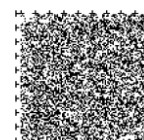


しょうがい <sup>かた</sup> 障害のある方と <sup>かた</sup> サポートする方のための

ぼうさい てび  
防災の手引き



なまえ  
お名前

ひなんじよ  
避難所

きんきゆう じ れんらくさき  
緊急時連絡先

めいしょう  
名称：

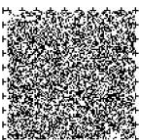
じゅうしょ  
住所：

なまえ  
お名前

れんらくさき  
連絡先：

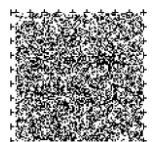
## JAVIS コードについて

各ページの角の位置に印刷された四角い模様は、JAVIS コードといいます。JAVIS コードは、主に視覚障害者の方がスマートフォン等を使って、音声で内容を聞くことができるものです。JAVIS コードの位置をわかりやすくするため、コードの隣に切りかきをいれてあります。

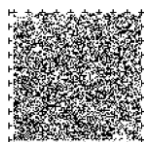


# 目次

ほんしょ つか 本書の使いかた	.....	1
I ひ そな 日ごろの備え	.....	2
II しょうがい そな ワークブック 障害によって備えておくこと		
1 しかくししょうがい かた 視覚障害のある方	.....	7
2 ちょうかくししょうがい かた 聴覚障害のある方	.....	8
3 したいふじゆう かた 肢体不自由の方	.....	9
4 ちてきししょうがい かた 知的障害のある方	.....	10
5 せいしんししょうがい かた 精神障害のある方	.....	11
6 なんびょうかんじゃ ないぶししょうがい かた 難病患者・内部障害のある方	.....	12
7 こうじのうきのうししょうがい かた 高次脳機能障害のある方	.....	13
8 はったつししょうがい かた 発達障害のある方	.....	14
9 いりょうてき ひつよう かた 医療的ケアが必要な方	.....	15
10 じんこうとうせきちりょう かた 人工透析治療をされている方	.....	16
III さいがいじ しょうがい かた で あ 災害時に障害のある方と出会ったら		
1 しかくししょうがい かた ほうほう 視覚障害のある方のサポート方法	.....	17
2 ちょうかくししょうがい かた ほうほう 聴覚障害のある方のサポート方法	.....	18
3 したいふじゆう かた ほうほう 肢体不自由の方のサポート方法	.....	19
4 ちてきししょうがい かた ほうほう 知的障害のある方のサポート方法	.....	20
5 せいしんししょうがい かた ほうほう 精神障害のある方のサポート方法	.....	21
6 なんびょうかんじゃ ないぶししょうがい かた ほうほう 難病患者・内部障害のある方のサポート方法	.....	22
7 こうじのうきのうししょうがい かた ほうほう 高次脳機能障害のある方のサポート方法	.....	23
8 はったつししょうがい かた ほうほう 発達障害のある方のサポート方法	.....	24
IV こべつひなんけいかく 個別避難計画をつくりましょう		
1 わが家の避難計画とは	.....	25
2 さいがいじ とき きんじょ かた いちばん たよ 災害があった時は、近所の方が一番の頼りです	.....	26
3 さいがいじ しょうえんごしやめいぼ さくせい 災害時要援護者名簿を作成しています	.....	26



V	きゅうえん いちらん 救 援 センター 一 覧		
1	きゅうえん 救 援 センター	.....	27
2	ふくしきゅうえん 福 祉 救 援 センター	.....	28
VI	せいかく さいがいじょうほう し 正 確 な 災 害 情 報 を 知 る た め に		
1	じょうほう にゆうしゅほうほう かくにん 情 報 の 入 手 方 法 を 確 認 し て お き ま し ょ う	.....	30
2	かぞく じぶん あんび つた 家 族 な ど に 自 分 の 安 否 を 伝 え る た め に	.....	31
VII	えんじょ はいりょ ひつよう 援 助 や 配 慮 が 必 要 で あ る こ と を 知 っ て も ら う た め に		
1	ヘルプカード	.....	33
2	さいがい 災 害 バ ン ダ ナ	.....	33
VIII	じぶん じょうほう 自 分 の 情 報 を ま と め よ う	.....	34

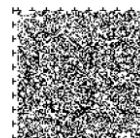


## ほんしょ つか かた 本書の使い方

この「**防災の手引き**」は、**災害が起こったときの様子を想像**  
し、**自分で書き込みながら作る****ワークブック**となっ  
ています。

**障害のある方は、ご自身の障害に関するページ** (p7～p16)  
や**各種情報**ページ (p2～6, p25～32) をよく読み、**自分にとっ**  
**て災害時に必要**となるものを**ワークブックに書き込んでいき**  
ましょう。


そして、**記入例をみながら最終ページの災害時支援カード**  
**を完成**させ、**自作のカードをヘルプカードケースに入れて**  
**普段から持ち歩く**ようにしましょう。



# I ひ そな 日ごろの備え

さいがい ひがい すく じぜん じゅんび たいせつ ようい  
災害による被害を少なくするためには、事前の準備がとて大切です。用意しておく  
べんり  
便利なものをまとめました。さいがい お まえ じゅんび すす  
災害が起こる前に準備を進めましょう。


## も ＜いつも持っているもの＞

- じょうよう くすり  
常用している薬 
- ヘルプカード P.32 参照 さんしやう
- ホイッスル(笛)・ブザー ちいき ちず けいたいよう
- スマートフォン・携帯電話 めがねやコンタクトレンズ



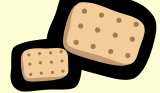

## ひじやうじ も だ ＜非常時に持ち出すもの＞

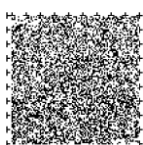
- きちやうひんるい  
**貴重品類**
- げんきん こぜに  
現金(小銭も)
  - いんかん  
印鑑
  - よきん つうちやう  
預金通帳
  - くすり てちやう  
お薬手帳
  - みぶん しょうめいしょ  
身分証明書
  - (めんきょしょう しょうがいしゃてちやう けんこうほけん  
免許証、障害者手帳、健康保険  
しかくかくにんしよ  
資格確認書、マイナンバーカード等)


