

障がい者のための防災・支援マニュアル

令和 7 年 9 月

四街道市障がい者自立支援協議会

はじめに

本マニュアルは、「四街道市地域防災計画」及び「第4次四街道市障害者基本計画」に基づき、「自助」として障がいのある方が災害に備え活用することはもとより、地域の助け合いである「共助」による救援・救護に備えて、支援をする側が障がいの特性を考慮した支援方法や対応を理解し、避難誘導行動が円滑に実施できるよう、行政機関の「公助」を活用しながら、災害対応力を高める事を目的として、作成しました。

なお、作成にあたり、四街道市障がい者自立支援協議会の生活部会において、市内の障がい者団体の代表者等と検討を重ね、災害時に障がいのある方が直面する問題を共有することが出来ました。

災害に備えて、また、災害発生時において、本マニュアルを積極的に活用していただきたいと思います。

目次

自助（障がい者自身に関すること）

- 1 災害の発生に備える
 - (1)生活環境の整備・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
 - (2)災害に備えて準備するもの・・・・・・・・・・ 2
 - (3)障がいに応じた準備・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 2 災害が発生したときは
 - (1)災害発生時の心構え・・・・・・・・・・・・・・ 5
 - (2)障がいに応じた注意点・・・・・・・・・・・・・・ 6
 - (3)避難生活の注意点・・・・・・・・・・・・・・ 8

共助（支援する方に関すること）

- 3 障がいに応じて必要となる対応
 - ① 視覚障がいのある方・・・・・・・・・・・・・・ 9
 - ② 聴覚障がいのある方・・・・・・・・・・・・・・ 10
 - ③ 肢体不自由のある方・・・・・・・・・・・・・・ 11
 - ④ 知的障がいのある方・・・・・・・・・・・・・・ 12
 - ⑤ 発達障がいのある方・・・・・・・・・・・・・・ 13
 - ⑥ 精神障がいのある方・・・・・・・・・・・・・・ 14
 - ⑦ 内部障がいのある方、難病のある方・・・・・・ 15

公助（災害対策に関する行政サービス）

- 4 避難行動要支援者避難支援体制整備事業に登録しましょう・・・・・・ 17
- 5 災害時の避難先・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
- 6 ヘルプカードやヘルプマークを活用しましょう・・・・・・ 23
- 7 メールを利用した災害情報の配信・・・・・・・・・・・・ 25
- 8 インターネットを利用した災害情報の収集方法・・・・・・ 26
- 9 災害時の電話・FAX配信サービスによる緊急情報の配信・・・・・・ 27
- 10 防災行政無線を聞き直したいとき・・・・・・・・・・・・ 27

1 災害の発生に備える

「自分の身を、自分で守ること」が防災の基本です。これを「自助」といいます。

災害に備えて自分の生活する場所を安全に保ち、災害が起きた時には、病気の家族やケガをした家族を守るための準備をしましょう。

また、自らが助けを求める力を身につけることも大切です。

千葉県では視覚に障がいのある方や小さな文字が見えにくい高齢の方などが、平時から災害リスク等を認識し、早めの避難につなげていただくことを目的として、スマートフォンを活用しハザードマップの情報等を音声で聴くことができる「耳で聴くハザードマップ」サービスの利用を開始します。

災害に備えて地域やご家庭、外出先での災害リスク等の確認にQRコードよりぜひ御活用ください。



（１）生活環境の整備

日常の暮らしにおいて、災害へ備えましょう

- | | |
|---|--|
| ☐ 家の耐震診断 | ☐ 窓ガラスが割れたときに備え、フィルムを貼る |
| ☐ 家の耐震補強工事 | |
| ☐ 家具の転倒防止器具を設置する | ☐ 防火カーテンを使用する |
| ☐ 照明などに落下防止器具を設置する | ☐ 火元へ消火器を置く |
| ☐ 高いところに割れ物などは置かない | ☐ 電源ブレーカーの位置や操作方法を把握する |
| ☐ 屋外までの避難経路に物を置かない | |

災害に備え、福祉用具や補装具の整備をしましょう

- | | |
|--|--|
| ☐ 車いすや杖を、常に手の届くところに置く | ☐ 電動車いすなどは、常時充電しておく |
| ☐ 車いすの整備を定期的に行う | |

災害発生時に備えましょう

☐ 電源ブレーカーを落とす、ガスの元栓を閉める、戸締りをする手順を確認しておく ☐ 自分の住む地域の避難場所や避難所を確認しておく	☐ 災害時は道路が通れなくなる場合があるので、避難場所に行く複数の経路を確認しておく ☐ 日頃から家族や地域の方に、災害時に必要な支援の内容を伝えておく
--	---

