援が必要な「障害のある人」を対象としています。

地域の皆さんには、こうした人たちの特徴をよく理解していただき、災害時などにおける避難誘導や情報伝達方法などについて、理解を深めていただくことが大切です。障害のある人といっても、肢体不自由の人、寝たきりの人、目の不自由な人、耳の不自由な人、内部障害のある人、知的障害のある人、精神障害のある人など、みんな違いますし、また同じ障害であっても人によって様々です。

この冊子では、地域の皆さんが普段からできることなどを紹介していますが、必ずこうしなければならないというものでもありません。また、障害程度が違っていたり、複数の障害がある場合などには、その方法が正しいとは限らないこともありますので、一つの例ということで理解するようにしてください。

どうぞ、緊急時においては、障害のある人の話を聞きながら、その場にふさわしいと思われる方法で行動してください。



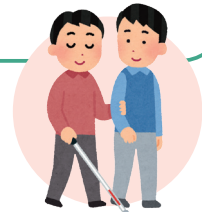
障害のある人のこと

目の不自由な人（視覚障害）

全盲、弱視、視野狭窄（見える範囲が限定されている）などがあります。視覚による状況把握が難しく、音声や手で触れることなどで情報を得ています。歩行の際、白杖を使う人もいます。また盲導犬（身体障害者補助犬）を使用している人もいます。災害時には、住み慣れた地域でも倒壊や破損により周囲の状況が一変するため、単独では安全に行動することが難しい場合があります。

心がけたいこと

- ♡ あいさつをするときは、先に声をかけ、自分のことを知らせてください。
- ♡ 見え方によって援助の内容が異なるので、何が必要かを率直に聞いてください。
- ♡ 方角や場所を教えるときは、「そこ」、「あちら」などのあいまいな表現は避け、相手から見て「前」、「後ろ」、「左」、「右」とか、「何歩」、「何メートル先」などと具体的に言ってください。
- ♡ ガイドするときは、白杖の反対側にたって腕を貸し、半歩前を歩きます。白杖を持つ手をつかんだり、引いたり、押したりすることは恐怖心をもたらしたりするので絶対に避けます。一緒に歩くときは、周囲を説明しながら、車道側を同じ歩調で歩き、階段では段の手前に立ち止まり、昇るか降りるかをはっきりと説明します。
- ♡ 椅子を勧めるときは、相手の手を背もたれに置き、位置を確認できるようにしてください。
- ♡ 物の位置を伝えるときは、「3時の位置にコップがあります」というように、相手の手前中心を6時の位置とした時計の文字版を描いて説明するとわかりやすくなります。



耳・言語の不自由な人（聴覚・言語障害）

まったく聞こえない人、聞こえにくい人、耳が不自由なため自分の言葉が確認できず、話がうまくできない人など、障害の程度は人によってさまざまです。会話には、手話や筆談、口話（相手の口元を見て内容を理解する方法）などの方法がありますが、いずれもできる人とできない人がいます。

また、小さいときから耳が不自由な人の中には、筆談も難しい場合もあります。外見からは障害がわかりにくいため、話しかけても返事をしないといった誤解をされることがあります。

災害発生時に、音声による避難誘導の指示などが認識できず、適切な行動をとることが困難な場合があります。言語障害のある人は、自分の状況を言葉で知らせることができないため、災害時に助けを求めることが困難になる場合があります。

心がけたいこと

- ♡ 道路を歩くとき、背後からの音が聞こえません。一緒に歩くときは、聞こえる自分が車道側を歩きます。
- ♡ 窓口などで名前を呼ばれても聞こえません。手招きなり、肩に触れるなどして呼ばれていることを教えてあげてください。
- ♡ 駅や乗り物内の案内放送が聞こえません。自分から放送の内容を伝えてください。
- ♡ 手話ができない場合には、気軽に筆談で応じてください。また、手話の講習会などにも参加し、手話にふれ親しんでください。
- ♡ 口話では、口の動きがわかるように、正面からはっきりと話してください。
- ♡ 情報の提供については、アナウンスだけではなくその内容を書いたもの（貼り紙）を掲示してください。
- ♡ 文章を理解することが苦手な方もいらっしゃいますので、わかりやすい絵やサインなどの表示や、要点を簡潔にまとめた案内を心がけてください。



