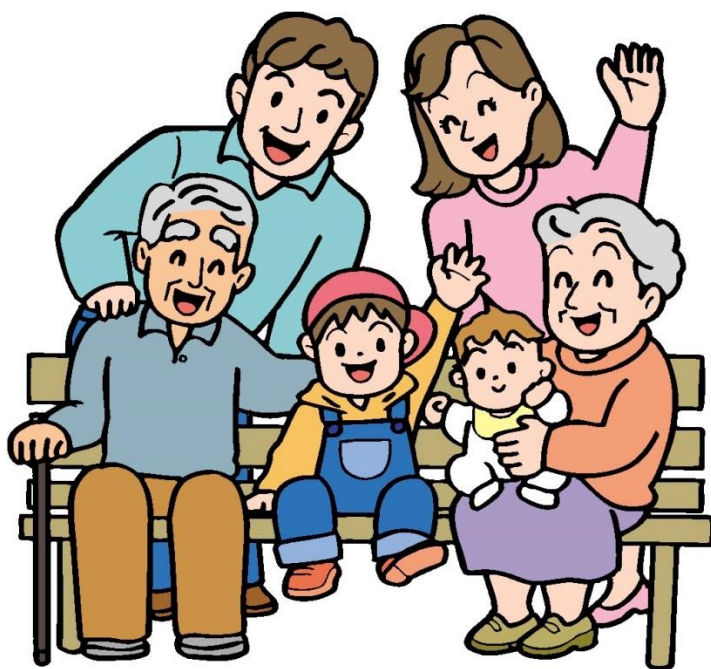


保存版

避難行動要支援者 支援マニュアル



日頃から“もしもの災害”に備えましょう。
災害時には地域の支え合いが何より重要です。
平常時から、このマニュアルをご活用ください！



国分寺市

令和7年1月発行

目 次

	ページ
～はじめに～	3
避難行動要支援者とは	4
避難行動要支援者に必要な支援とは	5
地域の支援活動について	6
避難者の支援体制 ～平常時～	7
避難者の支援体制 ～災害発生時～	8
支援者の平常時の活動・支援者の災害発生時の活動	9
安否確認カード	11
I 災害時の支援は	13
• 目の不自由な方への支援は	15
• 耳の不自由な方への支援は	16
• 体の不自由な方への支援は	17
👉 ここでワンポイント①	18
• 知的障害のある方への支援は	19
• 内部障害のある方への支援は	20
• 精神障害のある方への支援は	21
• 高齢者の方への支援は	22
• 認知症の方への支援は	23
👉 ここでワンポイント②	24
• 情報伝達に関する配慮	25

Ⅱ	日頃の備えは	26
	・今できることを考えましょう	26
	・地震や災害に備えて	28
	・災害が発生したら	29
	☞ ここでワンポイント③	31
Ⅲ	災害時の行動と準備は	32
	・目の不自由な方は	32
	・耳の不自由な方は	33
	・体の不自由な方は	34
	・知的障害のある方は	35
	・内部障害（難病患者を含む）のある方は	36
	・精神障害のある方は	37
	☞ ここでワンポイント④	38
	・高齢者の方は	40
	・妊産婦の方は	41
	・乳幼児のいる方は	42
Ⅳ	避難所での生活について	43
	☞ ここでワンポイント⑤	44
	災害時避難施設の名称と役割	46

～はじめに～

国分寺市では、災害時に地域からできる限り犠牲者を出さないようにするため、自力又は家族のみでの避難が困難な方を対象に、地域の支援者が安否確認や避難の介助を行うための災害時要援護者登録制度を設けました。平成 25 年の災害対策基本法の改正に伴い、この制度を発展させた避難行動要支援者登録制度を新たに設け、運用することとなりました。

災害時要援護者登録制度の運用で培われたノウハウを生かし、高齢者・障害者（児）などの避難行動要支援者を支援する手引きとなるよう、また、避難行動要支援者ご自身とそのご家族が日頃から準備しておくことや災害時に必要な支援を呼びかける手引きとなるよう、マニュアルとしてまとめました。



避難行動要支援者とは

災害が発生したとき、自力又は家族の支援のみでは避難することが難しく、避難時に支援を要する方です。以下の要件に該当する方は自動的に避難行動要支援者名簿に登録されます。

(1) 介護保険の要介護4・5の方

(2) 身体障害者手帳1・2級の交付を受けている方

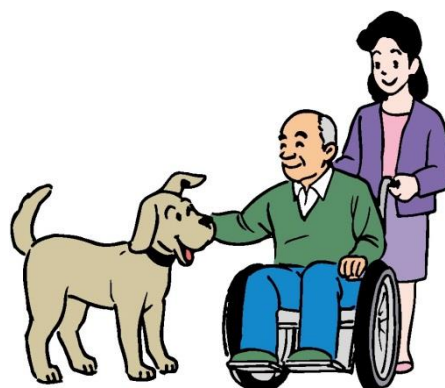
※ 内部障害については呼吸器障害の方のみ

(3) 愛の手帳1・2度の交付を受けている方

(4) 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方

また、避難行動要支援者として災害時の支援を受けたい方は、申請により名簿に登録することができます。

避難行動要支援者は、災害時に被害を受けやすく、避難に手助けを必要とします。避難行動要支援者の被害を最小限に食い止めるためには、ご本人やそのご家族、地域住民の方々が災害に対する知識や心構えを身につけて、いざというときに連携がとれるよう日頃から備えておくことが大切です。



避難行動要支援者に必要な支援とは

- ◎ 災害発生時に安否を確認すること
- ◎ 災害に関する正確な情報を伝えること
- ◎ 避難先を知らせること
- ◎ 避難時の介助をすること
- ◎ 生活・医療情報を伝達すること
- ◎ 避難生活を手助けすること



地域の支援活動について

大地震などの大きな災害が発生したときは、いろいろなところで火災が発生したり、家屋などの倒壊で道路が寸断されたりするため、消防・警察や市の救助活動が遅れる場合があります。そのようなときに一番頼りになるのが、地域の支援者の方々です。

