しょうがい **障害のある人のための**

ぼうさいてちょう 防災手帳

せいがい く まえ じゅんび 災害が来る前に準備できること

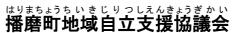


毎日の生活の中で、防災意識を高めて おきましょう。

この冊子は、今すぐできる災害等への

^{そなえ} 備えをまとめています。

きだめ のカバンや 非常持ち出し袋 に れて活用しましょう。





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。

ひなんこうどう 5 ぼいんと **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!

〇避難とは「難」を「避」けること。

安全な場所にいる人まで避難場所に いくひつよう 行く必要はありません。



ひなんさき 〇避難先は、小中学校・公民館だけではありません。

あんぜん しんせき ちじんたく はやめ ひなん かんがえましょう 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。

〇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。

ますく しょうどくえき たいおんけい マスク・消毒液・体温計をもって行きましょう。

の変素がいせつじょうほう かくにん の避難所開設情報を確認しましょう。



はりまちょうほーむペーじ播磨町ホームページ

(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。)

○豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。 ○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 上がすか かくにな 十分に確認しましょう。(ハザードマップで確認)

ゎゕ゙ゃ ひなんほうしん わが家の避難方針

風水害	地震・津波
たいふう せっきん おおあめ よほう 台風が接近し、大雨の予報があれば、	まんきゅうじ しんそくほう みきき じしん ゆれ 緊急地震速報を見聞きし、地震の揺れを
てれび らじお いんたーねっとなど におぼう テレビ・ラジオ・インターネット等で情報	がんじたら、じぶんの身を守る行動をとります。 感じたら、自分の身を守る行動をとります。
収集をします。 ぶうすいがい かんするじょうほう しゅうしゅう きけん 風水害に関する情報を収集し、危険を	つなみけいほう おおつなみけいほう にゅうしゅ 津波警報・大津波警報を入手したら、
かんじたり ひなんじょうほう にゅうしゅ 感じたり、避難情報を入手したら、	^
ロ自宅に待機し、状況に応じて垂直	水平避難します。
びなん 避難します。 じょうほう あっめる	っなみひなんもくひょうちてん (津波避難目標地点)
(むやみに外出せず、情報を集める)	
水平避難の途中で危険を感じたら、	水平避難の途中で危険を感じたら、
まんきゅうてき すいちょくひ なん 緊急的に垂直避難します。	まんきゅうてき すいちょくひ なん 緊急的に垂直避難します。
っなみひなん びるなど (津波避難ビル等)	っなみひなん び るなど (津波避難ビル等)
家が被災し、生活が困難な場合は、	家が被災し、生活が困難な場合は、
	^
^	避難します。
_{ひなん} 避難します。	(避難所等)
^{ひなんじょとう} (避難所等)	

はいまちょうのほーなべーじれ総合防災マップ、 播磨町のホームページや総合防災マップ、 はいまちょうWEBはさーにまっずを見てなどに対しましょう。

地震のときの行動



ぐらっときたら



いのちまもる命を守る

- ・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。

増れが収まってから



1.**身の安全の確保**

- *家族の安全を確認する。
- どあ まど あけて にげみち かくほ・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
- * t L ん ちゅうい * 余震に注意



ひなん はんだん **2.避難の判断**

- ・テレビ、ラジオ、役場等からの情報に注意し、ただ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

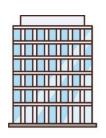
- ・外に出る時も周囲を確認。ガラスや看板等が落ちてくることがあります。
- ・避難するときは、電気のブレーカー、ガスの もとせん しゅのましょう 元栓を閉めましょう。

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 沿を準備して、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。 (章を使うと渋滞を起こし、消防車や教急車などに 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 家旦の転倒防止
- 5.家電の落下防止、家具の配置の工夫など
- こきんじょ か ぉ み し り 6.ご近所と顔見知りになる。



ふうすいさい じ こころえ **風水災時の心得**

ひなんさき じぜん かくにん 避難先は事前に確認

ましょうじょうほう はさーどまっぷ かくにん 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

も ち だ しひん さいしょうげん 持ち出し品は最小限に



ですが、やうジオ等で最新の情報に注意し、非常特を出し品はリュックにまとめ、両手は自由にかかなるようにしましょう。

たちぬき避難とは

あんぜん しんせき ちじんたく 安全な親戚・知人宅への たちのきひなん 立ち退き避難 * ハザードマップで安全かどうか確認

あんぜん ほてる りょかん 安全なホテル・旅館への たちのきひなん 立ち退き避難 っきにきっしゃくはくりょう ひっよう 通常の宿泊料が必要です。
じゃぜん まやく かくになる
事前に予約・確認しましょう。
* ハザード・マップで安性をかどうか確認

ではらせい してい ひなんばしょ 行政が指定した避難場所への たちのきひなん 立ち退き避難

ますく しょうどくえき たいおんけい すりっぱとう マスク・消毒液、体温計、スリッパ等 みずからもって は自ら持つていきましょう。

ᇫ	į
厄	٦
忈	
坱	ı
並	
ш.	

