2021 年 6 月版

障害のある人のための

ぼうさいてちょう
防災手帳

災害が来る前に準備できること

毎日の生活の中で、防災意識を高めておきましょう。

この冊子は、今すぐできる災害等への備えをまとめています。
普段のカバンや非常持ち出し袋に入れて活用しましょう。

播磨町のハザードマップや総合防災マップ等と合わせて活用しましょう。

播磨町地域自立支援協議会

この冊子は播磨町地域自立支援協議会のホームページからダウンロードできます。

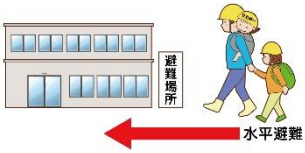
避難行動　5つのポイント

「自分の命は自らが守る」意識を持ち、
適切な行動をとりましょう！

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には、
危険な場所にいる人は避難することが原則です。

○避難とは「難」を「避」けること。

安全な場所にいる人まで避難場所に
行く必要はありません。



○避難先は、小中学校・公民館だけではありません。

安全な親戚・知人宅に早めに避難することも考えましょう。

○自主避難する場合は、開設された避難所に、非常持ち出し袋や毛布などを用意して行きましょう。

マスク・消毒液・体温計をもって行きましょう。

○<u>避難所開設情報</u>を確認しましょう。

（開設された場合は播磨町ホームページのトップページに表示されます。）

播磨町ホームページ

○豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。

やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を
十分に確認しましょう。（ハザードマップで確認）

わが家の避難方針

下線部分に必要事項を記入し、コピーして家族で共有しましょう。

風水害	地震・津波
台風が接近し、大雨の予報があれば、テレビ・ラジオ・インターネット等で情報収集をします。	緊急地震速報を見聞きし、地震の揺れを感じたら、自分の身を守る行動をとります。
風水害に関する情報を収集し、危険を感じたり、避難情報を入手したら、 □自宅に待機し、状況に応じて垂直避難します。 （むやみに外出せず、情報を集める） □＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿へ 水平避難します（一時避難所）	津波警報・大津波警報を入手したら、 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿へ 水平避難します。 （津波避難目標地点）
水平避難の途中で危険を感じたら、 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿に 緊急的に垂直避難します。 （津波避難ビル等）	水平避難の途中で危険を感じたら、 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿に 緊急的に垂直避難します。 （津波避難ビル等）
家が被災し、生活が困難な場合は、 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿へ 避難します。 （避難所等）	家が被災し、生活が困難な場合は、 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿へ 避難します。 （避難所等）

播磨町のホームページや総合防災マップ、
播磨町 WEB ハザードマップを見て確認しましょう。

地震のときの行動

地震発生

ぐらっときたら

命を守る

・頭を保護する。大きな家具から離れる。

・丈夫な机の下にかくれる。

揺れが収まってから

1.身の安全の確保

・家族の安全を確認する。

・ドアや窓を開けて、逃げ道を確保

・足をケガしないよう靴を履く。

・火の元を確認

・余震に注意

2.避難の判断

・テレビ、ラジオ、役場等からの情報に注意し、正しい状況を把握しましょう。

・役場からの避難指示等が出たら、それに従いましょう。

3.家を出るとき

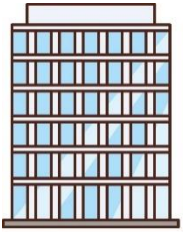
・外に出る時も周囲を確認。ガラスや看板等が落ちてくることがあります。

・避難するときは、電気のブレーカー、ガスの元栓を閉めましょう。

地震のときの避難行動

津波や余震の危険がある場合は、非常持ち出し品を準備して、避難を行いましょう。

避難するときは、原則として徒歩で避難しましょう。車を使うと渋滞を起こし、消防車や救急車などに支障をきたします。



津波の危険がないことが確認できるまで、可能な限り、津波避難目標地点（大中遺跡公園・野添北公園）へ向かって避難し、途中で間に合わないと思った場合は、津波避難ビルに避難しましょう。

地震がおきる前にできること

1.家庭での防災会議
2.住宅の耐震補強
3.ブロック塀・石塀の撤去や補強
4.家具の転倒防止
5.家電の落下防止、家具の配置の工夫など
6.ご近所と顔見知りになる。