（２）災害に備えて準備するもの

<u>医療に関するもの</u> ☐ 体温計 ☐ 血圧計 ☐ 手動式人口呼吸器 ☐ 常備薬（５日～１週間程度） ☐ お薬手帳のコピー ☐ 健康保険証のコピー またはマイナンバーカード ☐ 障害者手帳のコピー ☐ 医療機器用のバッテリー	<u>食事に関するもの</u> ☐ 飲料水（大人１人につき１日３Ｌ） ☐ 缶詰、ビスケットなどの非常食 ※１週間分の用意が必要です。避難する場合は、避難所に持ち込みましょう。 ☐ 飴、チョコ等の普段から食べているもの ☐ スプーン・フォーク・ラップ類
<u>福祉用具</u> ☐ 車いす、杖 ☐ 電動車いす用のバッテリー ☐ 補装具・呼吸器などのメーカーの連絡先	<u>救急用品</u> ☐ 包帯、絆創膏、消毒薬
<u>衣類</u> ☐ 下着 ☐ 靴下 ☐ 防寒着 ☐ 雨具 ☐ 軍手 ☐ 着替え ☐ 眼鏡 ☐ スリッパ（上履き）	<u>貴重品</u> ☐ 現金（特に小銭が必要です。）
<u>生活用品</u> ☐ 洗面用具 ☐ 歯ブラシ ☐ 懐中電灯 ☐ ラジオ ☐ 携帯電話と充電器 ☐ 携帯コンロ ☐ 家族の連絡先 ☐ 筆記用具 ☐ おむつ ☐ 生理用品 ☐ ポータブルトイレ ☐ ウェットティッシュ ☐ 乾電池 ☐ マスク（感染症対策） ☐ ビニール袋 ☐ トイレットペーパー ☐ 使い捨てカイロ ☐ 毛布、寝袋 ☐ 非常用発電機、蓄電池	<u>避難用品</u> ☐ ヘルメット・防災ずきん ☐ ホイッスル ☐ 運動靴（枕元に用意） ☐ レジャーシート



- ・定期的に備えを確認し、消費期限に注意しましょう。
- ・自身の障がいの特性に合わせて必要なものを準備しましょう。
- ・ひとまとめにして、決まったところに保管しておきましょう。
- ・リュックサックなど背負えるものを準備しましょう。
- ・常備薬が切れた場合、日常生活への影響やその対処方法等を家族や支援者と話し合っておきましょう。

（３）障がいに応じた準備

①視覚障がいのある方

- 白杖と点字盤の置き場所を決めておきましょう。
- 災害情報を入手するため、ラジオを身近な場所に置くようにし、防災行政無線の情報を聞き逃さないようにしましょう。
- 支援者の方と実際に歩くなどして、避難所の場所を確認しておきましょう。

②聴覚障がいのある方

- 補聴器はいつでも取り出せる場所に、予備の電池と一緒に保管しましょう。
- 災害情報を入手するため、市の防災情報配信サービス（メール、FAX）、Yahoo!防災速報などの各種情報提供サービスへ登録しておき、目で聴くテレビや携帯テレビを用意しましょう。
- 災害時に知らない方と話をするために、会話カードを作っておきましょう。

③肢体不自由のある方

- 杖や車いすは、常に点検をしましょう。特に車いすはタイヤやブレーキ、更に電動であればバッテリーの充電や予備に留意しましょう。また、災害で壊れたりしないよう、置く場所に注意しましょう。
- 日頃から安全に避難所まで移動できる道を確認しておきましょう。

④知的障がいのある方

- ひとりである時に災害が起きた場合、どのように行動すれば良いのかを家族または支援者で話し合い、練習しておきましょう。
- 避難所の場所や、家族の待ち合わせ場所、連絡方法を確認しておきましょう。
- 身元や連絡先が確認できる名札を、衣服や持ち物に貼っておきましょう。

⑤発達障がいのある方

- ひとりである時に災害が起きた場合、どのように行動すれば良いのかを家族または支援者で話し合い、練習しておきましょう。
- 身の守り方、周囲の方に助けを求める方法などを確認しておきましょう。
- 自宅、学校、職場、通所施設などそれぞれの避難場所を確認しておきましょう。

⑥精神障がいのある方

- かかりつけの医師に、災害が起きた時の治療や薬はどうしたらよいのか相談しておきましょう。
- 災害時に相談できる方の連絡先を、混乱しても忘れないよう書き留めておきましょう。

⑦内部障がいのある方、難病のある方

- 避難時には、日頃使用している装具の持ち出しを忘れないようにしましょう。
- かかりつけの医師と、緊急時の対応について相談をしておきましょう。
- 災害時に緊急的支援を提供してくれる医療機関のリストを作っておきましょう。
- 故障に備えて、医療機器メーカーの緊急時の連絡方法を書き留めておきましょう。
- 避難所の設備や環境を確認し、必要な準備をしておきましょう。

2 災害が発生したときには

（１）災害発生時の心構え

①はじめにすること

- まず、自分の身の安全を確保しましょう。
- 地震の時はテーブルや机の下にもぐり頭を守ることが第一です。それが難しい場合は、布団や座布団、クッションなどで頭を守りましょう。屋外にいる場合は倒れる物から離れ、落下物に注意しましょう。
- 火災の時はすぐに１１９番に連絡し、近所の方に助けを求めましょう。初期消火は大切ですが、決して無理をせず早く逃げましょう。
- 火事や倒壊などで建物に閉じ込められたり、逃げるのが難しかったりしたときは、ホイッスルなどで大きな音を立て、助けを呼びましょう。