き戒 れべル	<u>避難行動等</u>	ひなんじょうほうとう 避難情報等
5	すでに安全な避難ができず、命が危険な にようきょう 状況です。命を守るための最善の行動を	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 (発令を待ってはいけ
	とりましょう。 く警戒レベル4までに必ず避難を!	ません)
4	たくない 自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	^{ひなん} しじ 避難指示
3	避難に時間のかかる人や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。	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難
2	ひなん。そなえ、はざーとまっぷとう 避難に備え、ハザードマップ等により、自ら の <mark>避難行動を確認</mark> しましょう。	たがした たかした 大雨・洪水・高潮 ちゅういほう 注意報
1	さいがい こころがまえ た か め ま しょう 災害への心構え を高めましよう。	そうきちゅういじょうほう 早期注意情報

低

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への登録**

ないが、じょうでなんにようほう さいがい かかわるじょうほう にゅうしゅ こんなん ひと じゅき ひなん 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ひと ひなん じゅん しょうする 人等で、支援する家族がいない、または、家族などだけではひなん こんなん ひと 避難が困難な人をいいます。

びなんこうどうようしえんしゃ 避難行動要支援者として<u>事前に名簿登録</u>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。)

- しんたいしょうがいしゃてちょう1・2きゅう 1.身体障害者手帳1・2 級
- りょういくてちょう A はんてい 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。



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。
- かぞく そうだん にげるたいみんぐ ばしょ きめて 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。
- へる ポホ = 〈 へる ポ, ゕ ピ ゕっょう 4.ヘルプマーク・ヘルプカードを活用しましょう。
- ひなんこうどうようしえんしゃめいぼ とうろく 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、 たんとうい はなしあって きめて 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。





かっょう 活用しましょう

ヘルプマーク



ヘルプカード



ヘルプマークと一緒に携帯しましょう。

へんがまークは、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。

Lhth やくばふくしぐるーぷ申請は役場福祉グループへ

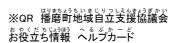
素気をあるじ、 緊急時や災害時、困ったときに周囲の はいりよしえる。 むねがい 配慮や支援をお願いしやすくするための カードです。

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、苦手なことやあれるぎーとうかまるかできます。

はりまちょうほ ー む ペーじ はりまちょうちいきじりっしえんきょうぎかいほ ー む ペーじ おゃくだちじょうほう 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」

した QRこーと (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。







きゅうきゅういりょうじょうほうきっと 救急医療情報キット



※QR 播磨町 救急医療情報キット配布事業

直己紹介ファイル『かけはし』

繁急時に役立つ『かけはし簡易版』





※QR播磨町自立支援協議会『かけはし』

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、 首宅の「玄関」または「冷蔵庫」に保管しておきます。

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

「かけはし」は、誕生から生涯にわたり社会生活を まくるのに役立ちます。

ゎセピ 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・書きたしをして 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 ボームページの「お役立ち情報」または左の QRコードから、なうシュードできます。

ひじょうもちだしがる れい 非常持ち出し袋の例

	へるめっと ぼうさいずきん しかくかいちゅうでんとう けいたいらじお
^{ひなんょうひん} 避難用品	へる。めっと ほうむずきん しかくかいちゅうてんとう 口携帯ラジオ
姓無用印	あんぜんかえ □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 口筆記用具 口使い捨てカイウ ロハサミ ロライター 口缶切り
ほんにん じょうほう	ロヘルプカード・ヘルプマーク 口救急医療情報キット
本人の情報	ロかけはし簡易版 ロ健康保険証 ロお薬手帳 ロ診察券
	のんきれよう しょうがいしゃてきょう てきょう できょう けっかってきょう けっかってきょう 口免許証 □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)
ひじょうしょく	口飲料水(ペットボトル)
非常食	ロ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)
いりょうひん	ロふだん飲んでいる薬 ロ教急用品(ガーゼ、包帯、絆創膏、殺菌消毒薬、
医療品	っかい まててぶる 使い捨て手袋など) 口常備薬(胃腸薬など)
いるい	したぎるい なが なが はが ほうかん ぎ b まぐ □下着類 □長そで・長ズボン □防寒着 □雨具□タオル
衣類	
せいかつようひん	ロマスク 口消毒薬 口体温計 口簡易トイレロティッシュ・ウエットティッシュ
生活用品	ロビニール手袋 ロビニール袋 口食品包装用ラップ ロオムツ 口おしりふき
	ロ生理用品 口歯ブラシ ロコップ ロスプーン ロフォーク 口はし
きちょうひん 空 壬 ロ	□現金(小銭も)□印鑑□預金通帳
貴重品	
そのたひつよう	□替えのメガネ
その他必要と	
_{ぉもぅ} 思 うもの (自分で	
思つもの(目分で	
かきたしましょう 書き足しましょう)	OTT. COLUMN TO SERVICE AND SER
書き足しましより)	