手足の不自由な人（肢体不自由）

上肢（腕や手指、ひじ関節など）の障害、下肢（股や膝の関節など）の障害、体幹障害（座位、立位などの姿勢を保つことが難しいこと）、脳性まひなどがあります。障害の原因は脊髄損傷、脳血管障害、事故等による切断や脳性まひなどです。

下肢に障害のある人では、常時車いすを使用している人、歩行が不安定で転倒しやすい人などもあります。脊髄損傷の人では、体温調節が難しい人もいます。脳性まひの人の多くは、言語障害や感覚系の障害を伴うことの多い全身性の障害のある人で、発語の障害に加え、顔の表情や手足などに不随意的の運動が起こったりすることも多くあります。

自力歩行やすばやい避難行動が困難な場合があります。

心がけたいこと

【車いすの人】

- ♡ 車いすの人から声をかけられたら、まず何をしてほしいのか聞くことが大切です。
- ♡ 話をするときは、視線を同じ高さにすることがエチケットです。
- ♡ 一人で手伝えることが無理な場合は、周囲の人に協力を求めましょう。
- ♡ 階段などで、車いすの人を運ぶときは、3～4人で呼吸を合わせてゆっくりと持ち上げて運びます。昇るときは前向きに、降りるときは後ろ向きにすると、相手の不安感が取り除かれると言われていますが、本人の一番安心できる方法を聞くようにしてください。
- ♡ 急な坂を下るときにも、後ろ向きでゆっくり下るようにするのが安全です。

【脳性まひの人】

- ♡ 話を聞く場合は、じっくりと聞き、わからないときは、筆談を利用する（障害によっては困難なときがある）と共に、十分に聞き返すことが大切です。初めのうちに、話の内容が理解できないことがあったとしても、じっくり聞いていればわかるようになります。
- ♡ 相手の言葉がよくわからないまま、言葉の先取りをしたりすることは避けましょう。

身体障害者補助犬

身体障害者補助犬とは、目・耳・手足に障害のある人の生活をサポートする「盲導犬」「聴導犬」「介助犬」のことです。「身体障害者補助犬」に基づき認定された犬で、特別な訓練を受けています。障害のある人のパートナーであり、ペットではありません。きちんと訓練され管理も行われているので、社会のマナーも守れますし、清潔です。だからこそ、人が立ち入ることのできる様々な場所に同伴できます。

<聴導犬>

音が聞こえない、聞こえにくい人に、生活の中の必要な音を知らせます。

玄関のチャイム音・FAX着信音・赤ちゃんの泣き声などを聞き分けて教えます。

『聴導犬』と書かれた表示をつけています。



<盲導犬>

街中で視覚障害のある人を、障害物をよけながら安全に誘導します。

ハーネス（胴輪）をつけています。



<介助犬>

手や足に障害のある人の日常の生活動作をサポートします。

物を拾って渡したり、指示したものを持ってきたり、着脱衣の介助などを行います。

『介助犬』と書かれた表示をつけています。



＊お願い＊

みだりに声をかけたり、手を出したりすることはやめましょう。

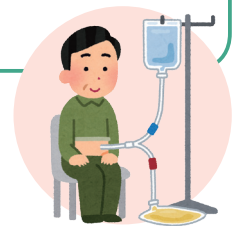
また、食べ物を与えたりしてはいけません。

内部障害のある人

心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう・直腸、小腸、免疫、肝臓の7つの機能障害を総称して内部障害といい、いずれも生命の維持に関わる重要な機能の障害です。臓器本来の働きを補助するために通院や治療機器の装着のほか、日常生活が制限される場合があります。内部障害のある人の中には、長期間にわたり継続的な薬物療法や人工透析療法などの医療が必要な人もいます。外見では障害があるとことがわからないことが多いので、特別な配慮が必要です。

心がけたいこと

- ♡ 「心臓機能障害」で心臓ペースメーカー等を使用している人は、携帯電話から発せられる電磁波等の影響で誤作動する恐れがありますので、使用時のルールを守るとともに、周囲への配慮を心がけましょう。
- ♡ 「呼吸器機能障害」のある人は、タバコの煙などにより大きな影響を受けます。
- ♡ 「じん臓機能障害」には、人工透析治療を受けている人がいます。定期的な通院への理解と時間の配慮を行ってください。
- ♡ 「ぼうこう・直腸機能障害」で人工肛門・人工ぼうこうを使用されている人は専用のトイレが必要です。