- せいかつやうひん  
**生活用品** 
- かいちゆうでんとう  
懐中電灯
  - けいたい  
携帯ラジオ
  - よび かんてんち  
予備の乾電池
  - けいたいでんわ  
携帯電話(スマートフォン)
  - けいたいでんわ じゆうでんき  
携帯電話などの充電器

- えいせいやうひん  
**衛生用品**
- タオル  けいたいよう  
携帯用トイレ
  - マスク  ティッシュ
  - ウエットティッシュ  こうくう  
口腔ケア  
グッズ  オムツ・せいりやうひん  
生理用品

- い やくひん  
**医薬品**
- きゅうきゅうばこ  
救急箱
  - じやうびやく  
常備薬
  - (か ぜくすり いちやうやく  
風邪薬、胃腸薬など)

- ひじやうしょく  
**非常食** 
- かん  
乾パン
  - かんづめ  
缶詰
  - いんりやうすい  
飲料水
  - えいようほじょしょくひん  
栄養補助食品 
  - アメ・チョコレート
  - マグカップ  ラップ



- いるい  
**衣類**
- したぎ くつした ながそで なが  
下着・靴下 長袖・長ズボン
  - ぼうかんやう  
防寒用ジャケット 
  - あまぐ  
雨具
  - カイロ
  - ヘルメット、ぼうさい ぐんて  
防災ずきん、軍手

## ざいたくひなん ＜在宅避難ができるように＞

ざいたくひなん さいがいじ ひなんじょ じたく ひなんせいかつ おく  
在宅避難とは、災害時に避難所ではなく自宅で避難生活を送ることをい  
います。在宅避難の準備をしておく、プライバシーが確保でき、生活リ  
ズムも維持できるなど、避難所での生活と比べてメリットがあります。

### いえ なか あんぜんたいさく 家の中の安全対策

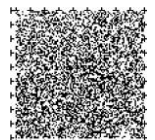


- じたく たいしんせい かくにん  
ご自宅の耐震性を確認しましょう
- かぐ たお こてい  
家具が倒れたりしないように固定しましょう
- ガラスが割れないように、ガラス飛散防止フィルム  
などをはり付けましょう
- たか ばしょ おも お  
高い場所に重いもの、われものは置かないようにしましょう
- でい ぐち にもつ お  
出入りに荷物をおかないようにしましょう

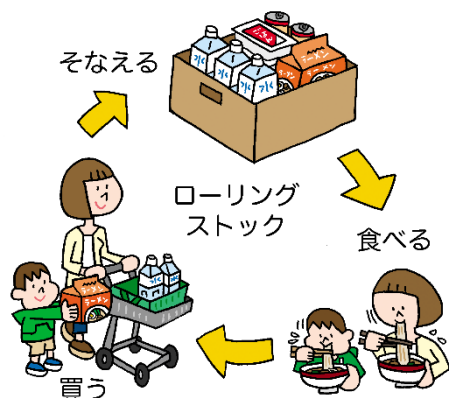
### ていし そな ライフラインの停止に備えて

すべ いちど そろ むずか はじ  
全てを一度に揃えることは難しいので、できるところから始めてみま  
しょう。

- でんち  
電池、モバイルバッテリー
- ねんりょう  
カセットコンロと燃料
- ちゃっかどうぐ  
ライターなどの着火道具
- けいたい  
携帯ラジオ
- かいちゅうでんとう しょうめい  
懐中電灯や照明
- でんげんふよう だんぼう  
電源不要の暖房
- みずふよう  
マウスウォッシュ、水不要のシャンプー
- つか す  
使い捨てカイロ
- くるま まん  
車のガソリンを満タンにしておく
- なのかぶん みず しょくりょうひん  
7日分の水と食料品
- けいたいよう  
携帯用トイレ

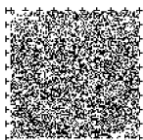


ふたりなのかぶん しょくりょうびちく  
 これはおとな2人7日分の食料備蓄のイメージです。  
 じょうおん ひも えら つか か た  
 常温で日持ちするものを選び、使ったら買い足しておきましょう。



しんさい  
**【震災レポート】**  
 ねん がつ にち はっせい の とはんとうじしん いちばんこま  
 2024年1月1日に発生した能登半島地震で一番困ったことは、  
 みず つか  
 「水がでないこと、トイレが使えないこと」でした。

さんこう かまい じゅんび ばあい かまいよう みず  
 (参考) アルファ化米を準備される場合は、アルファ化米用の水の  
 かくほ  
 確保もしておきましょう。



# さいがい お 災害が起きたら

## おお じしん はっせい 大きな地震が発生したら

### 1. さいしょのおおゆやくぶん じぶんのみまも 最初の大きな揺れは約1分！まずは自分の身を守る。

しつない ゆ かん きんきゅうじしんそくほう う とき した あんぜん くうかん み よ  
室内で揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、テーブルの下や安全な空間に身を寄  
せましょう。つかまれるものがあれば、しっかりつかまりましょう。くるま しょう ばあい  
ブレーキをかけ、揺れがおさまるのを待ちましょう。  
そと ばあい じどうはんばいき へい はな  
外にいる場合は自動販売機や塀から離れましょう。

ポイント!