②状況を確認する

- あわてて外に飛び出したりせず、落ち着いて行動しましょう。
- 正しい防災情報を集めましょう。
- 家族や支援者へ自分の状況を連絡しましょう。
- 地震の時は電源ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。ドアや窓を開けて、建物に閉じ込められないようにしましょう。
- 困った時は、すぐに家族や近所の方に救助を依頼しましょう。

③避難する

- 薬、装具、貴重品など、非常時に持ち出すものが揃っているか確認しましょう。
- ひとりで行動することを避けて集団で行動し、危険を避けながら避難所へ移動しましょう。
- 在宅避難やテント泊、車中泊など避難所以外で生活する場合、自分がいる場所を民生委員や自治会役員などの支援者に伝え、緊急情報や食料・飲料水などの支給の情報を受け取れるようにしましょう。

（２）障がいに応じた注意点

①視覚障がいのある方

- 地震の時
 - あわてずに、できる限り援助を待ちましょう。
 - 建物が倒れそうだったりするときは、注意をしながら避難を開始しましょう。
 - 自宅などの屋内でも、ガラスの破片などでケガをしないように運動靴等をはいて、白杖を使うようにしましょう。
- 台風や豪雨の時
 - テレビやラジオの情報に注意し、危険を感じたら、家族や近くの方と早めに避難しましょう。
- 火事の時
 - すぐに１１９番に連絡し、近所の方に助けを求めましょう。

②聴覚障がいのある方

- 地震、台風や豪雨の時
 - 避難する場合は、情報を得やすくするため、家族や近くの方と一緒に避難しましょう。
- 火事の時
 - 近くの方にメモで火災の発生を知らせて、すぐに１１９番に連絡してもらい、初期消火を協力して行いましょう。また、NET 119 緊急通報システムに登録している方は積極的に活用しましょう。

【NET 119 緊急通報システムについて】

NET 119 緊急通報システムでは、携帯電話・スマートフォンを使い、音声に頼らず、素早く１１９番通報することができます。スマートフォンの位置情報共有システムを利用し、チャット形式で消防に状況を伝えることができます。事前に登録が必要なので、聴覚や発話に障がいのある方は、四街道市障がい者支援課又は四街道市消防署指揮指令係にご申請ください。

③肢体不自由のある方

- 地震の時
 - 自分のいる場所が安全であれば、慌てず家族や近くの方に援助を求めましょう。
 - 車いすを使っている場合は、ブレーキを掛ける事を忘れないようにしましょう。
- 台風や豪雨の時
 - テレビやラジオの情報に注意し、危険を感じたら、家族や近くの方と早めに避難しましょう。
- 火事の時
 - 近くの方に火災の発生を知らせて、119番への連絡とできる範囲で初期消火を協力して行いましょう。

④知的、発達、精神障がいのある方

- 地震の時
 - 家族や近くにいる方の言うことを良く聞きましょう。
 - 落ち着いて身を守り、近くにいる方と一緒に安全な場所に逃げましょう。
- 台風や豪雨の時
 - 家族や知っている方と一緒にいるようにしましょう。
- 火事の時
 - すぐ外に逃げて、近くの方に火災の発生を伝えましょう。

（３）避難生活の注意点

①避難所での生活について

- 自分の状況や、どの避難所にいるかという情報を、家族や支援者に連絡しましょう。
- 避難所の避難者名簿に必ず登録しましょう。
- 避難行動要支援者避難支援体制整備事業に登録している場合は、避難所運営者にそのことを伝えましょう。
- 自分の障がいのこと、生活するうえで注意が必要なことを、避難所運営者に伝えましょう。
- 聴覚障がい・内部障がい・難病の方は、外見から障がいがあることがわかりにくい場合があるので、避難所運営者に自分の疾患等を説明し、理解を求めましょう。
- 特別な配慮や福祉避難所への移動を希望する場合は、避難所運営者に申し出ましょう。
- 体調が悪い時は、避難所運営者や周囲の方に申し出て、医療機関への連絡をお願いしましょう。
- 継続して医療を受ける必要がある方は、かかりつけの医療機関に連絡し、対処方法について確認しましょう。

②避難所以外で生活する場合

- 自分のいる場所（自宅・車中・テントなど）を民生委員や自治会役員などに伝え、緊急情報や食料・飲料水などの支給の情報を受け取れるようにしましょう。
- 日ごろから、民生委員や自治会役員の電話番号などの連絡先を控えておきましょう。

支援者情報記載欄（災害発生時に備え、連絡先を控えておきましょう）

民生委員： 電話番号：	支 援 者： 電話番号：
自 治 会： 電話番号：	支 援 者： 電話番号：
支 援 者： 電話番号：	支 援 者： 電話番号：
支 援 者： 電話番号：	支 援 者： 電話番号：

3 障がいに応じて必要となる対応

大きな災害が発生した際には、行政の援助開始や救援物資の到着までには時間がかかります。自治会、自主防災組織、ボランティアなどの方々が、自分の暮らす地域を自分で守るという意識を持ち、互いに助けあうことが大切です。その助けあいの中で、障がいのある方に対しては、その障がいの特性を考慮した支援と対応が必要となります。