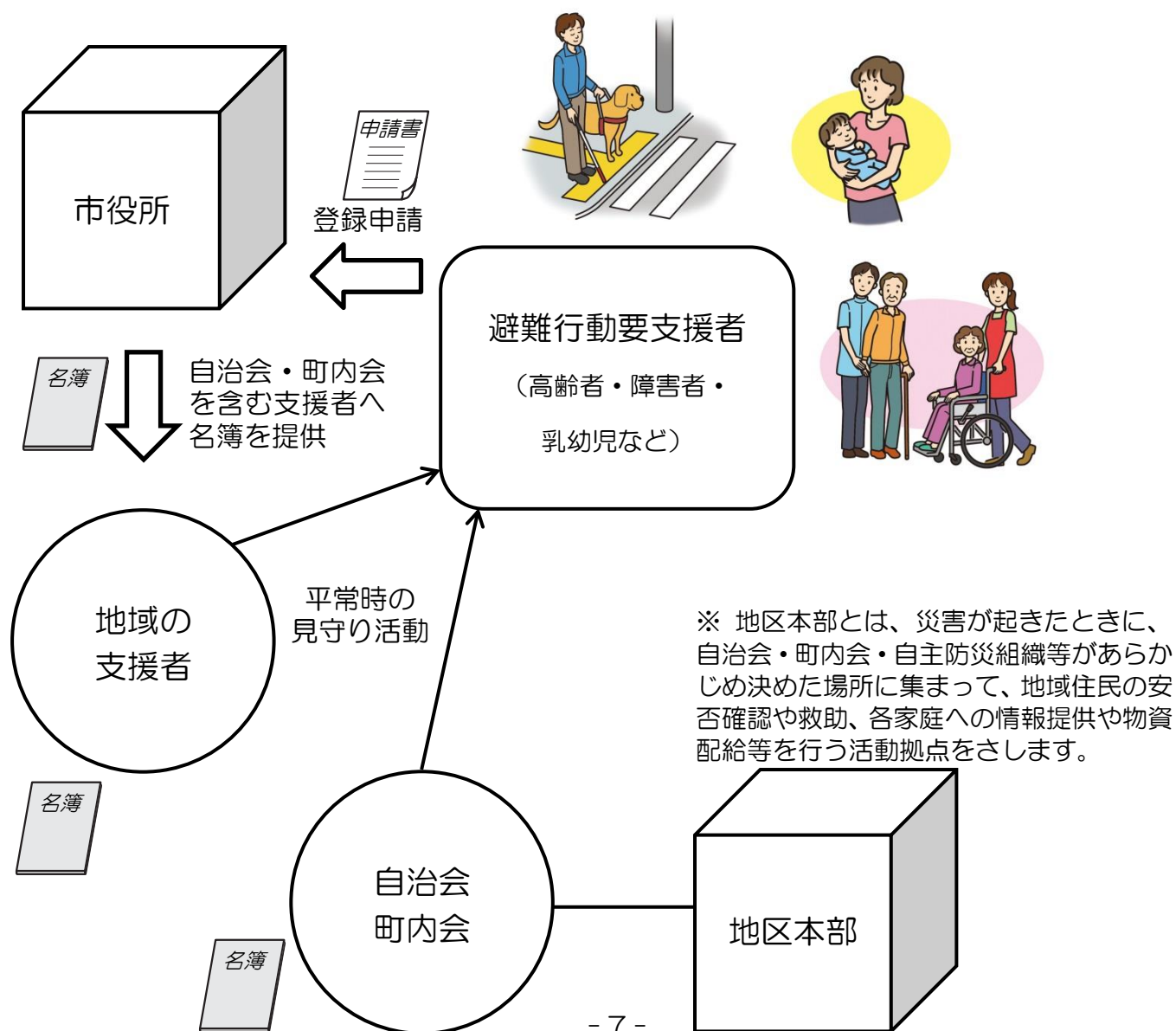
支援者の皆様は、災害時に迅速な支援活動が行えるよう、事前にお渡ししている避難行動要支援者名簿を活用して、地域での声掛けや助け合いなど、日頃から地域における支援体制づくりを検討しておいてください。

大きな災害が発生した場合には、避難行動要支援者名簿に登録されている避難行動要支援者のご自宅に行き、安否の確認や避難の介助などの支援活動を行ってください。



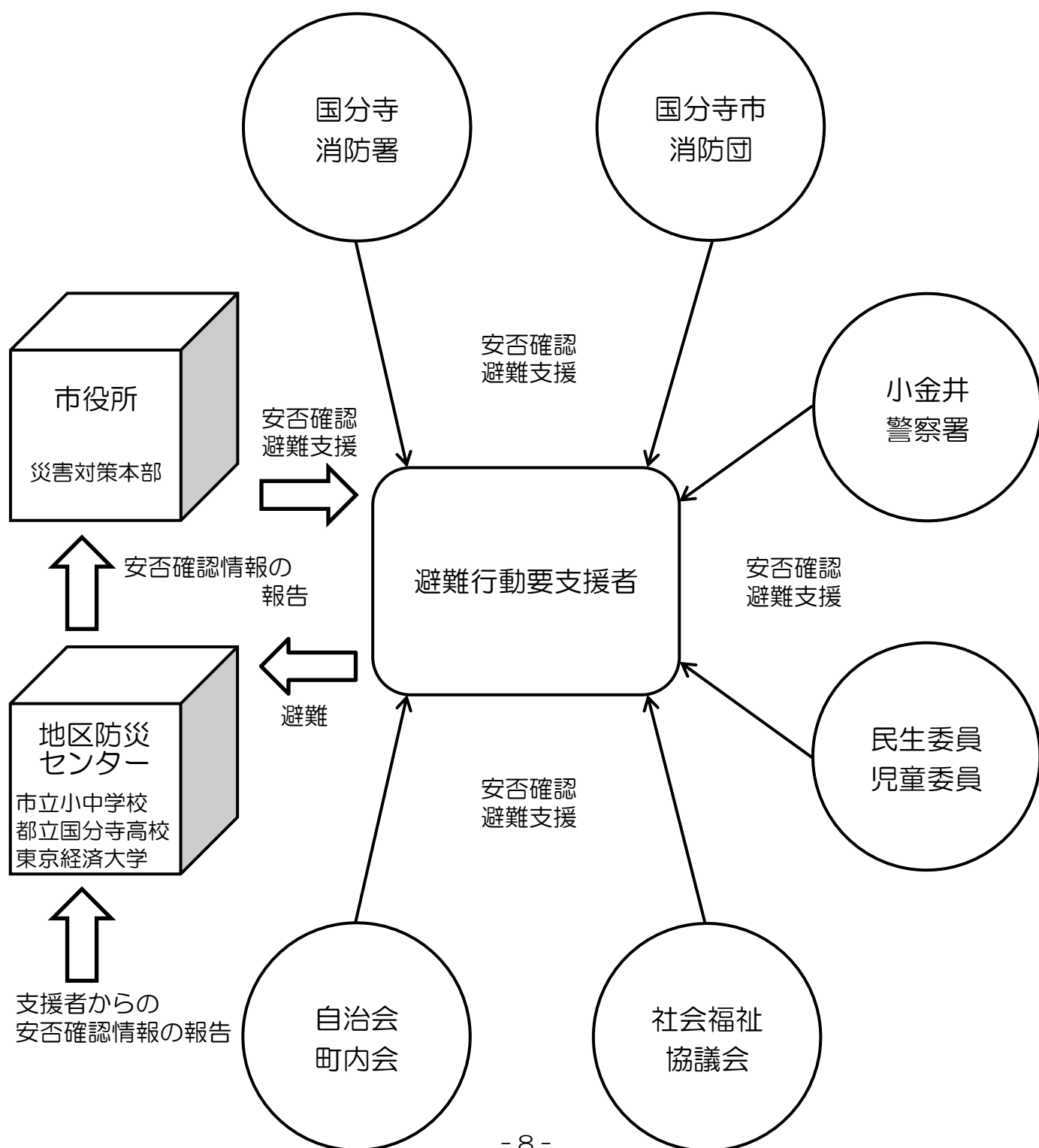
避難者の支援体制 ～平常時～

市の保有する情報に基づき避難行動要支援者を名簿に登録するほか、申請による登録も併せて行います。市は支援者に対し名簿を提供します。支援者は名簿情報を元に、避難行動要支援者の所在や特徴を把握し、災害発生時に迅速に避難支援等が行えるよう努めます。