ゆ ちゅうい しょうい しょうす  
揺れがおさまったら、落下物に注意しながら、周囲の様子を  
かくにん  
確認しましょう。



### 2. ゆ じしん はっせい ふん ひ もと あんぜんかくにん 揺れがおさまったら(地震発生から2~3分)火の元の安全確認。

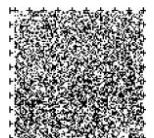
おお ゆ かぞく きんじょ ひと とも かき かくにん しまつ  
大きな揺れがおさまったら、家族や近所の人と共に、火気の確認や始末をしましょう。

### 3. よしん ちゅうい ひなん ひとり ひなん 余震に注意しながら避難！一人で避難するのはやめましょう。

だいじしん あと ふだん おお ようそう ちが ひと ゆうどう ほうほう つた  
大地震の後は、普段と大きく様相が違ってきます。サポートしてくれる人に誘導の方法を伝え、  
いっしょ ひなん ひとり こうどう ふだんつか みち  
一緒に避難しましょう。できるだけ、一人で行動しないようにしましょう。普段使っている道も、  
さいがい えいきょう とお ちか ひと ふえ  
災害の影響で通れなくなっていることがあります。近くに人がいないときは、ホイッスル(笛)や  
つか ひと よ ほうほう  
ブザーを使って人を呼ぶ方法もあります。

#### ひなんよう じゅんび ○避難用のリュックサックなどを準備しましょう

だいじしん あと にもつ にもつ  
大地震の後は、すぐに荷物をまとめられないことがあります。あらかじめ、荷物をまとめておき  
ましよう。きゅうえん ぶっぴん じゅんび  
ましよう。救援センターには、コミュニケーションボードなどの物品も準備されていますが、  
じぶん じゅんび  
自分でも準備しておきましょう。



# ふうすいがい はっせい 風水害が発生したら

## ○避難を想定して協力者を確保しましょう

自分や家族だけでは、避難が難しいことを想定して、避難を助けてくれる協力者になっても  
らえる方を複数人お願いしておきましょう。

## ○気象情報や避難情報を常に確認しましょう

インターネットやテレビやラジオ、防災行政無線放送などで、気象情報や避難情報を常に  
確認しましょう。

## ○警戒レベル3が出たら避難しましょう

避難情報の警戒レベル3が出たら、避難先を確認し、ただちに避難しましょう。災害時に、  
危険と判断した場合には自主的に避難しましょう。

### ひなんじょうほう けいかい 避難情報の警戒レベル

けいかい  
警戒レベル1  
そうきちゅういじょうほう  
(早期注意情報)

さいがい そな はじ  
災害への備えを始める

けいかい  
警戒レベル2  
ちゅういほう  
(注意報)

じぶん かぞく ひなんこうどう かくにん  
自分や家族の避難行動を確認

けいかい  
警戒レベル3  
けいほう  
(警報)

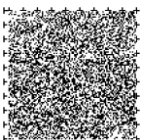
しょうがいしゃどう きけん ばしょ ひなん  
障害者等は危険な場所から避難  
※区が発令

けいかい  
警戒レベル4  
きけんけいほう  
(危険警報)

きけん ばしょ ぜんいんひなん けいかい  
危険な場所から全員避難(警戒レベル4までに全員避難)  
※区が発令

けいかい  
警戒レベル5  
とくべつけいほう  
(特別警報)

いのち きけん ただ あんぜんかくほ  
命の危険、直ちに安全確保  
※区が発令



## Ⅱ ワークブック しょうがい 障害によって備えておくこと そな

しょう  
しょうがいしゅべつ  
さいがいたいさく  
この章では、障害種別ごとに災害対策をまとめています。  
かくこうもく さんこう さいがい そな  
各項目を参考に、災害に備えましょう。

### I 視覚障害のある方

#### 事前に準備するもの

私に必要なものは…

書き込みながら進めましょう。

書き込んだ内容は巻末のカードにまとめましょう。

(P.2 のリストに追加して準備する)

- 白杖(蛍光テープ付き)\*  予備の白杖(非常時用のカバンに入れておく)  
 点字器  音声時計  盲導犬のエサや水

\*令和7年度中に全救援センターに配備予定

自分に必要なものを5つ程度考えてみましょう。

- 
- 
- 
- 
- 

災害が起こったときは…

(            さん)に聞いて、または情報機器の(            )を使って、火災  
の有無、自宅や周辺の様子、災害情報を確認する。

私の避難所は(            )で、自宅が危険な場合には避難する。

\*救援センター情報は P.27~28 参照

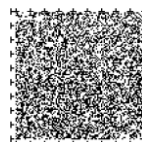
<確認しておきましょう>

決められた場所に置いておくものは?

白杖や点字版、情報を得るためのラジオなどは、決まった場所に置きましょう。

厚底靴などを用意しましょう

飛び散ったガラスなどに備えて、厚底靴や軍手を用意しておきましょう。



## 2 聴覚障害のある方

### 事前に準備するもの

私に必要なものは…

書き込みながら進めましょう。

(P.2 に追加して準備する)

書き込んだ内容は巻末のカードにまとめましょう。

- 筆談用具 (KakiPon\*、ホワイトボード、メッセージカード等)
- 災害バンダナ (P.33 参照)  予備の補聴器  ヘルプマーク・ヘルプカード

\*令和7年度中に全救援センターに配備予定 (KakiPon とは簡易筆談器)

自分に必要なものを5つ程度考えてみましょう。

- 
- 
- 
- 
- 

災害が起こったときは…

(                      さん)に聞いて、または情報機器の(                      )を使って、火災の有無、自宅や周辺の様子、災害情報を確認する。

私の避難所は(                      )で、自宅が危険な場合には避難する。

\*救援センター情報は P. 27~28 参照

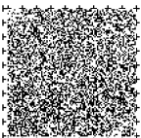
### <確認しておきましょう>

#### 災害バンダナはお持ちですか？

豊島区で作成したものを、豊島区役所障害福祉課で配布しています。聴覚障害者用「耳が聴こえません」と手話通訳用「手話ができます」が一緒になっています。手話通訳のできる支援者にも渡しておきましょう。

#### 災害情報を得る、伝えるために

- ・電話お願い手帳      ・電話リレーサービス (登録されている方のみ)
- ・ヨメテル (登録されている方のみ)      ・119 番 FAX
- ・緊急ネット通報の登録、使い方の確認をしましょう。
- ・豊島区安全・安心メール (登録方法などは P. 30 参照)