①視覚障がいのある方

災害発生時は、目からの情報が得られず、危険を回避することが難しくなります。普段問題なく生活していた家や地域であっても、災害で状況が一変すると安全に行動することが難しくなり、単独での素早い避難行動が困難です。

● 介助・支援の方法

- 「何かお手伝いしましょうか」と声を掛けてください。
- 周囲の状況を目で確認できないため、言葉で説明してください。
- 誘導する場合は、白杖を持っていない側または盲導犬と反対の側に立ち、一歩先を歩き、誘導する人の肘の上または肩をつかんでもらってください。
- 歩行速度は本人に合わせ、周囲の状況を説明しながら、気をつけて歩いてください。
- 後ろから押す、手を引っ張る、肩や白杖をつかむことはしないでください。
- 「前に」「後ろに」などの具体的な方向や、「階段がある、段差がある」「上る、下りる」など、行く先の状況が分かるように説明してください。
- 方向を伝える際には、正面を時計の文字盤の12時として「何時の方向」といった説明も有効です。
- 盲導犬と一緒にいる場合は、歩く方向を説明し、直接盲導犬を引いたり、触ったりしないでください。

● 避難所での生活について

- 設備、トイレの場所、部屋の広さなど、避難所内を案内しましょう。
- 壁づたいに移動できる場所、トイレに行きやすい場所、窓際など周囲の状況が把握しやすい場所などで過ごしてもらえよう、工夫しましょう。
- 周囲の状況が変化したら、その都度説明しましょう。
- 紙で周知される情報などがあったら、何かが書いてあるのか伝えるようにしましょう。

- 情報は指示語（これ・あれ・あちらなど）を使わず、できるだけ具体的な表現にしましょう。
- 本人が置いた物を移動させると、物の所在がわからなくなります。物を移動する場合は、移動した場所を伝え、触って確認してもらってください。

②聴覚障がいのある方

耳の不自由な方は、外見からはわかりにくい障がいで、全く聞こえない方や補聴器を使用することで会話ができる方などさまざまです。

声を掛けても返事がなく、「無視された」、「失礼だ」と感じることもあると思います。また、発音が不明瞭で聞き取りにくい場合もあります。

災害時の情報の多くが「音声」によって伝達されるため、必要な情報の入手が困難です。

● 介助・支援の方法

- 耳または話すことが不自由な方を介助・支援するときは、音で情報を得ることが難しいため、できるだけ、視覚で情報を伝えるようにしてください。
- 全ての方が手話を使えるとは限りません。また、発話が円滑にできないので、意思や気持ちを口頭で伝えられなかったり、時間を要したりします。本人の受け答えの様子を見ながら、複数の方法で情報を伝達してください。
- 情報の伝達方法としては、手話以外にも、身振りと表情、口の動き、携帯電話などの画面を見てもらう、筆談、手のひらや空中に描いて説明をする、などがあります。
- 会話をするときは、まず肩を軽く叩いたり、合図で注意を引きつけたりしてから始めてください。
- 前に回って、はっきり口を開けて、普段の速さで、「食事を」「配ります」のように文節ごとに区切って話してください。
- 筆談は、「いつ」、「どこで」などを簡潔に書いてください。
- 音声で周知されるサイレンや防災無線など、災害や緊急時の情報はメモにして知らせてください。

● 避難所での生活について

- 情報を文字で伝える「お知らせ掲示板」などを設置しましょう。
- 周囲との会話ができず孤立しないよう、時々様子をつかがいましょう。

- 停電時の夜間は、手話や筆談はできません。懐中電灯などを確保しましょう。

③肢体不自由のある方

肢体不自由の方は、神経系、脳、骨、関節、筋肉などの様々な原因により、手や足、体などの運動機能に障がいがあります。

災害発生時、まず直面する問題が「避難」です。体を動かすことに支障があることが多いため、自分の体を守ること、自力で避難・脱出することが困難です。

また、行動に制限があるため、多くの方が車いすや杖などの福祉用具や日常的な介助を利用して生活をしていることから、避難生活においても食事や排泄、入浴、移動などにサポートが必要です。

● 介助・支援の方法

- 歩行困難な方を救助・脱出する際に、容易に車いすを使用できる場合は、車いすを使用してください。車いすに移乗する時間もない場合は、毛布・マットレスなどに乗せ、引きずって脱出しましょう。
- ベッドに寝ている場合は、頭部を守ってマットレスごとベッドから降し、マットレスを引きずって脱出しましょう。
- 杖歩行や歩行器を使用する方を誘導する場合は、段差やでこぼこの少ない場所を選んで歩くようにしましょう。
- 救助する方は基本的に、杖を持っていない側（マヒ側）に立ち、ズボンやベルトをしっかり持って腰の部分を支え、バランスを崩したときに対応できるようにしましょう。
- ひとりでの救助が難しいと思われるときは、速やかに応援を依頼しましょう。

● 避難所での生活について

- 通路を確保する、段差を解消する、通路に物を置かないようにするなど、車いすや歩行困難者が動きやすい環境を整備しましょう。
- 車いす対応トイレがある場合、トイレの場所を案内し、本人の意向を確認の上、トイレに近い場所を確保するなど、移動が少なく済むよう配慮しましょう。
- 体温調節が困難な方もいるので、優先的に毛布等を用意しましょう。また、「寒くないですか」など、声掛けをしましょう。