風水災時の心得

風水害時には、テレビやラジオ、インターネットを通じて情報を収集しましょう。
避難は浸水が始まる前に、自主的に判断して行いましょう。

避難先は事前に確認

気象情報やハザードマップを確認しましょう。

※QR　播磨町 WEB ハザードマップ

持ち出し品は最小限に

テレビやラジオ等で最新の情報に注意し、非常持ち出し品はリュックにまとめ、両手は自由に使えるようにしましょう。

立ち退き避難とは

安全な親戚・知人宅への立ち退き避難	普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。 ＊ハザードマップで安全かどうか確認
安全なホテル・旅館への立ち退き避難	通常の宿泊料が必要です。 事前に予約・確認しましょう。 ＊ハザードマップで安全かどうか確認
行政が指定した避難場所への立ち退き避難	マスク・消毒液、体温計、スリッパ等は自ら持っていきましょう。

警戒レベルと行動

高

危険度

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
5	すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。 **命を守るための最善の行動を**とりましょう。	**緊急安全確保** （発令を待ってはいけません）
＜警戒レベル４までに必ず避難を！＞		
4	危険な場所から**全員避難**しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの完全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	**避難指示**
3	避難に時間のかかる人高齢者や障害のある人は、**高齢者等避難**で、危険な場所から避難しましょう。	**高齢者等避難**
2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの**避難行動を確認**しましょう。	大雨・洪水・高潮注意報
1	**災害への心構え**を高めましょう。	早期注意情報

低

避難行動要支援者名簿への登録

災害時等に避難情報など災害に係る情報の入手が困難な人、自力で避難ができない人、避難に時間を要する人等で、支援する家族がいない、または、家族などだけでは避難が困難な人をいいます。

避難行動要支援者として事前に名簿登録します。
（ただし、施設入所者や長期入院している人は除きます。）

1.身体障害者手帳 1･2 級
2.療育手帳 A 判定
3.精神障害者保健福祉手帳 1 級
4.その他、災害発生時において避難情報の入手、避難の判断、または避難行動、避難生活を自ら行うことが困難な人