避難者の支援体制 ～災害発生時～

災害発生時には、市と全支援者が避難支援等を行います。



支援者の平常時の活動

- 緊急時の集合場所や情報伝達ルートを決めてください。
- 各支援者は登録者のご自宅を確認しておいてください。

支援者の災害発生時の活動

- 支援活動の開始は、国分寺市地域防災計画における市の活動基準に基づき、市内で震度5弱以上の地震が発生した場合に活動を始めてください。
- まずご自身・ご家族および周囲の安全を確認してください。
- 地震の揺れがおさまり、外に出ても安全な状況であれば支援体制を整えて活動を開始してください。（ブロック塀・切れた電線・割れたガラスなどには十分注意してください。）
- 支援活動は二次災害を防止するため原則2人1組で行ってください。緊急時につき、ご家族や近隣の方に協力を依頼してください。
- 名簿をもとに活動してください。活動の際は、なるべく近隣の方々と協力しながらグループで行ってください。

- 安否確認において、表札付近やポスト、門扉などに「安否確認カード」が貼っておらず、こちらの呼びかけにも応答が無い場合、家の中に入ることが可能であれば中に入って確認をしてください。
- 安否が確認できたら、「安否確認カード」を表札付近やポスト、門扉などの見やすいところに貼ってください。「安否確認カード」には、確認した日時、確認者名などを記入してください。
- 救助が必要なときは近所の方々に応援を呼びかけてください。また、家屋の倒壊危険があるときは、無理をせず中に入らないで、消防・警察や市役所地域共生推進課（042-325-0126）へ連絡をしてください。
- 支援活動により得た避難行動要支援者の安否確認情報を、近隣の「地区防災センター」（市立小中学校・都立国分寺高校・東京経済大学）にいる地震災害初動要員に報告してください。



安否確認カード

支援者の方へ事前にお渡ししている「安否確認カード」は、災害時に登録者の安否及び避難完了等が確認できた場合に使用します。最初に安否を確認した支援者が、安否確認カードを登録者宅の表札付近やポスト・門扉などの見やすい場所に掲示をしてください。「安否確認カード」には、確認した日時、確認者名などを記入してください。

また、この安否確認カードは地震発生の翌日から3日間経過するまでは貼っておいていただきたい旨を要支援者にお伝えください。



●安否確認カード（実物はA5サイズ）



日付		確認者	☐ 民生委員 ☐ 消防団 ☐ 社協 ☐ 市職員	☐ 自治会・町内会 ☐ 消防署 ☐ 警察署
登録番号		氏名		

支援者へのお願い

I 災害時の支援は

(避難行動要支援者の特徴)

避難行動要支援者は、災害時に適切な行動が取りにくい個々の特徴があります。その状況を十分に認識する必要があります。

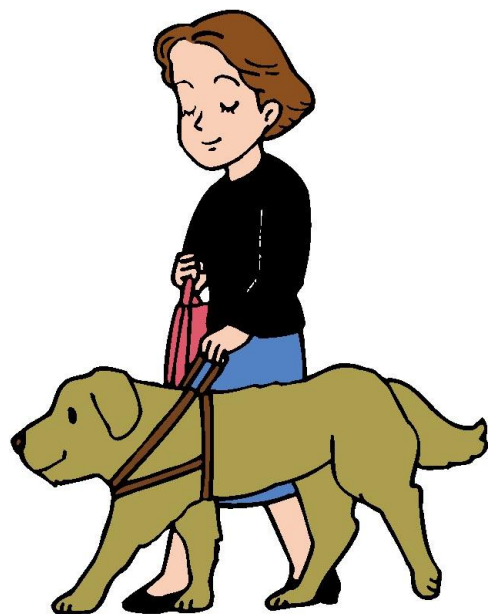
視覚障害者	視覚による異変・危険の察知が不可能な場合又は瞬時に察知することが困難な場合が多く、単独ですばやい避難行動が取れない。
聴覚障害者	音声による避難・誘導の指示が認識できない。自分の身体状況などを伝える際の音声による会話が困難である。
肢体不自由者	自力歩行やすばやい避難行動が困難な場合が多い。
知的障害者	異変・危険の認識が不十分な場合や災害発生に伴い精神的動揺が激しくなる場合がある。

内部障害者 (難病患者)	自力歩行やすばやい避難行動が困難な場合が多い。 常時使用する医療機器や薬、ケア用品を携帯する必要がある。
精神障害者	災害発生に伴って精神的動揺が激しくなる場合があるが、多くは自分で危険を判断し、行動することができる。
高齢者	体力が衰えて行動機能が低下しているが、個人差が大きいので十分配慮を必要とする。
認知症高齢者	自分で危険を判断し、行動することが難しい。
妊産婦	行動機能が低下しているが、自力で判断し行動することはできる。
乳幼児	危険を判断し、行動する能力はない。



目の不自由な方への支援は

- 情報は耳からだけです。緊急時には、その情報の受け取りや理解も難しくなります。
- 話しかけるときは、はじめに名乗って声を掛けましょう。安心します。
- 現在の状況と、これからの行動の予測を説明してください。
- 介助するときは、杖を持った手は持たず、相手より半歩程度前に出て、良い高さのところ（肘など）に軽く触ってもらい、相手の歩くスピードに合わせて歩きましょう。
- 揺れがおさまったら、ストーブなどの火気を確認し、まわりの状況を伝えましょう。
- 外出しているときに地震が発生したら、まわりの状況を伝え、安全なところへ誘導しましょう。
- 介助のやり方には、個人差があるので、本人にどのようにしてほしいかを聞いてください。



耳の不自由な方への支援は

- 聞こえないということはとても不安です。正確な情報を伝えてください。
- 手話ができなくても、様々な工夫で情報を伝えることができます。どのような方法（口話・筆談）でコミュニケーションを取ればよいか、本人にたずねてください。
- 話すときは、軽く肩などに触れ、正面から口を大きく動かし話します。口の動きでわかる人もいます。
- 筆談も有効です。文字や絵を使い、ゆっくり説明してください。
- 地域や避難所などから様々な情報が伝えられます。その情報を文字に書いて伝えるようにしましょう。
- 手話ができる人がいたら、協力を依頼してください。