精神障害のある人

統合失調症、うつ病などの精神疾患により、日常生活や社会生活上、困難や不自由があります。薬を飲んで症状をコントロールすることができます。しかし、人によっては、人づきあいが苦手、疲れやすい、気配りがしにくい、といった生活上の支障がある場合があります。外見からはわかりにくい面があります。精神障害に対する偏見や無理解から、病気のことを知られたくないと思っている人もいます。

災害発生時には、精神的動揺が激しくなる場合がありますが、危険を判断し、行動することはできます。

心がけたいこと

- ♡ はっきりとわかりやすく、繰り返し伝えます。そのときに必要なことを一つに絞り、具体的に伝えます。
- ♡ 手順の説明は、一度にせず、段階的に伝えることが必要です。
- ♡ 適当にとか、状況に合わせて自分で考えてなど、あいまいな表現は混乱のもとです。
- ♡ 相手に合わせた言葉づかいも大切です。見下したり、よそよそしい表現は失礼になりますので、気をつけましょう。
- ♡ 継続して薬を服用する必要がある人もいます。



知的障害のある人

人によって大きな差がありますが、知的な発達が遅れているため日常生活に何らかの難しさを持っています。複雑な話を理解したり、自分の気持ちを表現するのが苦手な人もいます。自分で危険を判断し行動することが難しく、また急激な環境の変化により精神的な動揺が見られる場合があります。

📖 心がけたいこと

- ♡ 難しい言葉や言いまわしは、なるべく使わないようにしましょう。難しい内容は、やさしく、わかりやすく伝えるようにしましょう。子どもっぽい言い方をする必要はありません。
- ♡ 初めての人や初めての場所では、戸惑うものです。「一緒に行きましょう」、「ここへどうぞ」などと声をかけてください。
- ♡ 状況の変化にも声をかけて、「こうするといい」とアドバイスしてください。
- ♡ ルールを理解できない人もいます。ルール違反については、見過ごさず、その場でわかりやすく説明してください。
- ♡ 混雑した駅や交通量の多い場所で、危ないと感じたら、安全な場所に誘導してください。言葉で理解できない場合は、優しく手を引いて誘導してください。
- ♡ てんかん発作を持っている人も多くいます。

ことばでの合図のコツ

「短く」「ゆっくりと」「低い声で」「小さな声で」「具体的に」「肯定的に」が基本です。

【肯定的な声かけの例】

走り回っている子どもに

× 「走らないで！」

○ 「歩こうね」



発達障害のある人

<自閉症の人>

3歳くらいまでに現れ、脳の中樞神経系の機能障害が原因と考えられています。大きく次のような3つの特徴があります。

①対人関係の発達の偏りと遅れ

相手の表情を読みとることが苦手なまわりの人とうまく付き合えない。

②コミュニケーションの発達の偏りと遅れ

発語がないか、あってもオウム返しや独り言が多く、言葉をコミュニケーションの手段としてうまく使えない。

③興味や関心が狭く特定のものにこだわること

複数の情報を同時に処理することが苦手な、また、ある動作を反復したりする傾向がある。

<学習障害（LD）のある人>

全般的な知的発達に遅れはないのに、「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」「推論する」能力のうち、特定のものの習得と使用に著しい困難があります。読み書きが苦手な人には、紙に書かれたものに読み仮名を付けたり、言葉でも説明したりすることが必要です。聞くことに難のある人には、肝心の説明を聞きもらしたりすることがあるため、個別の説明が必要になることがあります。

<注意欠陥多動性障害（ADHD）のある人>

年齢や発達に不釣り合いな注意力、衝動性、多動性を特徴とする行動の障害で、社会的な活動などに支障をきたすものです。7歳前に現れ、その状態が続きます。多動の激しい人は、注意しても静止させることが難しいことがあります。衝動性の激しい人は、些細なことでけんかになりやすいことが多くあります。細かいことを気にしなかったり忘れやすい人は、スケジュール管理が苦手です。