# 3 肢体不自由の方

## 事前に準備するもの

私に必要なものは…

書き込みながら進めましょう。

書き込んだ内容は巻末のカードにまとめましょう。

(P.2 に追加して準備する)

- おぶいひも
- 予備の車いす
- 予備のバッテリーや充電器
- 車いす用かっぱ
- 予備の補装具
- 杖
- 紙おむつや携帯トイレなど、自分に合った排泄処理用具

自分に必要なものを5つ程度考えてみましょう。

- 
- 
- 
- 
- 

災害が起こったときは…

(            さん)に聞いて、または情報機器の(            )を使って、火災の有無、自宅や周辺の様子、災害情報を確認する。

私の避難所は(            )で、自宅が危険な場合には避難する。

\*救援センター情報は P. 27~28 参照

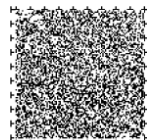
## <確認しておきましょう>

### 車いすの点検はしていますか？

車いすの点検をしっかりとすることにより、災害時のトラブルを減少させることができます。特に、車いすのタイヤの定期的な点検、電動車いすの場合は、バッテリーの残量に注意しましょう。

### 避難経路の確認はしていますか？

車いすで避難する場合は、災害の影響で通れなくなっているところもでてきます。迂回経路も考えておきましょう。また、車いすが使用できない場合も、想定しておきましょう。移動が危険だと判断したら、警察(110)に保護を頼むようにしましょう。



# 4

## 知的障害のある方

### 事前に準備するもの

書き込みながら進めましょう。

私に必要なものは…

書き込んだ内容は巻末のカードにまとめましょう。

(P.2 に追加して準備する)

- お薬手帳
- 医療機関のリスト
- ヘルプマーク・ヘルプカード
- いつも使っているもの、安心できるもの(おもちゃ、本、音楽、時計など)

※電気がなくても使えるものがおすすめ

自分に必要なものを5つ程度考えてみましょう。

- 
- 
- 
- 
- 

### 災害が起こったときは…

( ) さんに聞いて、または情報機器の ( ) を使って、火災

の有無、自宅や周辺の様子、災害情報を確認する。

私の避難所は ( ) で、自宅が危険な場合には避難する。

\* 救援センター情報は P. 27~28 参照

### <確認しておきましょう>

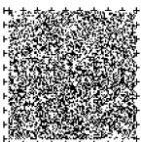
#### 事前に家族と話し合しましょう

災害が起きた時にどこに避難するか、事前に家族と話し合っておきましょう。

また連絡方法も決めておきましょう。

#### ヘルプカードを持ち歩きましょう

事前に必要なサポート内容、注意点など詳細をヘルプカード等を書いておきましょう。



## 5 精神障害のある方

### 事前に準備するもの

書き込みながら進めましょう。

書き込んだ内容は巻末のカードにまとめましょう。

私に必要なものは…

(P.2 に追加して準備する)

- お薬手帳     ヘルプマーク・ヘルプカード
  
- 医療機関のリスト

自分に必要なものを5つ程度考えてみましょう。

- 
- 
- 
- 
- 

災害が起こったときは…

(            さん)に聞いて、または情報機器の(            )を使って、火災の有無、自宅や周辺の様子、災害情報を確認する。

私の避難所は(            )で、自宅が危険な場合には避難する。

\*救援センター情報は P. 27~28 参照

### <確認しておきましょう>

#### 薬の確保はしていますか？

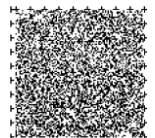
普段使用している薬を必ず持って避難しましょう。また、医師の指示通りに薬を飲むのを忘れないようにしましょう。災害がおきたときの対処法を事前にかかりつけのお医者さんに相談しておく心安いです。

#### 安全な避難のために準備しましょう

大地震の後は、普段と大きく様相が違ってきます。不安な気持ちになるかもしれませんが、あわてずに、落ち着いて行動しましょう。

避難をしている際に、ストレス・不安が強くなる場合があります。

医師の指示どおりに薬を服用することを忘れないようにしましょう。



# 6

## 難病患者・内部障害のある方

### 事前に準備するもの

書き込みながら進めましょう。

書き込んだ内容は巻末のカードにまとめましょう。

私に必要なものは…

(P.2 に追加して準備する)

- お薬手帳
- 治療食や特別食
- 医療機関のリスト
- ヘルプマーク・ヘルプカード
- 医療機器を使用している場合の予備電源

自分に必要なものを5つ程度考えてみましょう。

- 
- 
- 
- 
- 

災害が起こったときは…

(            さん)に聞いて、または情報機器の(            )を使って、火災の有無、自宅や周辺の様子、災害情報を確認する。

私の避難所は(            )で、自宅が危険な場合には避難する。

\*救援センター情報は P. 27~28 参照

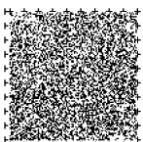
### <確認しておきましょう>

#### 薬を準備しておきましょう

災害時にはかかりつけの医療機関で治療を受けられない可能性があります。普段使用している薬は、主治医と相談して、常に一週間分程度余分に持つようにしましょう。

#### 医療器材を確保しておきましょう

医療機器を利用している方は、必要な医療材料を確認し、予備の準備をしておきましょう。また、医療器材は必ず安全な場所にまとめて保管しましょう。



## 事前に準備するもの

書き込みながら進めましょう。

書き込んだ内容は巻末のカードにまとめましょう。

私に必要なものは…

(P.2 に追加して準備する)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> お薬手帳                   | <input type="checkbox"/> 耳栓やアイマスク      |
| <input type="checkbox"/> ノート、IC レコーダーなどの記録補助ツール |  |
| <input type="checkbox"/> 余暇時間を過ごすためのグッズ         | <input type="checkbox"/> ヘルプマーク・ヘルプカード |
| <input type="checkbox"/> ご家族の写真(はぐれた時の確認用)      |  |