体の不自由な方への支援は

- 肢体に障害のある人は、障害の部位や程度によって、自分自身で行動できることが異なりますので、どのようなことをしてほしいかを聞いてください。
- 本人とコミュニケーションがとれない場合は、本人の様子を見ながら慎重に支援を行ってください。
- 車いすにも手動式と電動式のものがあり、自分で操作できる人と介助者がいなければ動かせない人がいます。また、車いすに乗るとき、降りるときは止まって必ずブレーキを掛ける等の操作の仕方にも注意が必要です。
- 車いすが通れるか、通路の安全を確保しましょう。
- 車いすを押すときには、乗っている人は、スピード感を強く感じますので、左右をよく確認し、ゆっくり押してください。



ここでワンポイント①

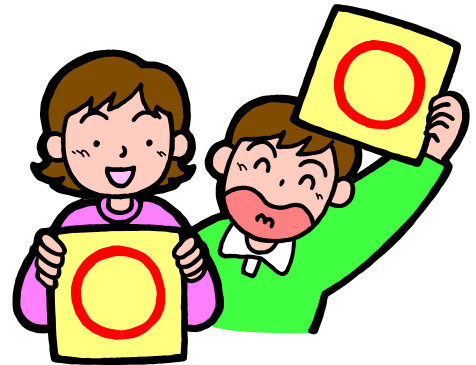
～ 車いすの押し方で大切なこと ～

- 車いすには安全ベルトがついていますので、体を固定してください。なければ、ひもなどを利用してください。
- 車いすを動かすときは、必ず「動かしますよ」と言葉を掛けてから、動かしてください。
- 当事者を不安にさせないように、本人の目線に立つ気持ちで行ってください。
- 押している際、車いすの幅から手足がはみ出さないように気をつけてください。すれ落ちたり、手足が車輪にはさまれたりしないようにしてください。
- 段差のあるところや急な坂などは、後ろ向きで（介助者が車いすを引く形で）おろすようにしてください。
- 車いすは動きやすいので、停止中は必ずブレーキをかけてください。
- 自分で操作できる人もいます。障害物の除去に協力してください。



知的障害のある方への支援は

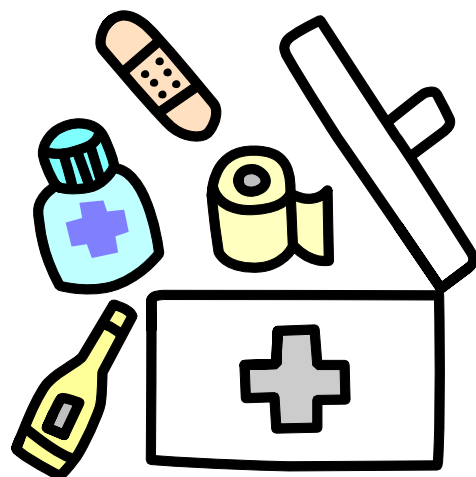
- 予測することが苦手なため、混乱が起こりやすいです。「大丈夫だよ」と、まず優しい言葉と落ち着いた態度で話しかけてください。



- ひとりでは理解や判断することが苦手です。一度にたくさんのことを伝えないで、ひとつずつ伝えてください。
- 言葉では理解できないこともありますので、大きな声はかえって恐怖感を与えます。誘導するとき、体に触れるときは、先に声を掛けましょう。
- 突然の状況変化に適應することや、大勢の知らない人たちと生活を共にすることが難しい場合があります。このようなときは、ご家族や支援者と早めに相談しましょう。
- パニックを起こしたら、刺激せずに、まわりの危険物を片付け、落ち着くまで静かに待ってください。力づくではかえって逆効果になります。

内部障害のある方への支援は

- 抱えている障害が外見からはわかりにくいこと、専門の医療が必要なこと、特に薬の継続服用が命にかかわる場合があることを理解してください。
- 災害の状況を知らせ、避難所への移動に協力してください。
- 自分では言い出しにくかったり、忘れてしまったりすることもあり得ますので、「薬は飲みましたか?」「食事の内容や制限は大丈夫ですか?」と確認してください。
- 行政機関や医療機関への連絡を手伝い、内部障害に対応できる施設、病院などの情報がありましたら、本人に伝えてください。
- 器具の消毒や交換ができるスペースの確保を心がけてください。



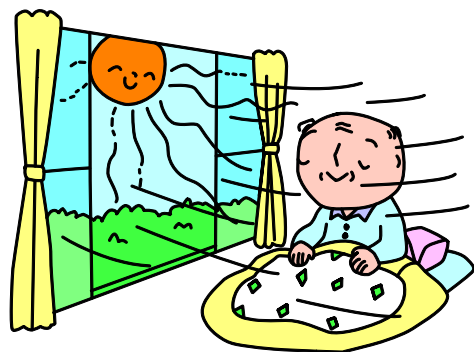
精神障害のある方への支援は

- 環境の変化が苦手です。緊張し、些細な言葉で動揺してしまいがちです。広い気持ちで対応してください。
- 不安を取り除くように、ゆっくりと、落ち着いた声で話しかけてください。
- 内容の正否にこだわらず、ゆっくり耳を傾けてください。
- 突然興奮したり、不安感・緊張感が高まったりしますが、時間がたてば状況が変わりますので、静かに見守ってください。
- 災害の影響で情緒が不安定な状態になったら、できるだけ落ち着かせ、危険のないように避難所へ向かいましょう。
- 慣れない避難所生活では、身体ばかりでなく、精神の病状も悪化しやすくなります。毎日、服用している薬は忘れずに飲むよう、声を掛けてください。



高齢者の方への支援は

- 高齢者の方が閉じ込められたり、逃げ遅れたりすることのないよう、災害発生時に声かけや安否確認をする体制を作りましょう。
- 高齢者世帯は近所付き合いが希薄な方もおり、災害や避難に関する情報が正確に伝わらない場合があります。災害の状況や避難所、避難経路などの情報を積極的に提供してください。
- コミュニケーションを取るために、ジェスチャーを交えたり紙に大きく字を書いて見てもらったりするなど、情報伝達の仕方を工夫してみてください。
- 相手と目線をあわせて、手短に、大きな声で、ゆっくり話してください。
- 避難所では体調を崩しやすいため、保温・寝具・食事などに配慮しましょう。また、排尿の頻度が増えるため、トイレの近いところに避難スペースを設けましょう。



認知症の方への支援は

- 尊厳を重んじる気持ちを忘れずに丁寧に対応してください。
- 自尊心を傷つけるような言動に気をつけてください。
- 話しかけるときはハッキリした口調でゆっくりと、身振り手振りを交えてわかりやすく伝えるようにしてください。
- 相手の話をよく聞き、間違ったことであっても強く否定はしないで、自尊心を尊重しながら、支援者の意見を伝えてください。
- 同じことを何度もたずねられても、丁寧に説明してください。
- 突然行動を起こすことがあるので、目を離さないようにしてください。