 心がけたいこと

- ♡ ことばより視覚的に伝えた方がわかりやすい人が多くいます。
- ♡ 実物や絵カード（写真・絵・シンボルマーク）等を活用してください。
- ♡ 近寄っていくと離れていきます。決して人を嫌いなわけではありません。自閉症の人たちは、自分なりの「空間」を持っている人が多いです。無理に近づくのではなく、しばらく“そっ”と様子を見て待ってみてください。ただし、危険な場所などでは手をつなぐようにしてください。その時もいきなり手をつなぐのではなく「手をつなごうね」と優しく声を掛けてからの方が、安心して手をつなぐと思います。
- ♡ 急に大きな声を掛けられたり、体を触られるのを嫌がります。
- ♡ 聴覚過敏・触覚過敏があり、本人にとって耐えられない苦痛がある場合があります。
- ♡ 他害（叩く、噛みつく、飛びかかる）、自傷などパニックを起こしたときは、周囲に危険なものがないようにし、命に関わることでない限り、力づくで押さえたりしないでください。そして、気持ちを切り替えるために一人になれる空間を用意してあげてください。おもちゃ、本、好きな歌などを提示して、気分転換を図ってあげてください。そして気持ちが落ち着くのを待ってあげてください。
- ♡ パニックは、いつもと違う環境や自分の身に何が起きているのか理解できないゆえの不安、混乱、それから、見通しが立たないということや、周囲の障害特性を無視した対応が原因で起こるものです。一番困っているのは自閉症の人たちです。どうかその事を理解してください。
- ♡ 体調不良を訴えることがなかなかできない人たちです。このことが原因でパニックになる人もいます。
- ♡ 汗のかき具合、顔色などに注意を払ってください。気圧、気温、湿度の変化に敏感です。
- ♡ てんかん発作を持っている人も多くいます。
- ♡ 社会のルールを逸脱したときは毅然とした態度で注意してください。障害があっても守らねばならないことはきちんと教えてあげてください。
- ♡ サポートブックを積極的に活用してください。災害時などの緊急時には、サポートブックをもとに、必要とされる配慮の提供を心がけてください。

てんかんの人

てんかんは、脳にある神経細胞を流れる微弱な電流が一時的に起こす過剰な流れによって、脳波異常とけいれん発作をもたらす脳の障害です。薬による治療が主です。

心がけたいこと

- ♡ 睡眠不足、ストレス、過労などがてんかん発作を誘発しやすい因子といわれています。てんかんのある人の中には、災害時の困難の中で睡眠不足や疲労などで発作が増加する人がいます。いつもどおり薬を服用しているかきいてください。
- ♡ てんかん発作が起きている間、意識がなくなったり、手足や全身がけいれんを起こしたりします。てんかん発作が始まると途中で止めることは困難ですので、自然に止まるのを待ちます。

○ てんかん発作の正しい対処

必ず、あわてずに見守りましょう

- ❗ 危険を避ける
 - ・意識の失われる発作では、危ないものを遠ざけましょう。
 - ・倒れる危険性がある場合には、頭を床に打たせないようタオルなどやわらかいものを敷きましょう。
- ❗ 動作に自然に寄り添う
 - ・発作が起きている間は、無理に動かそうとせずにおきましょう。
 - ・意識がなくて歩きまわるときは後ろからついていくなど、自然に寄り添いましょう。
- ❗ 発作の様子をくわしく見ておく
 - ・発作の正しい時間を知るために時間を見る、発作の間の表情の変化を観察するなど、発作の様子をくわしく見ておくのと病気をしる手がかりになります。