- 介助者や介助技術を指導できる方を確保し配置しましょう。
- 食事・排泄・入浴・移動などの積極的なサポートをしましょう。
- 電動車いすなどのバッテリー利用者のための電源を確保しましょう。

④知的障がいのある方

先天的な疾患や事故、疾病などが原因で生じた脳の障がいで、発達期（１８歳未満）に知能の発達が遅滞した状態にとどまってしまい、学習・日常生活の維持・社会生活への適応などが著しく困難となる障がいです。

ひとりでは衣・食・排泄などの日常生活を維持することが困難な方や、意思疎通が困難で常に介助や保護が必要な方から、ひとりで社会生活ができる人まで、個人差があります。

災害時に影響がありそうな障がいの特性として、次のようなものがあります。

- ・急激な環境の変化への対応が苦手で、パニックを起こすことがあります。
- ・理解力の遅れにより、突発的な出来事に対処できないことがあります。
- ・適切な判断ができないことがあります。
- ・学習するのに時間がかかり、すぐには覚えられないことがあります。
- ・行動パターンなど、強くこだわりをもつことがあります。
- ・コミュニケーションがうまくとれないことがあります。

● 介助・支援の方法

- 気持ちが混乱したり、恐怖で動けなくなったりすることもあるので、介助をするときは必ず「何か困っていますか」などの声掛けをしたうえで、わかりやすく説明し、安全な場所まで誘導してください。
- 名前がわかっている方であれば、名前を呼んで声掛けをしましょう。
- 落ち着いた口調でやさしく話しましょう。本人が混乱していると、話が伝わりにくくなります。
- 「どうしますか」という判断を委ねるような質問や詳しく説明をすればするほど、混乱を招いてしまう場合があるので、ゆっくりと、具体的に、短い言葉で話しかけましょう。
- 「危ない」、「怖い」など不安になる言葉をさけ、安心する声掛けをしましょう。

- 本人が言ったことを復唱すると、相手にも伝わったことがわかり、安心感に繋がります。
- 不安から大声を出しても、叱ったり、押さえつけたりしないで落ち着いて接してください。
- ケガや痛みがあっても伝えられない方、痛みに鈍感な方がいるので、表情をよく確認してください。

● 避難所での生活について

- 特性により、障がい者本人はもとより家族や介助者も誤解や偏見・非難を受けやすい側面があるので、避難所生活に配慮する必要があります。
- 顔見知りの方や仲間と一緒に生活できるエリアを設置しましょう。
- パーテーションの設置や個室の用意など、落ち着ける空間を確保しましょう。
- 介助する家族の精神的ストレスを軽減するための相談窓口を設置しましょう。
- 言葉で理解できなくても、絵に描く、メモなど視覚面を含めたコミュニケーションで伝わる方もいます。絵、図、ふりがなをふった文字など、その方が理解できる方法で情報を伝えましょう。
- 周りの理解と協力を促しましょう。
- 日用品や食べ物への特別なこだわりなどの障がい特性を理解しましょう。
- ひとりでは災害状況の把握や避難所での生活が困難なので、介助者や周囲のサポートが必要です。

⑤発達障がいのある方

自閉スペクトラム症、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障害があつて、いつもと状況が違ったり、変化が起こると対応できず、落ち着きがなくなったり、パニックを起こしたりすることがあります。

他人との関係づくりやコミュニケーションなどがとても苦手ですが、優れた能力が発揮されている場合もあり、周囲にはアンバランスな様子が理解されにくい障がいです。また、一見、障がいがあるように見えない方も多くいます。

● 介助・支援の方法

- 周りの方たちとのコミュニケーションをとることが難しく、災害時には状況の急変

を正確に感じにくいいため、家の中にひとりで取り残されていないか声掛けをしましょう。

- 大人の場合、子ども扱いをしないようにしてください。
- 説明や指示をするときは、抽象的な表現は用いず、具体的な言葉を使いましょう。
- 否定的な言葉ではなく、肯定的でわかりやすい言葉を使いましょう。
- 大きい声や強い口調に驚いて混乱を起こす方もいますので、穏やかに優しく話しかけましょう。
- 不安から急に混乱することがあります。そういった場合は、安全な場所に移動し気持ちを静めるようにしてください。
- ケガや痛みがあっても伝えられない方、痛みが鈍感な方がいますので、よく確認しましょう。
- 多動の場合には、しっかり手をつないで歩きましょう。

● 避難所での生活について

- 福祉避難所の説明をし、入所時に希望を確認しましょう。
- 座布団や椅子などを置いて、本人の居場所を明示しましょう。
- パーテーションを設置するなど、落ち着ける空間づくりの対応をしましょう。
- パーテーションには、配慮が必要なことを伝える表示をし、周囲もその状況を理解できるようにしましょう。
- 避難所での過ごし方を絵や短い文に書いて、本人と一緒に確かめましょう。