自分に必要なものを5つ程度考えてみましょう。

- |   |   |
|---|---|
| • | • |
| • | • |
| • | • |

災害が起こったときは…

(                      さん)に聞いて、または情報機器の(                      )を使って、火災の有無、自宅や周辺の様子、災害情報を確認する。

私の避難所は(                      )で、自宅が危険な場合には避難する。

\*救援センター情報は P. 27~28 参照

### <確認しておきましょう>

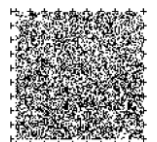
#### メッセージを作成しておきましょう

言葉で伝えることが難しい方は、いざという時に使えるよう、あらかじめ聞きたいことを想定したメッセージをノートなどに記入しておき、それを使う練習をしておきましょう。

#### 支援を求めるメッセージの例

「今の放送は何と言っていますか？ゆっくりと話してください。」

「わたしは話すことが難しいので、私が無事なことを家族に伝えてください。」



## 8

## 発達障害のある方

## 事前に準備するもの

書き込みながら進めましょう。

書き込んだ内容は巻末のカードにまとめましょう。

私に必要なものは…

(P.2 に追加して準備する)

- お薬手帳                       発達サポートファイル
- 非常食                               ヘルプマーク・ヘルプカード
- いつも使っているもの、安心できるもの(おもちゃ、本、音楽、ゲームなど)

※電気がなくても使えるものがおすすめ

自分に必要なものを5つ程度考えてみましょう。

- |   |   |
|---|---|
| • | • |
| • | • |
| • | • |

災害が起こったときは…

(                      さん)に聞いて、または情報機器の(                      )を使って、火災の有無、自宅や周辺の様子、災害情報を確認する。

私の避難所は(                      )で、自宅が危険な場合には避難する。

\*救援センター情報は P. 27~28 参照

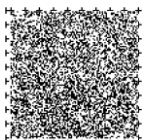
### <確認しておきましょう>

#### 発達サポートファイルを作成していますか？

区の窓口で、リングファイル形式のサポートファイルをお配りしています。名前・連絡先以外にも支援機関や医療機関など、必要な情報を記入しておきましょう。

#### ヘルプカードへの記入をしていますか？

自分のことを理解してもらうために、ヘルプカードに①コミュニケーション方法、②好きなもの・苦手なもの、③服用している薬、④生活の仕方、⑤配慮してほしいことなどを記入しておきましょう。



## 事前に準備するもの

書き込みながら進めましょう。

書き込んだ内容は巻末のカードにまとめましょう。

私に必要なものは…

(P.2 に追加して準備する)

医療的ケア物品

栄養剤

蓄電池

グローブ、アルコール等の衛生用品

必要なものを5つ程度考えてみましょう。

- |   |   |
|---|---|
| • | • |
| • | • |
| • | • |

## 医療的ケアごとの対策

### ○人工呼吸器

- ・外部バッテリー・外部電源の使用時間数を確認し、準備しておく。
- ・機器の故障に備えて、アンビューバッグを用意しておく。

### ○吸引器

- ・バッテリー内臓型の吸引器を用意し、常に充電しておく。
- ・予備の吸引器やチューブ、電気を使用しない吸引器も用意しておく。

### ○酸素濃縮器

- ・内臓バッテリーがあるかを確認し、常に充電しておく。
- ・酸素ポンプを用意しておく。

### ○経管栄養

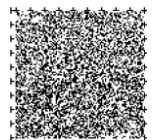
- ・断水対策として、お湯や経管注入用等の水を用意しておく。

## <確認しておきましょう>

### 避難場所を調べておきましょう

自宅で電源が確保できる場合には、在宅避難が安全です。自宅が倒壊や火災のリスクがある場合には、容易なことではありませんが避難が必要となります。

事前に防災マップで救援センターや福祉救援センターの場所を確認しておきましょう。



## 事前に準備するもの

書き込みながら進めましょう。

書き込んだ内容は巻末のカードにまとめましょう。

◎事前に確認:透析を受けている医療機関が被災した場合の対応について  
私に必要なものは…

(P.2 に追加して準備する)

内服薬(1週間ほど余分に保管)  災害時透析患者カード  ヘルプマーク

<腹膜透析をされている方>

透析用品(透析液バッグ、交換キット類、バッグ交換機、S字フック、はかり、  
手指消毒用品、カテーテル出口部ケア用品など)

必要なものを5つ程度考えてみましょう。

- |   |   |
|---|---|
| • | • |
| • | • |
| • | • |

災害が起こったときは…

(            さん)に聞いて、または情報機器の(            )を使って、火災  
の有無、自宅や周辺の様子、災害情報を確認する。

私の避難所は(            )で、自宅が危険な場合には避難する。

避難所に到着したら災害時透析患者カード等を提示し、避難所の管理者等に透析を受けていること及び次回の透析予定日を申し出る。

<確認しておきましょう>

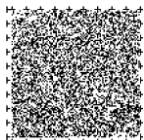
\*救援センター情報は P. 27~28 参照

・災害時透析患者カードの携帯

東京都が発行している「災害時透析患者カード」に最新の情報を書き込み、常に携帯しておきましょう。カードを紛失した場合に備え、自分のカードに記載されている薬や透析器具へのアレルギー・透析方法・血液データ等をメモ等に残して携帯電話やスマートフォンに記録しておきましょう。

・食事の管理について

災害時には、①透析が数日間受けられない、②透析回数または透析時間が減る、③透析は受けられるが食料が不足し、救援物資を利用しなければならないことが想定されます。ご自身の必要なエネルギー量(摂取カロリー)等について、主治医にあらかじめ確認をしておきましょう。



### Ⅲ さいがい じょうがい かた であ 災害時に障害のある方と出会ったら

この章ではしょうがいのある方のサポート方法をしょうがいしゅべつにまともていてい  
ます。こまかたみねが困っている方を見かけたら、サポートをお願いします。

## Ⅰ 視覚障害のある方のサポート方法

視覚障害のある方は、普段の生活をしている場所でも、災害で街の様相が変わってしまうと、行動が大変困難になります。そのため、周りの方の支援がとても大事になってきます。視覚障害のある方を見かけたら、お手伝いが必要かどうかの声かけをお願いします。