備蓄品の例

しょくりょうひん 食料品 いんりょうすい 飲料水	□主食(ご飯・乾めん・飲糖めんなど) □栄養補助食品□主菜(俗語・ルトルト食品・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) □1 人1日3リットル×最低7日分程度
生活用品	ロマスク 口消毒薬 口体温計ロティッシュ・ウェットティッシュ 口宅布 口生活用水(熱水用ポリタンクに水道水をためておく) ロライター ロカセットコンロロカセットボンベロトイレットペーパー ロゴミ袋 口茨型ビニール袋 ロビニール系袋 口ビニール系袋 口紙品 口紙コップ 口割りばし 口生理用品 口水のいらないシャンプー 口手向し式・充電式ラジオ 口乾電池 口懐中電灯口医療器臭・軍いすなどの予備バッテリー 口新聞紙5百分
きゅうじょようひん 救助用品	□スコップ □ノコギリ □バール □ロープ □ T = (ドライバー、ペンチ、ハンマーなど)



*ローリングストック

**だめいら少し多めに食材や加工品を買っておき、

ったにいっていりょう しょくりょう いえ 常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を、

るーリルグオとっく います 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

#UNDA M がつ にち 生年月日 年 月 日

じゅうしょ

しゃしん写真

にようがいめい にんちょう たいじゅう けっえきがた かた **障害名 身長 cm 体重 kg 血液型 型**

わたしは、 わたしは、 わたしのアレルギーは が苦手です。 できません。 です。

かょって ところ がっこう しょくば **通っている所**(学校・職場)

なまえ **名前** れんらくさき **連絡先**

りょう 利用している福祉サービス

じぎょうしょめい 事業所名 れんらくさき **連絡先**

じぎょうしょめい 事業所名

れんらくさき **連絡先**

そうだんしぇんじぎょうしょめい 相談支援事業所名

^{れんらくさき} 連絡先

まんきゅう じ れんらくさき **緊急時の連絡先**

(かぞく) 【家族】

*** [*] 名前	つづきがら 続 柄()	
携帯電話		
*** [*] 名前	っづきがら 続 柄()	
携帯電話		

【同居の家族以外】

名	前	つづきがら 続 柄 ()	
携帯	でんわ 電話		
じゅう 住	所		

【緊急時の医療等連絡先】

びょういんめい 病 院名	ບຸສຸບ ນ 主治医
じゅう しょ 住 所	
でんわばんごう 電話番号	
やっきょくめい 薬局名	
でんわばんごう	

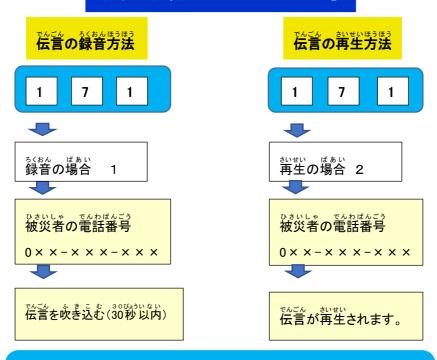
びょういんめい 病院名	主治医
住 所	
でんわばんごう 電話番号	
やっきょくめい 薬局名	
でんわばんごう 電話番号	

きにゅうび ねん がつ にち 記入日 年 月 日

ないがいじ かぞく しえんしゃ れんらくほうほう 災害時の家族や支援者との連絡方法

かぞく でんごん ふくしさー び すじぎょうしょ あんび かくにん ほうほう おぼえて 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。

さいがいょうでんごん だ い ゃ る N T T **災害用伝言ダイヤル(NTT)「171」**



★毎月1日、15日に体験利用ができます。

るくおん まえ ったえたいないよう かみ かいてかくにん ☆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