× てんかん発作でやってはいけないこと

♡下記の行為は行わないようにして下さい

- ❗ 口にハンカチなどの物を入れる
- ❗ 痙攣を止めようと体を押さえる
- ❗ 早く意識を戻そうとして刺激する

※ 意識が回復しないのに次の発作が連続して起きる、痙攣発作が10分以上続くようなときには、病院で救急受診しましょう。



難病の人

原因不明、治療方法未確立であり、さらに、後遺症が残るおそれのある病気です。長引いて、慢性的経過をたどり、本人や家族の経済的・身体的・精神的負担が大きくなります。

難病の人の中にも、長期間にわたり継続的な薬物療法や酸素療法、人工透析療法などの医療が必要な人がいます。

外見からはわかりにくいので、周囲から障害を理解してもらえないことがあります。

♡ 心がけたいこと

- ♡ 症状や体調に応じて、対応して欲しい内容を本人に確認しながら、できるだけ負担をかけない対応を心がけましょう。

災害のときの行動

『ご近所に障害のある人が住んでいるとき…』

- ・安否の確認をする。(その人の家族などの安否確認も)
- ・火の始末やガスの元栓、電気のブレーカーの確認などに協力する。
- ・非常時持出品などの確認に協力する。
- ・災害の状況や避難情報も含めた避難の必要性などを連絡する。
- ・避難が必要な場合には、安全な場所への誘導に協力する。
- ・避難のときに人手が足りないときは、まわりの人に応援を依頼する。
- ・耳の不自由な人などから、今の状況を教えて欲しいと依頼されたら、メモや携帯電話などを使って情報を伝える。
- ・精神障害のある人などが、災害時の不安から症状の悪化傾向が見られた場合には、先ず本人の訴えをよく聞く。対応に困った場合は、専門の人(医師、保健師など)に相談する。
- ・体調や精神症状の変化がみてとれたときは、緊急連絡先を聞き、医療機関や支援者、家族などへの連絡に協力する。



3章

みぢか じょうほう 身近な情報



さくらいしあんしんあんぜん 桜井市安心安全システム

ぼうさいじょうほう でんし いっせい そうしん じぜん とうろく
 防災情報などを電子メールで一斉に送信するサービスです。事前に登録し
 けいたいでんわ じしんじょうほう きしょうけいほう ちゅうい けいほう どしゅさいがいけいかいじょうほうとう
 た携帯電話やパソコンに、地震情報、気象警報（注意・警報、土砂災害警戒情報等）、
 ひなんじょうほう ひなんじゅんび こうれいしゃとうひなんかいし ひなんかんこくとう ぼうさいじょうほう きんきゅう
 避難情報（避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告等）、などの防災情報や緊急のお
 し
 知らせを、メールで配信するサービスです。

※ご登録はメールアドレス又は、QRに空メール（件名・
 本文不要）を送信でご利用いただけます。

✉ bousai.sakurai-city@raidan2.ktaiwork.jp



① 避難準備・高齢者等避難開始

避難するのに時間を要する高齢者や障害者などの要援護者は、避難を始めてください。通常の避難行動が出来る人は、避難準備を始めてください。

② 避難勧告

避難対象地域内のすべての住民は避難を始めてください。
 すぐに安全が確保できる場所へ避難してください。

③ 避難指示（緊急）

避難中の住民は、直ちに避難を完了してください。まだ、避難していない住民は、直ちに避難してください。もし避難する余裕がなければ、建物の安全な所に移るなど生命を守る最低限の行動を取ってください。

お願い

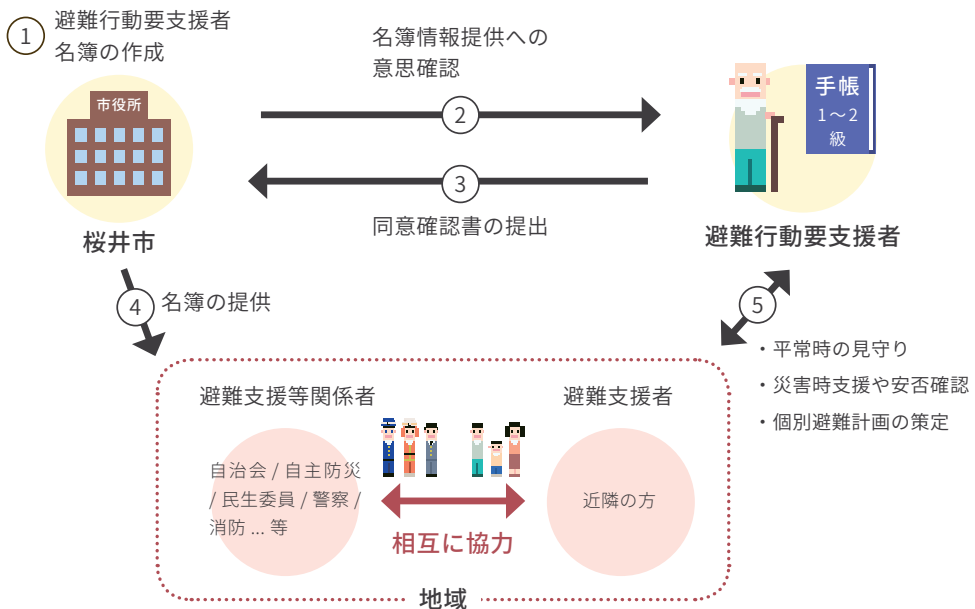
避難に時間を要する高齢者などの避難行動を始めるときは、家族だけでなく
 地域住民のみなさんで助け合って避難してください。