### 揺れがおさまったら

#### ○周囲の状況を説明しましょう

視覚障害の方は、周囲の状況をうまく把握できないため、不安になっています。周囲の状況をわかりやすく説明し、避難が必要であれば誘導しましょう。

### 誘導のしかた

#### ○希望の介助方法を聞きましょう

まずは、声をかけて本人の希望を聞きましょう。いきなり身体に触ってしまうと、驚いてしまいます。介助する人は、杖を持っていない側に立ちましょう。

(声かけの例) 「〇〇さん、私は△△です。お手伝いが必要ですか？」

#### ○声をかけながら移動しましょう

介助者は二人分の幅をとって、声をかけながら、半歩前を歩きましょう。



#### ○状況を説明しましょう

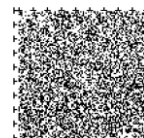
視覚障害のある方には移動中も、周囲の状況を説明しましょう。また、表現は必ず具体的な表現にしましょう。

(声かけの例) ○「あなたの右側に」 「3時の方向に」 「5歩先に」  
×「あっち」「こっち」

#### ○段差・階段では必ず声をかけましょう

必ず一度止まったうえ、上りの階段、下りの階段と説明しましょう。

#### ○止まるとき、歩き始める時は必ず声をかけましょう



## 2 聴覚障害のある方のサポート方法

災害時における情報の伝達は、多くが音声によって伝達されます。そのため、聴覚障害のある方は災害時に情報の入手が困難になってしまいます。

伝達方法は、手話だけでなく、筆談、身振り手振りなど、様々な方法で情報を伝達することが可能です。複数の方法を用いたコミュニケーションをとってみましょう。

聴覚障害のある方を見かけたら、お手伝いが必要かどうかの声かけをお願いします。

### 揺れがおさまったら

#### ○安全を確保しましょう

周りに危険なものがない、安全な場所に誘導しましょう。火事など緊急に避難する必要がある場合は、落ち着いて分かりやすい身振り手振りで伝えましょう。

### 情報の伝達のしかた

#### ○話し始めには必ず、分かりやすい合図をしましょう

聴覚障害の方が、分かるような合図をしましょう。(例:肩をたたくなど)

#### ○筆談

情報を紙に書いて伝達します。災害時には、紙やペンがない場合も想定されます。その場合には、手のひらや、相手の背中に書いて伝えましょう。



#### ○口の動きで伝える

顔をまっすぐに向け、口をきちんと開けて普通に話をしましょう。一文字ごとに区切るより、句読点で区切って伝える方がわかりやすいです。

(話し方の例) × だ・い・じ・ょ・う・ぶ・で・す・か? → ○ だ・い・じ・ょ・う・ぶ・で・す・か? ×

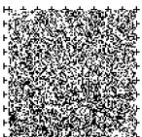
こ・ま・り・ご・と・は・あ・り・ま・す・か? → ○ こ・ま・り・ご・と・は・あ・り・ま・す・か?

× ど・う・か・し・ま・し・た・か? → ○ ど・う・か・し・ま・し・た・か?

#### ○その他

スマートフォン・携帯電話、身振り、絵、図など様々な方法があります。その場の状況に応じて対応しましょう。一番大切なのは伝えようとする気持ちです。

また、豊島区で配布している災害バンダナ(P33 参照)について、知っておきましょう。



# 3

## 肢体不自由の方のサポート方法

肢体不自由とは、手や足などの身体の一部、または全部に障害があることをいいます。

災害時において肢体不自由の方への支援は、移動を中心とした支援が必要となります。

車椅子、歩行器具、杖など、利用している器具により、対応が異なります。

肢体不自由のある方を見かけたら、お手伝いが必要かどうかの声かけをお願いします。

### 誘導方法

#### ○車いすでの誘導

**安全な移動** まず、安全に移動できるよう、必要に応じてベルトなどで車いすに体を固定します。

**注意：必ず駐車ブレーキが入っているか確認をしましょう。**

**声 掛 け** 動かす前には必ず一声かけましょう。急な発進、停止は乗っている人を不安がらせてしまいます。

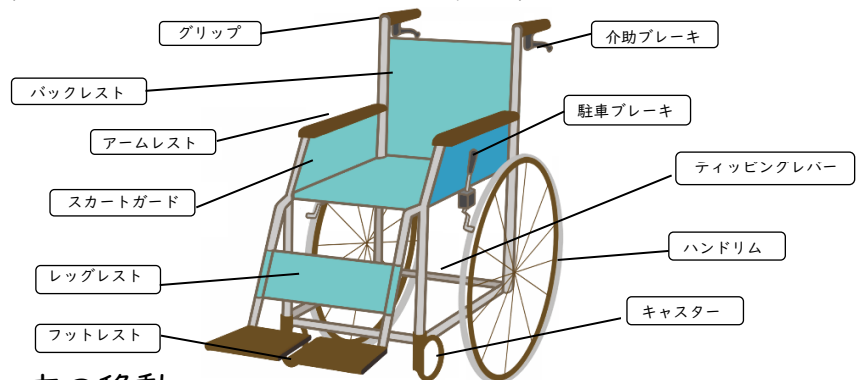
**段 差** 段差を越えるときは、

- ①「持ち上げます」と声をかけます。
- ②ティッピングレバー（下図参照）を踏み、車いすの前輪を上げます。
- ③キャスター（前輪）をゆっくり段差の上へのせます。
- ④後輪を上げ、前進します。