ここでワンポイント②

～ コミュニケーションをとるいろいろな方法 ～

障害のある人のコミュニケーションの方法は千差万別です。発語や聴覚に障害があっても、手法を工夫することでコミュニケーションをとることができます。

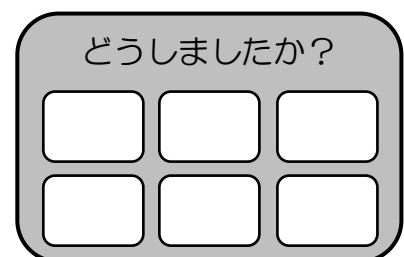
- 手話
- 筆談
- 身振り手振り



さまざまな道具を使って

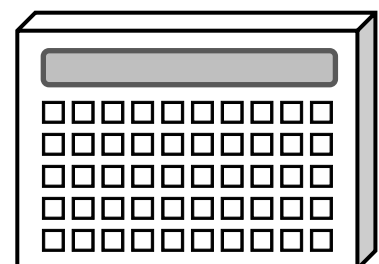
*コミュニケーション・ボード

自分の意思を指差すだけで伝えることができるボード。



*トーキングエイド

携帯型のコミュニケーション機器。音声と画面表示で相手にメッセージを伝える。



情報伝達に関する配慮

視覚障害のある方のために

- 具体的にわかりやすい口調で伝える。
- 拡声器などで音声情報を複数回繰り返す。
- 点字による情報提供についても配慮する。

聴覚障害のある方のために

- 文字や絵を組み合わせながら確認しながら情報を伝える。
- 手話通訳、要約筆記のできる人を配置する。
- 掲示板、ファックス、Eメール、文字放送テレビなども有効に活用し情報を伝える。

知的障害、精神障害のある方や自閉症の方のために

- 具体的にわかりやすく情報を伝える。
- 自閉症の人の場合には、絵、図、文字などその人が理解できる方法で情報を伝える。

日本語能力が不足している外国人の方のために

- 絵や絵文字により情報を伝える。
- 多言語で情報提供できる人を配置する。

避難行動要支援者とその家族のために

Ⅱ 日頃の備えは

△ 今できることを考えましょう

- 起きてからでは、間に合わない

災害が発生すると、自分の周りの生活状況が一変します。災害が起きてからでは、間に合いません。日頃からご自身やご家族を守る意識を高め十分な準備が必要です。

- 暮らしの中の備え

室内でケガをしないために、家具類の転倒防止、照明器具の落下防止用の固定金具の取り付けや、足を傷つけないために、あらかじめ靴の用意やガラスの飛散防止のための透明フィルムを貼るなど、暮らしの中の備えをしておきましょう。

- 最低3日分の生活の備え

被災したインフラなどが回復するまで時間がかかる場合があります。最低3日間は自力で生活できるように、食糧・水などの備蓄をしておきましょう。



● 非常持出品の用意

「いざ避難！」というときに備えて、非常持出品を用意し、ひとまとめにして、取り出しやすいところに保管しておきましょう。

非常持出品の中には、かかりつけ医療機関や主治医の連絡先、日頃服用している薬を明記したメモなどを準備しておきましょう。

● 身分証の携帯

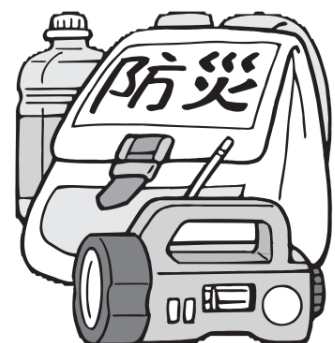
災害時に身元がわかるように、運転免許証、健康保険証、障害者手帳などの身分証を携帯しましょう。

● ご家族やご近所、身近な方々との話し合い

市や自治会・町内会、マンションなどの防災消防訓練には積極的に参加して、自分のことを知ってもらいましょう。

市や自治会、町内会で決められた避難場所、避難経路、連絡方法などを日頃からご家族と話し合い、ご家族全員の安否確認の方法や連絡先を決めておきましょう。

うわさやデマに惑わされず、正しく信用のおける情報を手に入れましょう。



地震や災害に備えて

一般的な防災グッズのほか、自分の障害や病気に関するものを必ず用意しておきましょう。

緊急時の医療体制について、病院や主治医と相談しておきましょう。

家族で点検しよう

非常持出品点検表

☐ 印鑑	☐ 現金	☐ 預金通帳
☐ 筆談用具	☐ 障害者手帳	☐ 母子健康手帳
☐ 薬	☐ 健康保険証	☐ 救急セット
☐ 衣類	☐ 貴重品	☐ 飲料水
☐ 懐中電灯	☐ 携帯ラジオ	☐ 乾電池
☐ 手袋	☐ 毛布	☐ おむつ
☐ 粉ミルク・ほ乳びん	☐ 生理用品	☐ ウェットティッシュ
☐ 食糧（乾パン・缶詰・インスタント食品など）		

○持出品の重さ・大きさに注意！ 重すぎないように！

○メガネ、入れ歯を忘れずに！

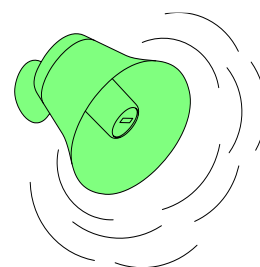
○必ず、靴を履いて外へ出ること！

災害が発生したら

国分寺市では、災害情報を市民の皆さんへ伝える手段として、音による方法と、文字による方法の2種類を整備しています。

★防災行政無線

市役所に設置された気象庁の震度計が震度5弱以上の地震を感知すると、無線設備が自動的に起動し、市内に設置してある防災行政無線から発生震度をお知らせします。



防災無線ダイヤルインで、防災無線の内容が確認できます。

電話番号 042-312-2000

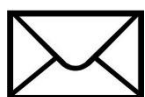
★生活安全・安心メール

平成20年12月より、すでに運用が開始されている「国分寺市生活安全・安心メール」を利用し、災害情報についても配信しています。これは、携帯電話などのメール



機能を利用したシステムで、文字による情報を提供するため、耳の不自由な方でも災害に関する情報を知ることができます。

またホームページや、ツイッターでも災害に関する情報を知ることが出来ます。



空メールを利用して登録

「t-kokubunji@sg-p.jp」へ空メールを送信してください。自動返信メールから登録フォームにアクセスしてください。



QRコードを利用して登録

下記QRコードをバーコードリーダー機能等で読み込んでください。
自動的にメールの送信先が「t-kokubunji@sg-p.jp」になりますので、
そのまま空メールを送信してください。

▼PC・スマートフォン



▼フィーチャーフォン



生活安全・安心メールの詳細につきましては、市の公式ホームページでご確認いただけます。

<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/index.html>

くらしの情報 ＞ 防犯・防災 ＞ 防犯 ＞ 国分寺市生活安全・安心メール

★余裕があれば、ご自分で「安否確認カード」表示を
支援者が駆けつける前に、ご自分で避難される方で、時間に余裕
がある場合は、ご自分で「安否確認カード」を表札付近やポスト、
門扉などに貼りつけて、支援者にわかるようにしてください。