ひなんこうどうようしえんしゃせいど 避難行動要支援者制度

ひなんこうどうようしえんしゃめいぼ (避難行動要支援者名簿)

ひなんこうどうようしえんしゃせいど さいがい はっせい ばあい はっせい
 避難行動要支援者制度とは、災害が発生した場合や発生するおそれがある
 ばあい じちかい じしゅぼうさいそしき みんせいいいん きんじよ かた ちいき たす あ
 場合に、自治会、自主防災組織、民生委員、近所の方など地域の助け合い
 きょうじよ ささ しく
 (共助) で支える仕組みです。

<制度の流れ>



<要支援者名簿に掲載する人の範囲>

- 身体障害者手帳 1 級～2 級所持者（心臓、じん臓機能障害等内部機能障害のみで該当する人は除く）
- 療育手帳 A 所持者
- 精神障害者保健福祉手帳 1 級所持者
- 要介護認定 3 以上を受けている人
- 75 歳以上のひとり暮らしの高齢者
- 障害支援区分認定者で区分 4 以上を受けている人
- 上記に準ずる人で避難支援を希望する人

いのち 命のカプセル

さいじょう ひとりく ひと しょうがい ひと あんしん あんぜん かくほ
 65歳以上の一人暮らしの人、障害のある人などの安心・安全を確保する
 ための「救急医療情報キット」です。

きゅうきゅういりょうじょうほう い じびょう いりょうじょうほう
 「救急医療情報キット」は、かかりつけ医や持病などの医療情報、
 きんきゅうれんらくさき じょうほう せんよう ようき じたく れいそうこ ほかん きんきゅうじ
 緊急連絡先などの情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管し、緊急時
 にな備えるものです。

きんきゅうはんそう ひつよう ばあい か きゅうきゅうたいいん ようきない じょうほう
 緊急搬送が必要になった場合、駆けつけた救急隊員は容器内の情報を
 かくにん じんそく そち おこな かそく はや れんらく
 確認することで迅速な措置を行うことができ、家族などにもいち早く連絡す
 ることができます。



救急医療情報シートの記入方法

救急医療情報シート		平成 年 月 日作成			
フリガナ	サクライ タロウ	性別	男	生年 月日	明・大・(●)・平 〇〇年〇〇月〇〇日
本人 氏名	桜井 太郎	住所	〒 〇〇市 〇〇〇 〇-〇〇	電話番号	0744-42-0000
住所	〒 〇〇市 〇〇〇 〇-〇〇	血液型	A型	その他	(+・-)
緊急連絡先		氏名	続柄	住所	電話番号
〇〇病院	桜井 花子	長女	桜井市 〇〇 〇〇-〇	自宅	0744-一室一室一室一室 090-一室一室一室一室一室
〇〇病院	桜井 次郎	弟	〇〇市 〇〇〇 〇-〇〇	自宅	一室一室一室一室一室一室一室 080-一室一室一室一室一室一室
連絡している医療機関		病名		治療中 〇〇を服用している	
〇〇診療所	高血圧		電話: 0744-一室一室一室一室一室		
〇〇病院〇〇医師	糖尿病		〇〇インシュリン治療 朝6単位、夕6単位		
〇〇病院	慢性心不全		治療中		
〇〇病院	気管支喘息		治療中		
特記事項 しびれ、目まい、ふらつきを起ししやうい、高止めの薬でじんましんが出たことがあります。そばアレルギーがあります。					
救急隊への伝言 家族は仕事があり、日中は不在です。緊急時は長女の携帯に連絡してください。					
障害者手帳	または 要介護認定 (該当に○)	障害者手帳あり	要介護認定あり	1・2・3・4・5	
上記の詳細		ペースメーカーを入れてあります。			
留意事項 封筒の中に入っている情報は、救急隊、搬送先の医療機関、民生・児童委員、行政 関係者が救急隊に提供することとなります。 本人氏名 桜井 太郎 ⑤ (代表者 桜井 花子) 注意: 救急時には、正しい情報が必要です。医療情報が変更した際には、書き換えましょう。					

平成 31 年 3 月

防災の手引き

障害のある人とその地域のみなさんへ

発行：桜井市 福祉保険部 社会福祉課 障害福祉係
〒633-8585 桜井市大字粟殿432-1
TEL 0744-42-9111 FAX 0744-44-2172

協力：桜井市障害者（児）団体連合会