⑥精神障がいのある方

脳内の伝達機能の不都合等によりさまざまな精神・身体症状や行動の変化が現れる心の病です。投薬や治療により、症状をコントロールしながら生活しています。

災害時には環境の変化により、不安の高まりや神経が過敏になるため混乱することもあり、周囲の状況の判断や適切な自身の行動が難しい方もいます。

外見からはわかりにくいために理解されずに孤立してしまう方もいます。

● 介助・支援の方法

- ストレスに弱い方、神経が過敏な方、コミュニケーションが苦手な方、急な環境の変化に適応しにくい方など、さまざまです。不安を和らげることを心掛けて落ち着

いた態度で接しましょう。

- 自分から介助や支援を申し出ることを遠慮してしまう方もいるので、やさしく声を掛けましょう。
- 不安を和らげる避難誘導を心掛けましょう。
- 大きな声で指示したりすると、不安が強くなる場合があるので、冷静な態度で、災害の状況や避難所の位置などをわかりやすい言葉で説明しましょう。
- 本人を安心させ、冷静さを保つよう声を掛けましょう。
- 不安から大声を出したり行動が異常になっても、叱ったり、押さえつけないようにしましょう。
- ヘルプマークやヘルプカードを確認しましょう。
- 混乱して自分の状況や必要な支援を伝えられないこともあるので、必要なサポート内容や注意点、薬を常用している方であれば、薬の携行を確認しましょう。

● 避難所での生活について

- パーテーションを設置したり、家族や知人と一緒に生活できるようにしたりするなど、落ち着ける空間づくりの対応をしましょう。
- 薬の飲み忘れがないようにすることや、心理的に孤立しないよう見守りましょう。
- 急激な環境の変化により、精神的に不安定となったり、病状が悪化したりする場合があるため、無理強いせず本人の意思を尊重しましょう。
- 避難所で一緒に生活する家族の心労や悩みを理解し、居場所を確保できるような配慮をしましょう。

⑧ 内部障がいのある方、難病のある方

さまざまな臓器や免疫機能に障がいのある方で、常に生命維持のための医療的ケアや、継続した健康管理、介護が必要です。

被災し、治療やケアが受けられなくなると命にかかわりますが、障がいが見えからはわかりにくいいため、周囲の理解が必要となります。

病気によって症状もさまざまなので、他の障がいへの対応を参考にしてください。

● 介助・支援の方法

- 外見などでは障がいがあるかどうかがわかりにくく、また、自力歩行や素早い避難

行動が困難な場合もあります。病気の程度や障がいの状態によって、必要な支援が大きく異なるため、一人ひとりの状況を的確に把握しましょう。

- どのような支援や配慮が必要か、本人や家族に確認しましょう。
- ヘルプマークやヘルプカードを確認しましょう。
- 本人の希望があれば、必要に応じ医療機関に連絡して、その指示に従いましょう。

● 避難所での生活について

- 医療機関との連携に努めましょう。
- 薬、食事、器具など必要な物の確保に努めましょう。
- 医療行為を受ける必要のある人には申し出てもらい、行政と連絡をとって受入可能な病院の確認や移動手段を確保しましょう。
- 特別な治療が必要な方は、医療救護所や看護師、保健師などに相談しましょう。

4 避難行動要支援者避難支援体制整備事業に登録しましょう

- 避難行動要支援者避難支援体制整備事業とは

災害時に自らを守るための適切な行動が困難で、何らかの助けが必要となる方について、平常時から地域住民同士で災害時の備えを行っていく事業です。災害が起きたときに速やかに避難や安否確認等が行われるよう、避難支援等関係者と連携していきます。

避難支援等関係者について、四街道市では「民生委員・児童委員、社会福祉協議会、地域包括支援センター、区・自治会、自主防災組織、消防団、警察署」等としています。

- 事業に参加するためには

参加を希望される方は「避難行動要支援者名簿」に登録を行い、避難支援に必要な個人情報、区・自治会、民生委員等の避難支援等関係者へ情報提供することに同意していただく必要があります。なお、希望される方は社会福祉課、高齢者支援課、障がい者支援課に備えてある「避難行動要支援者名簿登録申請書（調査票）」を提出してください。

- 事業に参加いただいた後は

「避難行動要支援者名簿」に登録後は、支援体制が整い次第、市は電話・訪問により、個別の災害時の支援方法について打ち合わせを実施し、「個別避難計画」を策定します。

「個別避難計画」とは、高齢者や障がい者等の自ら避難することが困難な避難行動要支援者ごとに作成する計画です。

地域における災害被害の想定や本人の心身の状況等を踏まえ、優先度の高い方から計画を作成します。

この制度は、災害時の被害を可能な限り少なくしようとするものです。避難支援者が災害にあうことや支援能力にも限界があるため、災害時の避難支援を確約するものではありません。

5 災害時の避難先

- 指定緊急避難場所とは

地震、がけ崩れ、洪水等による危険が切迫した状況において、緊急避難先として位置づけるものであり、生命の安全の確保を目的としたものです。

- 指定一般避難所とは

災害の危険性があり避難した方たちを、災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在させ、または災害により家に戻れなくなった方たちを、一時的に滞在させることを目的とした施設です。