→11・12 ページ

ここでワンポイント③

～ 家具類の転倒・落下防止のチェック ～

- | |
|--|
| ☐ 大きな家具は、器具を使って壁や天井に固定していますか |
| ☐ 器具を取り付けている壁や天井には、十分な強度がありますか |
| ☐ 二段重ねの家具は、上下を連結していますか |
| ☐ ガラスにフィルムを貼るなど、飛散防止をしていますか |
| ☐ 収納物が飛び出さないように、戸棚等開放防止器具をつけていますか |
| ☐ 万一家具が転倒しても、避難路をふさがない置き方をしていますか |
| ☐ テレビを壁やテレビ台に固定していますか |

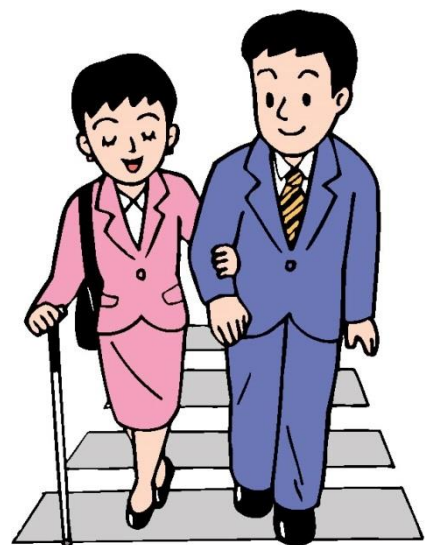


避難行動要支援者とその家族のために

Ⅲ 災害時の行動と準備は

目の不自由な方は

- 笛やブザーなど、自分が助けを求めたり、安全を確保したりするために、必要なものを身につけるようにしましょう。
- 白杖や点字用品などは、常に身近に置く習慣をつけましょう。
- 揺れがおさまったら、ストーブなどの火気をご家族やご近所の人に確認してもらいましょう。
- 落下物やガラス片でケガをしないよう、まわりの状況を教えてもらいましょう。
- 停電した場合、暗順応に問題のある人は、一度深呼吸をして、気持ちを落ち着けてから行動しましょう。
- 外出していたら、周囲の人に声をかけ、まわりの状況を教えてもらい、安全な場所へ誘導してもらいましょう。



▲ 耳の不自由な方は

- 笛やブザーなど、自分が助けを求めたり、安全を確保したりするために、必要なものを身につけるようにしましょう。
- ひとり暮らしの方は、隣近所の人から災害の状況や周囲の様子、避難が必要なことなどを、紙に書いて伝えてもらいましょう。
- 家具の転倒防止など、災害に備えて室内の安全確保策を考えておきましょう。
- 外見からは聴覚などに障害があることはわかりにくいので、避難所などでは進んで申し出ましょう。
- 揺れがおさまったら、ご家族やご近所の人に地震の状況やまわりの様子などを教えてもらいましょう。
- 外出していたら、周囲の人に筆談などでまわりの状況を教えてもらい、安全な場所へ誘導を頼みましょう。



▲ 体の不自由な方は

- 笛やブザーなど、自分が助けを求めたり、安全を確保したりするために、必要なものを身につけるようにしましょう。
- 車いすに乗っている人は、できるだけブレーキをかけるようにしましょう。床面が傾かない限り、地震の揺れで走り出すことはありませんが、ブレーキをかけたほうが安心感があります。
- 車いすの方は、防災訓練に参加し、実際に車いすが通れるか、トイレが使えるかを確認しましょう。
- 携帯電話や緊急通報システムを利用した緊急連絡の方法を話しておきましょう。
- 杖や歩行器などを使用している人は、常に身近なところに置いて、すぐに使用できるようにしておきましょう。



知的障害のある方は

- ご家族は、日頃から、地震についてわかりやすい言葉で具体的に説明したり、実際、避難する場所へ連れて行って場所を覚えたり、防災訓練などを利用して、揺れや煙の体験をして慣れておくように心がけてあげましょう。
- 笛やブザーなど、自分が助けを求めたり、安全を確保したりするために、必要なものを身につけるようにしましょう。
- 同じ地域に住む障害者のご家族や支援者の方と日頃から交流を持ち、情報交換に努めましょう。
- 薬を飲んでいる場合は、薬の種類や飲み方を書いたものを非常時持出袋に入れておきましょう。また、独自の飲み方があれば書いておきましょう。
- ひとりで外出中に災害にあったときは、避難の際にご家族や付き添い者と離れてしまったときの待ち合わせ場所や、対処方法を決めておきましょう。



▲ 内部障害（難病患者を含む）のある方は

- 内部障害のある方は、外からはわかりにくく、障害別に必要なものなどが違います。地震など、緊急時の対応については、あらかじめ医療機関と相談しておきましょう。
- 障害によっては、医療的ケアが必要なものがあります。常時使用するもので保存できるものについては、かかりつけ医と相談のうえで、5～7日分の用意をしておきましょう。
- 日頃から服用している薬について理解し、処方箋や予備の薬があれば、財布やバッグなどに入れて持ち歩きましょう。
- 人工呼吸器、吸引器、在宅血液透析など医療機器を使用している方は、常に器具の点検をしておき、避難所などでは速やかに申し出ましょう。
- あわてて無理な行動をとることは、心肺への負担が大きく、病状の悪化する恐れがありますので注意しましょう。



▲ 精神障害のある方は

- 防災のための住民の自主的な活動に参加しましょう。ひとりで行くのが不安な方は、信頼できる仲間や保健師に相談しましょう。
- 自分の病気のことや服用薬について、普段からかかりつけ医やご家族とよく相談しましょう。
- 日頃から服用している薬の処方箋や、薬局の投薬説明書を非常時持出袋に入れておきましょう。
- 慣れない避難所生活では、身体ばかりでなく病状も悪化しやすくなりますので、毎日服用している薬は必ず忘れずに飲みましょう。
- 日頃通っている学校・施設などに災害時の避難場所や緊急連絡方法を伝えておきましょう。



ここでワンポイント④

～ 災害時にも役に立つヘルプカード ～

ヘルプカードは、障害のある人が、あらかじめ障害のことや手助けしてほしい内容、緊急連絡先などを書いて、普段から身につけておき、緊急時、災害時、困ったときに、周囲の配慮や手助けを求めやすくするためのものです。国分寺市では、障害のある人や関係機関等から意見を聞きながら、地域の実情に合ったヘルプカードを作成し、平成 26 年 2 月から配布を開始しました。



また、ヘルプカードの普及には、障害のある人が手助けをお願いする地域の人々や関係機関に、ヘルプカードのことや障害のことを広く知っていただくことが大切であることから、イベント等の機会を捉えて、リーフレットやポケットティッシュの配布等を行い、障害のある人が安心してカードを活用していただけるような環境づくりに重点的に取り組んでいます。

国分寺市のヘルプカード



- ヘルプマークは、四つ折りで運転免許証サイズです。
- 都内のどこでも使えるように、カード表面のデザインは、都内共通です。
- 手助けしたい人がカードをみて、手助けしてほしいことや配慮してほしいことがすぐ分かるレイアウトです。
- 災害時を意識し、暗い所ではカードの表面が光るようにし、カードのなかには、災害時の避難場所や災害時要援護者登録制度の登録有無の記載項目を設けています。（※）

