

障がいなどで支援を必要とする方やご家族、支援者など、チェックシートを活用して、
いつ起きてもおかしくない大規模地震への備えについて、ぜひ確認してみましょう！



第2回 かながわともいきアート展 大賞作品



このリーフレットには音声コード「Uni-Voice」が印刷されています。
スマートフォン専用アプリ等で読み取ることで、音声で内容を確認することができます。
なお、ページによっては複数の音声コードがある場合もありますので、
必要に応じて利用してください。

音声コードアプリ「Uni-Voice Blind」のダウンロード方法

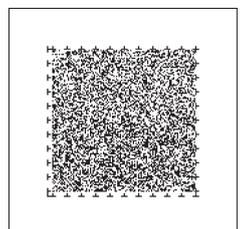
右記のストアからアプリのダウンロードが可能です。

※Android版およびiOS版のみ対応しています。

Android版



iOS版



地域と連携して備える（「助けられ上手」になりましょう）



災害が起きてても、必要なときに必要な支援を受けられるよう、普段から家族や支援者、近所の方とコミュニケーションをしておきましょう。要配慮者の方やその家族が「困っていること、助けてほしいことをまとめ、支援者などへ伝える」「助けてほしいことに順番を付けて、他の人でもできるように支援内容を考えておく」など、「助けられ上手」になっておくことが大切です。

みんなで防災会議をしてみよう！

地震に備え、家族や支援者などと身を守る方法を話し合っておきましょう。
（障がいのある方や高齢の方などで施設に通われている場合は、施設の職員とも話し合ってみましょう。）



「わが家のリスク」を確認しよう

- ハザードマップで家の周りがある危険を確認してみましょう。
- 家の中の安全を点検してみましょう。

命をつなぐ「自分の備蓄」を準備しよう

- 在宅避難をする場合に備えて、最低3日分の食べ物・飲料水等の物資を準備するだけでなく、食べ物や日用品を少し多めに購入するローリングストックも心がけましょう。
- 服薬中の薬を伝えられるように、お薬手帳を持ち出す準備をしておきましょう。
- 普段から自分が食べ慣れている食べ物の備蓄や、お気に入りのグッズも持ち出せるようしておきましょう。
- 停電に備え、予備バッテリー、ポータブルバッテリー、発電機などの準備を検討してみましょう。

避難方法を考えてみよう

- 自宅が安全なら「在宅避難」、倒壊等の危険があるなら「速やかに別の場所に避難」をしましょう。
- 別の場所に避難する場合は、避難所だけでなく、親戚や知人宅・ホテルなどへの避難も検討してみましょう。

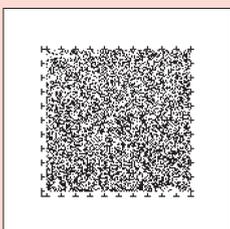
在宅避難と避難行動を試してみよう

- 決めた時間だけ電気・ガス・水道を使わないようにして、在宅避難を体験してみましょう。
- 避難する場所への移動手段とルートを確認してみましょう。
- 地域で開催している防災訓練に参加して災害時の体験をしてみましょう。
- 災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板などを使い、安否確認の体験をしてみましょう。

※防災会議の結果を踏まえ、必要な防災対策を講じましょう。

自由記入欄

※自分にとって必要なアイテムで、非常用持出袋の欄に記載されていないアイテムなどをここに書き出してみましょう。



自分に合ったそれぞれの備えをしましょう

視覚障がいがある方

災害時に環境が変わると、一人での移動が難しくなるため、日頃から支援者や近所の方と防災訓練に参加し、支援について相談しておきましょう。家族や支援者との待ち合わせ場所を決めておくことも重要です。

非常用持出袋に準備するもの

- 特殊レンズ等のスペア
- 軍手(手を保護するため)
- 白杖(折りたたみ式)
- 見え方説明カード(弱視の方)
- 点字板
- 盲導犬のフードや身の周り品
- マイナンバーカード
- 資格確認書
- 身体障害者手帳など



聞こえない・聞こえにくい方

災害時に連絡する相手と連絡手段を確認しておきましょう。また、必要な情報を得ることができるよう、近所の方と日頃から関係を築いておきましょう。

非常用持出袋に準備するもの

- 補聴器・人工内耳(予備電池も含む)
- 筆談用具
- 文字情報を受信できる機器
- 聞こえない・聞こえにくい方とわかるTシャツ
- 聴導犬のフードや身の周り品
- マイナンバーカード
- 資格確認書
- 身体障害者手帳など