- 福祉避難所とは

大規模災害発生後、一般避難所に避難した高齢者や障がい者など要配慮者と呼ばれる方たちが、避難所での生活に支障をきたし、特別な支援や配慮を必要とした場合に初めて開設される避難所です。今後、大規模災害が発生した際は、協定を結んだ福祉施設に必要に応じて、福祉避難所を開設します。

- 指定福祉避難所とは

指定一般避難所での生活を続けることが困難な要配慮者（高齢者や障がい者、妊産婦などの特別な配慮を要する方）のうち、個別避難計画により予め市が特定した方とその介助者が直接避難できる施設です。

個別避難計画により予め市が特定した方とその介助者以外は直接避難することはできません。

指定緊急避難場所一覧

番号	名称	所在地	対象とする異常な現象の種類			
			洪水	崖崩れ、土石流および地滑り	地震	大規模な火事
1	南小学校	物井 1536	○	○	○	
2	八木原小学校	千代田 5-4	○	○	○	
3	千代田中学校	千代田 5-27	○	○	○	
4	栗山小学校	つくし座 3-1-8	○	○	○	
5	四街道北中学校	栗山 1055	○	○	○	
6	四街道北高等学校	栗山 1055-4	○	○	○	
7	千葉盲学校	大日 468-1	○	○	○	
8	四街道高等学校	鹿渡 809-2	○	○	○	
9	中央小学校	鹿渡 917	○	○	○	
10	中央公園	鹿渡無番地	○	○	○	
11	四街道中学校	めいわ 1-3	○	○	○	
12	千葉敬愛高等学校	四街道 1522	○	○	○	
13	愛国学園大学附属 四街道高等学校	四街道 1532-16	○	○	○	
14	四街道小学校	四街道 1557	○	○	○	
15	四街道西中学校	大日 23	○	○	○	
16	大日小学校	大日 978	○	○	○	
17	和良比小学校	美しが丘 3-12	○	○	○	
18	四和小学校	和良比 228	○	○	○	

公助（災害対策に関する行政サービス）

番号	名称	所在地	対象とする異常な現象の種類			
			洪水	崖崩れ、土石流および地滑り	地震	大規模な火事
19	山梨小学校	旭ヶ丘 1-9-12	○	○	○	
20	旭小学校	山梨 1485	○	○	○	
21	みそら小学校	みそら 2-13	○	○	○	
22	旭中学校	南波佐間 267	○	○	○	
23	吉岡小学校	鷹の台 3-2	○	○	○	
24	四街道総合公園	和田 161	○	○	○	

指定一般避難所一覧

番号	名称	所在地	指定緊急避難場所との重複
1	南小学校	物井 1536	○
2	八木原小学校	千代田 5-4	○
3	千代田中学校	千代田 5-27	○
4	栗山小学校	つくし座 3-1-8	○
5	四街道北中学校	栗山 1055	○
6	四街道北高等学校	栗山 1055-4	○
7	四街道高等学校	鹿渡 809-2	○
8	中央小学校	鹿渡 917	○
9	四街道中学校	めいわ 1-3	○
10	千葉敬愛高等学校	四街道 1522	○
11	愛国学園大学附属 四街道高等学校	四街道 1532-16	○

公助（災害対策に関する行政サービス）

12	四街道小学校	四街道 1557	○
13	四街道西中学校	大日 23	○
14	大日小学校	大日 978	○
15	和良比小学校	美しが丘 3-12	○
16	四和小学校	和良比 228	○
17	山梨小学校	旭ヶ丘 1-9-12	○
18	旭小学校	山梨 1485	○
19	みそら小学校	みそら 2-13	○
20	旭中学校	南波佐間 267	○
21	吉岡小学校	鷹の台 3-2	○
22	四街道公民館	四街道 1532-17	
23	千代田公民館	もねの里 3-20-30	
24	旭公民館	和田 54-10	
25	四街道総合公園	和田 161	○
26	文化センターホール棟	大日 396	
27	南部総合福祉センター わろうべの里	和良比 635-4	

福祉避難所一覧

事業者	施設名称	所在地
社会福祉法人 珀寿会	特別養護老人ホーム 陽光園	大日 595-1
医療法人 沖縄徳洲会	四街道德洲会デイケア	吉岡 1830-1
千葉県立千葉盲学校		大日 468-2

指定福祉避難所一覧

事業者	施設名称	所在地
社会福祉法人 旭会	特別養護老人ホーム あさひ園	山梨 1488-1
社会福祉法人 勝曼会	特別養護老人ホーム あすみの丘	大日 1623-1
社会福祉法人 慈照会	四街道老人ホーム	大日 2132-4
医療法人社団 威風会	介護老人保健施設 栗の郷	栗山 906-1
医療法人社団 暁会	介護老人保健施設 のぞみ	大日 1685-10
	きわみデイサービスセンター	大日 1681-1
社会福祉法人 双樹会	地域密着型特別養護老人ホーム リバーサイド	小名木 101-9
社会福祉法人 樹会	特別養護老人ホーム 四街道苑	鹿放ヶ丘 593-3
社会福祉法人 笑顔	特別養護老人ホーム からたち	大日 595-1
社会福祉法人 翠昂会	永幸苑	上野 199
	ピクシーフォレスト	上野 199
社会福祉法人 よつかいどう福祉会	生活介護はちみつ	たかおの杜 15-5
千葉県立四街道特別支援学校		鹿渡 934-45