もっと知ろう！ヘルプカードQ&A

- Q だれがどうして作ったの？**
- A 東日本大震災で、障害のある人が避難所などで障害の困難さを周りに理解してもらえず苦労した体験を教訓に、東京都が、誰もが一目でヘルプカードとわかるよう、都内共通のカード表面のデザインを定め、都内の各区市町村が、地域の人たちの声を聞きながら作成しました。
- Q カード表面のヘルプマークは何？どんな意味があるの？**
- A ヘルプマークといいます。義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病など、外見からは分からなくても援助が必要な人が身につけるマークです。都営交通機関などの優先席にステッカーを掲示し、ヘルプマークを身に着けた人が優先席に座りやすいようにする取組を実施しています。ヘルプカードにも援助が必要であるということ伝えるため、このマークがデザインされています。
- Q 他の道府県や地域にはないの？**
- A 一部の道府県や市町村で同様のカードを発行しています。デザインは自治体ごとに異なり、呼び方も、ヘルプカード、防災カード、緊急時安心カードなどさまざまです。

カードにはこんなことが書いてあります

カードの中には、障害の内容、困りごと、手助けや配慮してほしいこと、緊急連絡先、医療情報、災害時の避難場所などが記入されています。記載内容は、一人ひとり異なります。

わたしはこんな特徴(特性)があります。
〇〇障害があります。

こんなことに困ります。
いつもと違う状況などで
パニックになることがあります。

さまざまな障害があるよ。
外見ではわからない障害もあるので、
ここをみて確認しよう。

こんな手助け(支援)が必要です。
パニックになったとき安全な所へ移動
させ緊急連絡先に連絡してください。

このような配慮があると安心です。
ゆっくりと簡単な言葉で優しく声を
かけてください。

ここを見て手助けをしよう。

わたしの医療情報

病院名	〇〇病院		
電話番号	042-000-0000		
飲んでいる薬	〇〇〇		
血液型	A	型	Ph(⊕-)
アレルギー	小麦、卵		

かかっている医療機関や飲んでいる薬などの医療情報が記載されてるよ。

わたしの基本情報

名前	国分寺 太郎		
生年月日	〇〇年〇〇月〇〇日		
住所	国分寺市〇〇町 1-1-1		
緊急連絡先	☐ 自宅 ☐ 通勤・通学先 () ☒ その他 (母 携帯) 090-0000-0000		

緊急連絡先などが記載されてるよ。

国分寺市災害時要援護者登録 (※) 登録番号 (〇〇〇)

家族などと決めた避難場所
〇〇公園

記入日 〇〇 年 〇 月 〇 日

災害のときに確認しよう。

(※) カード中の制度名称は旧名称のままですが、番号は同じですのでそのままご利用いただけます

ヘルプカードに関するお問い合わせは障害福祉課へ

Tel042-325-0111 (内線 521)

▲ 高齢者の方は

- 心身の状況によりますが、災害についての話し合いには、なるべく本人が入るようにしましょう。
- 災害に備えて身の回りを整えておきましょう。
- 高齢者の寝室には、家具はなるべく置かず、大きなものが落ちてこないように工夫しましょう。
- 外出しているときに災害にあったら、周囲の人に声を掛け、まわりの状況を教えてもらい、安全な場所へ誘導を頼みましょう。
- 笛やブザーなど、自分が助けを求めたり、安全を確保したりするために、必要なものを身につけるようにしましょう。
- ご家族やご近所の方と、避難方法や緊急時の対応について、相談しておきましょう。
- 避難所までの経路を確認しておきましょう。



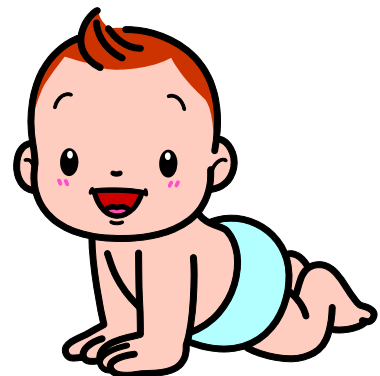
▲ 妊産婦の方は

- 母子健康手帳、保険証、診察券はいつも持ち歩くとともに、家でもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- ご家族などに防災訓練に参加してもらい、妊産婦がいる場合の避難方法などを確認してもらいましょう。
- おなかや頭に落下物があたると危険なので、高いところに重いものを置かないようにしましょう。また、落下しにくいように固定したり、配置を工夫したりするなど、日頃から対策をしておきましょう。
- 環境の変化により情緒が不安定になる場合があります。そういう状況だと考えられる場合は、すぐにご家族や保健師、主治医などに相談しましょう。
- 病気に対する抵抗力が弱いので、多くの人が生生活する避難所では衛生面に気をつけ、体を温めるなど、風邪・インフルエンザにかからないように感染予防をしましょう。
- 具合の悪いときは早めに申し出て、協力してもらいましょう。



▲ 乳幼児のいる方は

- 子どもの成長状態や予防接種歴、病歴の把握のための母子健康手帳・健康保険証・乳幼児医療証・診察券は、いつも持ち歩くとともに、家でもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- 乳幼児にアレルギーや持病がある場合は、普段からかかりつけ医と薬や食べ物について話し合っておきましょう。
- 非常持出袋に必要なものをまとめておきましょう。また、抱っこひもなどがあると避難時の負担が軽減されます。
- おむつやおしりふきを最低 3 日分は用意しておきましょう。毛布やタオル、携帯カイロなどがあれば、体温調節に役立ちます。
- ショックやストレスで母乳が出なくなることもあります。粉ミルクとほ乳瓶があると安心です。水は持ちすぎると持出品が重くなるので、実際に持って避難できる量を確認しておきましょう。
- 避難所生活でのストレスをやわらげるため、音の出ないおもちゃやぬいぐるみ、泣き止ませるためのおしゃぶりなどがあるとよいでしょう。



IV 避難所での生活について

- 避難所に着いたら、安否確認や登録のために受付をしましょう。
- 避難所内の設備や案内図などを確認しましょう。
- 見た目では障害や健康状態などがわからないこともあるため、どのような支援が必要か、自分から伝える、あるいは自ら伝えられない場合は、障害者手帳や母子健康手帳などがあれば提示しましょう。
- 避難所では、地震災害初動要員などの指示に従い、他の避難住民と助け合いながら生活しましょう。
- 避難所生活や今後の生活での心配ごとなどについては、避難所の相談窓口で相談しましょう。
- 精神的な不安感や身体的な変化が生じた場合など、健康管理上の問題がある場合は、医療救護所へ相談しましょう。
- 避難所では、心身面の健康維持と水分補給が大切です。こまめな水分補給や心身のリフレッシュを心がけましょう。（次ページ参照）