POINT

目が見える方(家族や支援者)と一緒にいくつかの避難経路を実際に歩き、情報を伝えてもらいながら避難場所や避難経路を決めてみましょう。

POINT

余震による倒壊や落下物、土砂災害の兆候に気づきづらいため、狭い道やがけ地は通らないようにしましょう。
電話リレーサービス※に事前に登録しておくこと、119番通報など緊急の連絡のときに有効です。
※聴覚に困難のある方と聞こえる方との会話を、通訳オペレータが「手話や文字」と「音声」を通訳することにより電話できるサービスのこと。

知的障がいがある方

災害時に一人になってしまった場合はどうしたらいいのか周りの人と話し合っておきましょう。困ったときに「助けてください」と伝えられるように、日常の中で練習しておきましょう。

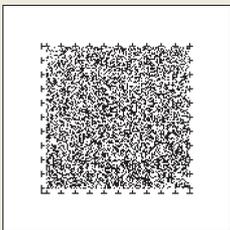
非常用持出袋に準備するもの

- 常用薬(3日分以上)
- 自分を支えるお気に入りのもの
- 療育手帳
- 家族や支援者等の連絡先情報
- コミュニケーションの助けになるもの
- 本人の好きなことや落ち着く方法など、支援を受けるために必要な情報をまとめたもの
- マイナンバーカード
- 資格確認書



POINT

外にいる場合や避難するとき、慌てて怪我をしないように、落ち着いて周りをよく見て安全な道を通りましょう。
防災カードなどを携帯し、ご本人の情報、緊急時の連絡先、「安全な場所まで連れて行ってください」などの記載をしておきましょう。



てあし ふじゆう かた なんびょう かた 手足が不自由な方・難病がある方

いりようてき けあが 必要の場合、かかりつけ医との連絡手段を事前に確認しておきましょう。在宅で医療機器を使っている方は、地震の揺れ等で倒れないように設置しておきましょう。



ひじょうようもちだしぶくる じゅんぴ 非常用持出袋に準備するもの

- 常用薬(3日分以上)
- 紙おむつ(当面必要な枚数)
- 着替え(肌着のほかに、ズボンや上着も)
- おんぶひも
- ビニールシート(おむつ交換や着替えのときに)
- 体温調節用具(体温調節が困難な方)
- ポータブルバッテリー(医療機器の予備バッテリー)
- マイナンバーカード(資格確認書)
- 身体障害者手帳など

POINT

避難の際に車椅子の使用を予定している場合は、避難経路に妨げとなる物がなければ、支援者や近所の方など具体的な避難方法を相談しておきましょう。また、普段使用している医療機器がポータブルバッテリーでも使用できるか確認しておきましょう。

せいていき 性的マイノリティなど プライバシーの確保に不安がある方

避難所でのプライバシーの確保が難しい場合も考えられます。避難先として親戚、知人宅なども考え、事前に連絡先を用意しておきましょう。

ひじょうようもちだしぶくる じゅんぴ 非常用持出袋に準備するもの

- 常用薬(3日分以上)
- 避難先で受け取りにくい支援物資(生理用品など)
- マイナンバーカード(資格確認書)
- 診断書
- パートナーシップ宣誓受領証明カードなど



POINT

パートナーや友人が不明者を照会する際、本名が必要になることもあります。信頼できる相手には伝えておきましょう。

せいしん しょう かた 精神障がいがある方

災害時には不安が強まり、精神症状や身体症状が悪化することもあります。かかりつけ医と対策を相談し、必要な薬や情報を準備しておきましょう。

ひじょうようもちだしぶくる じゅんぴ 非常用持出袋に準備するもの

- 常用薬(3日分以上)
- 追加薬(頓服薬)
- (かかりつけ医と相談のうえ、用意)
- マイナンバーカード(資格確認書)
- 精神障害者保健福祉手帳など



POINT

災害時に必要になりそうな支援や状態が悪化したときの相談先を事前に確かめておきましょう。

にほんご よ き はな 日本語を読む・聞く・話すことが難しい方

外国籍の方や、日本語が難しいと思う方は、災害時の必要事項や必要となる日本語をまとめたカードを作成し、備えておきましょう。また、ハラルなど宗教的な配慮が必要な方は、それに対応した食べ物を準備しておくことが重要です。