段差を降りるときは、後ろ向きに後輪から降ります。

**階 段** 3人から4人で車いすを持ち上げゆっくり移動します。

**注意：どうしても車いすごと持ち上げられない場合は、無理をしないで車いすを置いて避難しましょう。人命が第一です。**

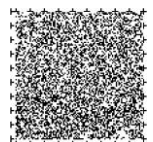


#### ○車いすを利用しない方の移動

一人の場合は幅広いひもでおぶったり、複数人でシートや毛布に乗せて移動します。

#### ○杖を使っている方の移動

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。



## 4 知的障害のある方のサポート方法

知的障害のある方は、災害時に自分のことをうまく伝えることができず、パニックになることがあります。落ち着いて対応する必要があります。決して大きな声を出したり、叱ったりしないでください。落ち着いて対応していけば、しだいに落ち着いてきます。

### 声かけについて

#### ○ゆっくり・はっきり・明瞭に話しかけましょう

必要以上に大きな声で話しかけるのはやめましょう。

#### ○短い文で、ひとつひとつ丁寧に伝えましょう

#### ○肯定的な表現を使いましょう

(話し方の例) × 危なくないところ → ○ 安全なところ

× 怖くないところ → ○ 安心できる場所

#### ○本人の理解を第一に

- ・ 一問一答のように、一つ一つのことを確認しながら話しましょう。理解していなくても反射的に「はい」と返事をしている場合もあります。
- ・ オウム返し(聞いた言葉をそのまま繰り返している)をしている場合もあります。オウム返しにこだわり過ぎずに、基本的には否定せず、落ち着いた口調で優しく接しましょう。
- ・ 言葉ではなく、文字や絵、身振りなどでコミュニケーションをとる方法も有効です。

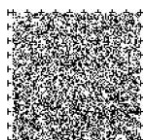
### 本人に確認すること

#### ○近くに支援者がいないかを確認しましょう

名前や連絡先を聞きましょう。本人がうまく言えない場合は、持ち物の中から連絡先が分かるものを捜し、保護者に連絡しましょう。

### 緊急性が高い場合は(怖くて動けなくなっているときなど)

#### ○安全に誘導しましょう



必ずだれかが付き添い、一人にしないようにしましょう。手を引いて誘導する場合には、恐怖心を与えないように、ゆっくり手を引いて誘導しましょう。

## 5 精神障害のある方のサポート方法

精神障害のある方は、普段の生活からも多くのストレスを受けています。災害時には、周囲の心の動揺が伝わってしまい、特に強い不安や緊張を感じる可能性があります。サポートする人は、不安をやわらげるようにすることが大切です。

### 揺れを感じたら

#### ○安全を確保しましょう

テーブルの下に入ることなど身の安全を確保するよう指示しましょう。ただし、怒鳴るような大きな声で指示をすると、叱られているように感じ、不安を助長させる可能性があります。あせらず、ゆっくりと落ち着いた声で指示しましょう。

また、どうしても理解することが困難な状況の場合には、優しく手を引いて誘導しましょう。

### 揺れがおさまったら

#### ○安全な避難

今何が起きているか把握することができると、安心します。今の状況やどこへ、どのように移動するかを落ち着いた声で優しく説明しましょう。

#### ○普段飲んでいる薬は必ず飲むよう勧めましょう

#### ○パニックになってしまったら

災害時の不安からパニックになってしまった場合は速やかに医療機関に相談しましょう。

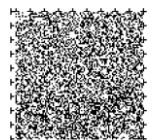
#### ○声掛けについて

話をする場合には、ゆっくり・はっきり短い文節で明瞭に話しましょう。また、伝えたことが理解されたか、確認しながら話しましょう。

#### ○接し方のコツ

・「大丈夫ですよ」など優しく声をかけてから、状況を具体的にわかりやすく、ゆっくり簡潔に説明しましょう。

・不安から大声や異常な行動が出て、本人を叱ることのないようにしましょう。妄想や幻覚のような話の場合でも強く否定したりせずに、相づちを打つ程度にとどめましょう。



## 6 難病患者や内部障害のある方のサポート方法

一見障害をもっていないように見えても、実際は大変な症状を抱えている場合があります。

まずは、本人に状況を確認し、必要に応じて医療機関に連絡をし、その指示に従うことが大事です。何か困っている方がいたら、声をかけましょう。

### 揺れがおさまったら

#### ○支援の仕方

状態によっては健康そうに見えることがありますが、体調に波があり体力的な制限があるので、できる限りその人の状態とペースに合わせて対応しましょう。

### 本人の状態の確認

#### ○本人の要望をしっかりと聞きましょう

病気の種類によって、必要なサポート内容が異なってきます。しっかりと要望を聞き、的確に対応しましょう。一見元気そうな方でも、実は重い病気を患っている可能性があります。落ち着いて相手の話をしっかりと聞きましょう。

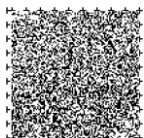
#### ○スマートフォンや携帯電話の使用確認をとりましょう

ペースメーカーを使用している場合には、スマートフォンや携帯電話の電波によって誤作動を生じる恐れがあります。マナーモードでも電波は出ているので、必ず使用確認をとりましょう。

### 医療機関への連絡

#### ○医療機関へ連絡を取る

- ・かかりつけ医や医療機関への連絡先の必要性や必要な医薬品等を確認しましょう。
- ・依頼があれば、消防署(119)と連絡をとって、早急に受け入れ先や病院の確保や移動手段の確保をしましょう。



## 7 高次脳機能障害のある方のサポート方法

高次脳機能障害とは、交通事故や頭部のけが、脳卒中等で脳が損傷を受けたため、その部位に応じて、言語や記憶、思考、空間をとらえる能力等の脳機能に障害が起きた状態をいいます。