＊防災啓発のため、支援者が電話や訪問などを行う場合があります。
＊災害状況によっては、避難行動の支援をすることが困難となることもあります。

避難行動要支援者名簿への登録対象者であってもなくても、
自分の命は自分で守る準備を普段からしておきましょう。

ふだんから準備しておきましょう

1.防災手帳を活用しましょう。

2.家族と相談して、逃げるタイミングと場所を決めておきましょう。

3.避難場所に安全に行ける道と方法を確認しておきましょう。

4.ヘルプマーク・ヘルプカードを活用しましょう。

5.避難行動要支援者名簿に登録しておきましょう。

6.ひょうご防災ネットに登録しておきましょう。

7.非常持ち出し袋や、最低7日分の水や薬、食料などを用意しておきましょう。

8.災害が起こった場合の、病院受診や薬のもらい方について、担当医と話し合って、決めておきましょう。

9.いざというときに動けるよう、防災研修会や訓練に参加しましょう。

活用しましょう

ヘルプマーク

ヘルプマークは、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなる印です。

無料ですが、一人 1 枚です。
申請は役場福祉グループへ

ヘルプカード

緊急時や災害時、困ったときに周囲の配慮や支援をお願いしやすくするためのカードです。

氏名や緊急時の連絡先、支援を必要とする理由、必要な配慮、苦手なことやアレルギー等を書き込むことができます。

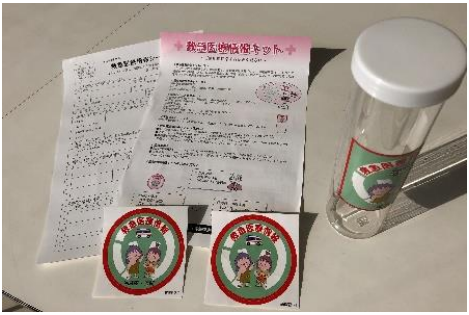
ヘルプマークと一緒に携帯しましょう。

播磨町ホームページや、播磨町地域自立支援協議会ホームページ「お役立ち情報」（下の QR コードからアクセスできます）ダウンロードできます。

※QR　播磨町
ヘルプマーク・ヘルプカードについて

※QR　播磨町地域自立支援協議会
お役立ち情報　ヘルプカード

救急医療情報キット



かかりつけ医や持病などの医療情報などを記入した用紙を専用の容器に入れ、自宅の「玄関」または「冷蔵庫」に保管しておきます。

救急時に救急隊員などが、その情報を活用し、迅速な救命活動等を行えるよう備えるものです。

※QR　播磨町　救急医療情報キット配布事業

自己紹介ファイル『かけはし』
緊急時に役立つ『かけはし簡易版』

『かけはし』は、誕生から生涯にわたり社会生活を送るのに役立ちます。
私についての紹介を記入していきます。

現在の状況に合わせて書き換え・書き足しをしていきましょう。

災害時や緊急時にも役立つ
『かけはし簡易版』もあります。

播磨町地域自立支援協議会のホームページの「お役立ち情報」または左のQRコードから、ダウンロードできます。

※QR 播磨町自立支援協議会『かけはし』

非常持ち出し袋の例

避難用品	□ヘルメット（防災頭巾）□懐中電灯　□携帯ラジオ □安全笛（ホイッスル）□防犯ブザー　□軍手　□充電器（携帯電話などの）□乾電池　□筆記用具 □使い捨てカイロ　□ハサミ　□ライター　□缶切り
本人の情報	□ヘルプカード・ヘルプマーク　□救急医療情報キット □かけはし簡易版　□健康保険証　□お薬手帳　　□診察券 □免許証　□障害者手帳　□その他の手帳（ペースメーカー手帳、血圧手帳など）
非常食	□飲料水（ペットボトル）□火を通さないで食べられるもの（缶詰・あめ・チョコレート・クラッカー）
医療品	□ふだん飲んでいる薬　□救急用品（ガーゼ、包帯、絆創膏、殺菌消毒薬、使い捨て手袋など）　□常備薬（胃腸薬など）
衣類	□下着類　□長そで・長ズボン　□防寒着　□雨具 □タオル
生活用品	□マスク　□消毒薬　□体温計　□簡易トイレ □ティッシュ・ウエットティッシュ　　□ビニール手袋　□ビニール袋 □食品包装用ラップ　□オムツ　□おしりふき　□生理用品 □歯ブラシ　□コップ □スプーン　□フォーク　□はし
貴重品	□現金（小銭も）□印鑑　□預金通帳
その他必要と思うもの（自分で書き足しましょう）	□替えのメガネ □ □ □

備蓄品の例

食料品	□主食（ご飯・乾めん・即席めんなど） □栄養補助食品　□主菜（缶詰・レトルト食品・冷凍食品）□缶詰（果物・小豆・魚など）□野菜ジュース　□菓子類（チョコレート・あめなど） □調味料（しょうゆ・塩など）
飲料水	□1 人 1 日 3 リットル×最低 7 日分程度
生活用品	□マスク　□消毒薬　□体温計　□ティッシュ・ウエットティッシュ　□毛布　□生活用水（給水用ポリタンクに水道水をためておく）　□ライター　□カセットコンロ　□カセットボンベ　□トイレットペーパー □ゴミ袋　□大型ビニール袋　　□ビニール袋　□ビニール手袋 □紙皿　□紙コップ　□割りばし　□生理用品　□水のいらないシャンプー　□手回し式・充電式ラジオ　□乾電池　□懐中電灯 □医療器具・車いすなどの予備バッテリー　□新聞紙5日分 □簡易トイレ 100 回分　□ラップ
救助用品	□スコップ　□ノコギリ　□バール　□ロープ □工具（ドライバー、ペンチ、ハンマーなど）

＊ローリングストック

普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を、**ローリングストック**と言います。ポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。

私の情報

ふりがな

名前　　男・女

生年月日　　年　　月　　日

住所

障害名　　身長　　cm　体重　　kg　血液型　　型

写真

わたしは、　　が苦手です。

わたしは、　　できません。

わたしのアレルギーは　　です。

通っている所（学校・職場）

名前　　連絡先

利用している福祉サービス

事業所名　　連絡先

事業所名　　連絡先

相談支援事業所名

連絡先

緊急時の連絡先

【家族】

名　　前	続柄（　　）
携帯電話	
名　　前	続柄（　　）
携帯電話	

【同居の家族以外】

名　　前	続柄（　　）
携帯電話	
住　　所	

【緊急時の医療等連絡先】

病院名	主治医
住　所	
電話番号	
薬局名	
電話番号	

病院名	主治医
住　所	
電話番号	
薬局名	
電話番号	

記入日　　年　　月　　日

災害時の家族や支援者との連絡方法

家族などへの伝言や福祉サービス事業所との安否を確認する方法を覚えておきましょう。

災害用伝言ダイヤル（NTT）「171」

伝言の録音方法

1　7　1

↓

録音の場合　1

↓

被災者の電話番号
0××－×××－×××

↓

伝言を吹き込む
（30 秒以内）

伝言の再生方法

1　7　1

↓

再生の場合　2

↓

被災者の電話番号
0××－×××－×××

↓

伝言が再生されます。

☆毎月 1 日、15 日に体験利用ができます。

☆録音する前に、伝えたい内容を紙に書いて確認しましょう。

※QR　au 伝言板サービス

※QR　ワイモバイル伝言板サービス