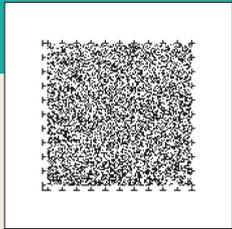
ひじょうようもちだしぶくる じゅんぴ 非常用持出袋に準備するもの

- 言語カード・緊急連絡カード
- 食文化に対応した食べ物
- それぞれの言語で記載された地図
- マイナンバーカード(資格確認書)
- ハザードマップ

POINT

日本語と母語で記載された地図で事前に避難経路や避難先を確認しておきましょう。





妊産婦

妊娠中の心身の状態は、週数や周囲の環境によって大きく変化します。災害時に不安を感じる場合は、周りの人に伝えて協力を求めましょう。また、妊娠初期でも妊産婦と認識されるように、普段からマタニティマークを身につけておくことが大切です。

非常用持ち出袋に準備するもの

- 母子健康手帳・診察券
- 水や食べ物（妊娠高血圧症候群など食事制限がある場合は対応した食べ物）
- 出産準備品（妊娠後期28週頃の人）
- マイナンバーカード
資格確認書



POINT

足元が見えにくく転倒する可能性があるほか、狭い道は、建物の倒壊等で通れなくなることもあるため、広い道を避難経路にしましょう。

乳幼児などがいる方

乳幼児などを連れて避難する場合は、家族や近所の方と事前に相談しておきましょう。また、保育施設に預けている場合は、災害時の連絡や引き渡し方法を確認しておきましょう。ベビーベッドの周囲には、家具や物が落ちてこないように注意しましょう。

非常用持ち出袋に準備するもの

- 母子健康手帳・診察券
- 乳児用ミルク（粉ミルク・液体ミルク）
哺乳瓶・水（普段、母乳であっても）
- 離乳食・おやつ・飲み物
- ガーゼ類・タオル類
- 紙おむつ・お尻拭き・消毒剤
- 授乳ケープ・抱っこひもなど
- アレルギー対応品
- マイナンバーカード
資格確認書



POINT

狭い道は、建物の倒壊等で通れなくなることもあるため、広い道を避難経路にしましょう。

高齢者

日頃から近所の方と交流を持ち、支援が必要な方がいることを知ってもらいましょう。家具の転倒防止や寝室を出入口に近い場所にするなど、安全対策を徹底しましょう。



非常用持ち出袋に準備するもの

- 常用薬（3日分以上）
- 老眼鏡・入れ歯・補聴器
- 口腔ケア用品
- マイナンバーカード
資格確認書
- 介護保険証のコピー

必要であれば用意しておきたいもの

- 車椅子・杖
- 紙おむつ・パッド類
- 非常用介護食
- ところみ剤
- 介護ベルト

POINT

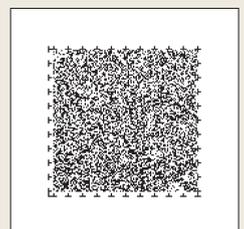
車椅子を利用している場合、実際に避難経路を試して段差などを確認しましょう。途中の段差、放置自転車や路上に置かれた看板など避難時の妨げになる物がなにかを調べ、地域の町内会・自治会や近所の方と具体的な避難方法を相談しておきましょう。

参考

個別避難計画について

個別避難計画はお住いの市町村が作成します。また、本人や家族、支援者などでも、一部市町村では、インターネットから作成・提出することができます。

詳しくはこちら /



ともに生きる社会かながわ憲章

ともに生きる社会

かながわ憲章

- 一 私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
- 一 私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
- 一 私たちは、障がい者の社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します
- 一 私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます

平成28年10月14日 神奈川県



翔子



題字「ともに生きる」
書家 金澤翔子
(ともに生きる社会かながわ応援大使)

本県の取り組みや金澤翔子さんの席上揮毫の動画などは、
こちらから [ともに生きる社会かながわ](#) 検索



この憲章は神奈川県と神奈川県議会が共同して策定したものです。



神奈川県

KANAGAWA