ここでワンポイント⑤

～ 避難所での生活で注意すること ～

食中毒

- ・ 手洗いをする
- ・ 食べ残しを取り置きしない
- ・ 調理してから時間がたったものは食べない
- ・ 消費期限を過ぎたものは捨てる

脱水症状

- ・ こまめに水分を摂取する
⇒ 目安は、食事以外に 1 日 1,000～1,500ml

ストレス

- ・ 清拭
⇒ 熱いタオルで体を拭くだけでも、清潔を保つとともに
リラックスする効果があります
- ・ 足浴
⇒ 疲労回復や入眠効果が得られます

風邪やインフルエンザ

- 手洗いをする
- うがいをする
- 感染症の蔓延を防ぐために、定期的に室内の換気をする
- 体を冷やさないよう、衣類や毛布などで保温する
- インフルエンザの流行が予測される場合は予防接種を受ける

エコノミークラス症候群

- きゅうくつな場所で寝泊りしない
- 水分を十分に摂取する
- 定期的に体を動かす



災害時避難施設の名称と役割

大きな地震が発生した場合、安全に避難できる最寄りの避難場所に一時避難します。

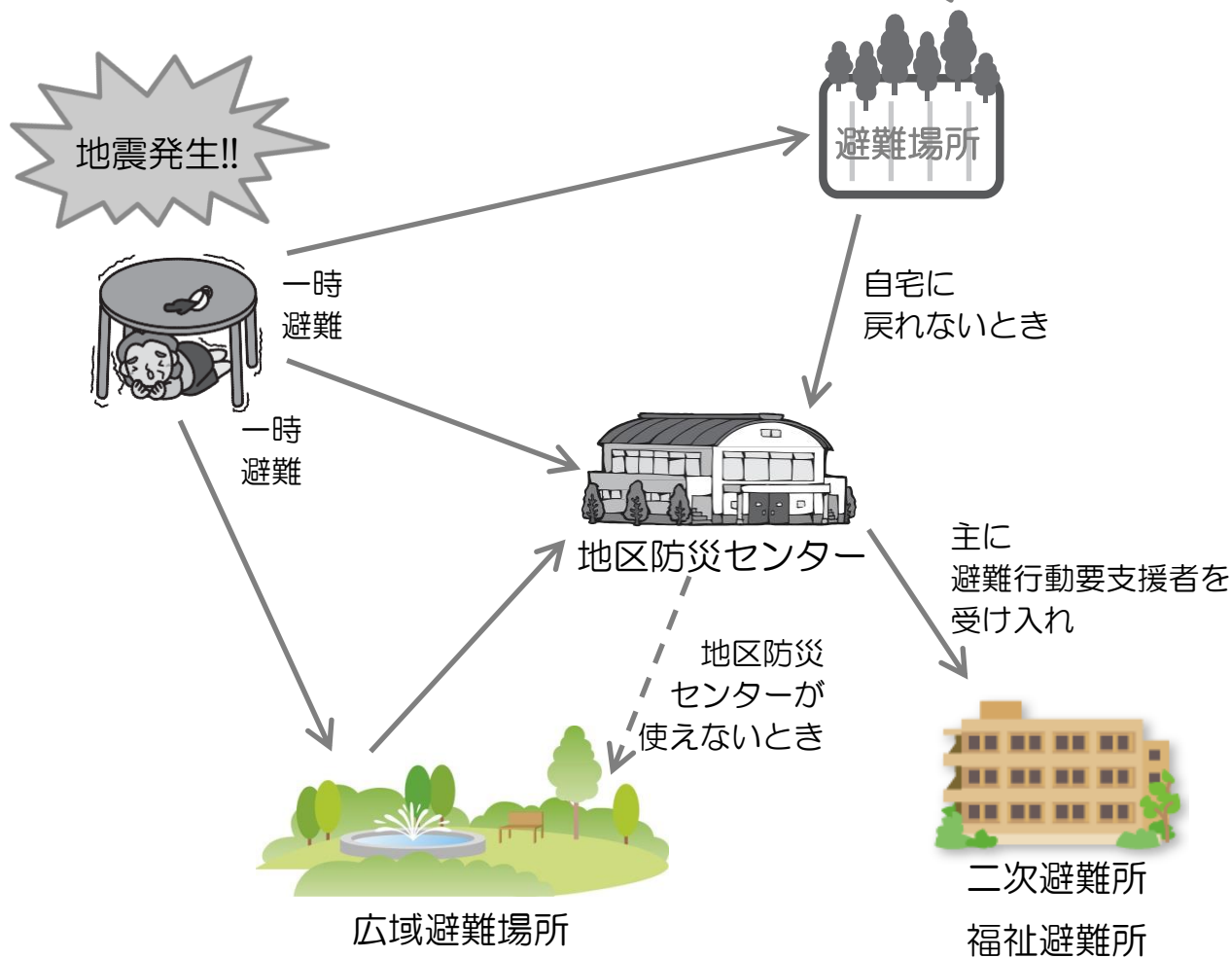
※ 避難所などの詳細については、市報と併せて配布している「国分寺市防災・ハザードマップ」をご覧ください。

※ 市ホームページにも掲載しています。

国分寺市 ハザードマップ

検索

地区災害時退避所
広域避難場所
緊急避難場所
隣接市の避難場所
その他近くの寺社・公園など



避難場所とは … 自宅に大きな被害がない方が、一時的に身の安全を確保し、情報収集するための場所

避難所とは … 家屋が倒壊するなど、自宅で生活することができない方が一時的に寝泊まりする場所

	名称	役割	主な指定場所
避難場所	地区災害時退避所	地区防災センターに避難する際、身の安全を確保するために緊急に避難することができる場所。地主さんの協力を得ています。	指定された畑
	広域避難場所	地区防災センターが危険であると予測される場合に避難するための大規模な避難場所。	武蔵国分寺公園 史跡武蔵国分寺僧寺跡 けやき公園
	緊急避難場所	国分寺駅・西国分寺駅の乗降客等が避難する場所。	早稲田実業学校 殿ヶ谷戸庭園西側公園 泉町多喜窪公園
	地区防災センター	災害時に安全を確保するために避難する場所。 （グラウンド）	市立小学校 市立中学校 都立国分寺高校 東京経済大学
家屋等が被災した市民を一時的に受け入れ保護する場所。 （教室・体育館）			
避難所	二次避難所	高齢者・障害者等の避難行動要支援者を主に受け入れる施設。	地域センター 公民館 保育園
	福祉避難所	災害協定に基づき、乳幼児とその家族や障害者(児)を受け入れる施設	福祉センター 保育園

※ 隣接市の避難場所に避難した場合は、その市の職員の指示に従って行動しましょう

※ 市の公式ホームページにマニュアルや申請書のデータがあります

※ <http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/index.html>

※ [くらしの情報](#) > [防犯・防災](#) > [防災](#) > [避難行動要支援者登録制度](#)

発行 国分寺市 健康部 地域共生推進課

〒185-8501 国分寺市泉町 2 丁目 2-18

電話 042-325-0126

FAX 042-325-1380

(情報更新日：令和 7 年 1 月 1 日)