6 ヘルプカードやヘルプマークを活用しましょう

● ヘルプカードとは

援助を必要としている方などが携帯し、いざというときに必要な援助や配慮を周囲の方
にお願いするための手段として、千葉県が作成したカードです。カードに、名前、住所、
連絡先、障がい名・病名、配慮してほしいことや手助けしてほしいことなどを事前に記
入し、日ごろから持ち歩きましょう。

障がい者支援課窓口で配布のほか、市ホームページからダウンロードし、印刷して利用
することもできます。

<https://www.city.yotsukaido.chiba.jp/smph/kenkofukushi/shogaifukushi/shogaifukusi-sisaku/herupuka-do2017.html>

四街道市 ヘルプカード

🔍 検索



あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



千葉県



連 絡 先

名前 _____ 関係 (_____)

電話番号 _____

名前 _____ 関係 (_____)

電話番号 _____

医療機関(かかりつけ)連絡先

医療機関名 _____

担当医名 _____

電話番号 _____

ふりがな
名前 _____

住所 _____

性別	血液型	RH±	生年月日
男・女	A・B・O・AB	＋・－	年 月 日

障害名
病 名 _____

私が配慮や手助けをして欲しいこと

- ヘルプマークとは

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または妊娠初期の方、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方、視覚障がい者や聴覚障がい者などの状況把握が難しい方など、外見からは援助などを必要としているかわかりにくい方が援助や配慮を必要としている事を周囲に知ってもらうためのものです。障がい者支援課窓口で配布しますが、数に限りがありますので、1人につき1個となります。



<https://www.city.yotsukaido.chiba.jp/kenkofukushi/shogaifukushi/shogaifukusi-sisaku/herupuma-ku.html>

四街道市 ヘルプマーク

🔍 検索



7 メールを利用した災害情報の配信

- 緊急速報メール（エリアメール）

携帯電話を利用した災害時専用の情報配信の仕組みです。気象庁が配信する緊急地震速報、特別警報などの気象情報、四街道市が配信する災害・避難情報などを、回線混雑の影響を受けずに受けとることができます。

使用料・通話料などは全て無料となりますが、一部対応していない携帯電話の機種、（エリア）メールの受信設定が必要な機種があります。

詳しくは、四街道市のホームページをご確認ください。

<https://www.city.yotsukaido.chiba.jp/kurashi/bohan/bosai/saigai-sonae/eriname-ru.html>

四街道市 緊急速報メール

🔍 検索



- メール配信サービス「よめーる」

四街道市が運用管理する電子メールを活用したサービスです。気象情報・災害情報のほかにも、防災行政無線の放送内容や四街道市に関すること、市民の生活に関わりのあることなどをメールで受け取ることができます。

詳しくは、四街道市のホームページをご確認ください。

<https://www.city.yotsukaido.chiba.jp/shisei/koho/mail/index.html>

四街道市 よめーる

🔍 検索



8 インターネットを利用した災害情報の収集方法

- 電気・水道・ガスなどのライフラインや、道路・交通情報・鉄道情報などのリンク集生活に必要な情報を提供している企業などのホームページへのリンク集です。パソコン、スマートフォンなどでご覧ください。

https://www.city.yotsukaido.chiba.jp/kurashi/bohan/bosai/saigai-sonae/bousai_link.html

四街道市 ライフライン リンク集

🔍 検索



- X

四街道市の情報を配信しています。フォローをお願いします。

@kiki_yotsukaido



- LINE

四街道市の情報を発信しています。友達追加をお願いします。

@yotsukaidocity



- Facebook

四街道市の情報を発信しています。フォローをお願いします。

@city.yotsukaido



- Yahoo!防災速報

Yahoo!が提供するスマートフォン向けアプリケーションです。災害速報、気象警報などのほか、四街道市が発表する防災情報を受け取ることができます。

ヤフー 防災速報

🔍 検索



9 災害時の電話・FAX配信サービスによる緊急情報の配信

携帯電話やスマートフォンなどを使用していない方で、緊急情報の入手が困難な方を対象に、ご自宅の電話やFAXに災害情報を自動配信するサービスを行っています。

サービスの利用するためには、事前の申し込みが必要です。

（配信される情報）

- 避難情報（避難指示など）
- 国民保護情報（弾道ミサイル情報、大規模テロ情報など）
- その他災害時の緊急情報

（サービスを利用できる方）

- 電話：高齢者、障がい者などの要配慮者や防災行政無線が聞き取りにくい人のうち、携帯電話やスマートフォンなどを所有していない方
- FAX：聴覚障がい者などで、携帯電話やスマートフォンなどを所有していない方

（申し込み方法）

四街道市危機管理室までお問い合わせください

電話：043-421-6102 F A X：043-424-8922

10 防災行政無線を聞き直したいとき

市が設置している屋外スピーカーから、災害時の情報などを放送しています。放送が聞き取れなかった場合は、「防災行政無線情報提供テレホンサービス」で聞くことができます。

（電話番号）

- 0120-972-302（無料）
- 050-5526-4041（通話料がかかります）