一見ただけではわかりにくい場合があります、周囲の理解を得るのが難しいことがあります。

話の意味を理解することが難しいことがありますので、サポートする人は、ゆっくり、はっきり、具体的に話しかけましょう。

### 声かけについて

#### ○ゆっくり、はっきり、具体的に話しましょう

伝えるときは、ポイントを絞って、ゆっくり、はっきり、具体的に話しましょう。絵や図、写真などを添えて話をすると理解しやすい場合があります。

#### ○大切な説明や予定は、メモを書いて渡しましょう

必要な情報を見落とししたり、忘れてしまうことがありますので、大切な情報はメモを書いて渡しましょう。

#### ○さまざまな表現でのサポートをしましょう

言葉が出ずに困ってしまう場合がありますので、本人が言いたいことを推測して選択肢を挙げたり、絵や図を活用して表現のサポートをしてみましょう。

### 感情コントロールがうまくできていない場合

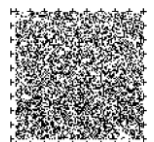
#### ○静かな場所で落ち着くまで待ち、話を聞きましょう

災害の不安から感情のコントロールがうまくできない場合があります。静かな場所で、話題を変えたりしながらクールダウンを図り、落ち着いてから声をかけましょう。

### 移動の支援について

#### ○見守りや誘導をしましょう

ふだんとは異なる状況や混雑しているところでは、迷ったり行動に移すことができなくなったりすることがあります。ぶつからないように近くで見守ったり、迷わないよう目的地まで誘導をしましょう。



## 8 発達障害のある方のサポート方法

発達障害とは、自閉症やアスペルガー症候群等の広汎性発達障害（PDD）、学習障害（LD）、注意欠如多動症（ADHD）等の脳機能の障害です。優れた能力が発揮されている場合もありますが、他人との関係づくりやコミュニケーションが苦手であり、まわりから見てアンバランスな様子が理解されにくい障害です。

困っていることが一見ただけではわかりにくい場合があります、家族など、本人の状態をわかっている人に関わり方を確認しておくことが大切です。

### 本人の状態の確認

- いつもと違う環境で、見通しのつかない状態にストレスを感じているかもしれません。表情や反応をよく観察しましょう
- 何に困っているのか、簡潔に尋ねましょう  
複雑な問いかけや強い口調で接すると余計に答えられなくなってしまうこともあるので、優しく穏やかな口調で接するように配慮しましょう。

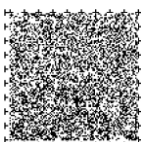
### 声かけについて

- 情報は一度にたくさん伝えずに、整理して一つずつ伝えましょう
- してほしいことを具体的に、肯定的に、おだやかな声で伝えましょう  
（話し方の例）× そっちはダメ → ○ この椅子に座ってください  
× ここにはない → ○ △△は□□（場所）にあります
- 説明の仕方を工夫しましょう  
話しことばを聞き取るのが苦手だったり、困っていることを伝えられない場合がありますので、説明の仕方を工夫してみましょう  
（話し方の例）× 何か困っていませんか？ → ○ お母さんはどこですか？  
（表現の例）文字や絵、実物を使って目に見える形で説明する
- メモや文書で伝えましょう  
大切な情報は、メモや文書で伝えるのも有効です。その場合は強調する部分に色をつけるなどわかりやすくしましょう。

### 家族へのサポート

- 家族へのサポートも必要です

災害時には家族のストレスも高まりますので、家族の代わりに本人の相手をしたり、本人の特性を家族の了承のもと周囲の人たちに説明するなど、家族へのサポートもお願いします。



# こべつひなんけいかく IV 個別避難計画をつくりましょう (わが家のひなん計画)

## わが家のひなん計画とは

災害発生時に、ひとりで安全な場所に避難することが困難な方が、  
「だれの支援で」、「どこに避難して」、「どんな支援や配慮が

必要か」を考えて、作成する避難計画書です。

災害が近づく前にあらかじめ取るべき行動を決めておくと、いざという時の避難行動に役立ちます。

自分の命は自分で守るため、慌てることなく、早めの避難行動がとれるよう、あらかじめ「わが家のひなん計画」を作成しましょう。

**個別避難計画の作成意向確認欄**

私は、「個別避難計画作成に関する重要事項」を確認の上、個別避難計画を作成・更新すること、私の心身の障害や個別避難計画と避難支援者・専任者に同意すること

どちらかに同意してください

同意します →  わが家のひなん計画を、いま作成して提出します。  
 今後、わが家のひなん計画を作成しよう。  
 わが家のひなん計画の作成が難しいため、作成支援を希望します。併せて、区が指定する作成支援者に対する個人情報の提供に同意します。

同意しません → ・差し支えなければ、理由を教えてください。  
 個人情報を提供しにくいから  
 作成しなくても災害時の準備はできているから  
 住居の住所とは別のところに住んでいるから  
 その他

署名 \_\_\_\_\_ 年 月 日  
(代表(本人が自分でいい場合))

---

**さんのわが家のひなん計画** 作成日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

災害から自分たちの命を守るため、災害が近づく前にあらかじめ取るべき行動を決めておくと、いざというときのひなん行動に役立ちます。  
 「わが家のひなん計画」を作成して、ひなん行動を事前に整理しておきましょう。

**自宅の危険度とひなん先** ハザードマップで調べた自宅の危険度などを記入しましょう。  
 また、ひなん先・移動方法・所要時間などを話し合っておきましょう。

自宅の状況	災害リスク
① 住居形態 <input type="checkbox"/> 戸建 <input type="checkbox"/> 集合住宅	洪水・内水 <input type="checkbox"/> リスクあり <input type="checkbox"/> 洪水 <input type="checkbox"/> 内水氾濫
② 構造 <input type="checkbox"/> 木造 <input type="checkbox"/> 鉄骨鉄筋	<input type="checkbox"/> リスクなし
③ 居住階 階建の _____ 階	土砂災害 <input type="checkbox"/> リスクあり <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域 <input type="checkbox"/> 土砂災害特別警戒区域
④ エレベーターの有無 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> リスクなし

原住階と想定浸水深に○を付けて、風水害時に在宅避難できるか確認しましょう

3階以上 ..... 5m以上  
 ..... 3m～5m未満  
 2階 .....  
 ..... 1m～3m未満  
 1階 ..... 0.5m～1m未満  
 ..... 0.5m未満

在宅避難  できる  できない

ひなん先	ひなん先の候補	在宅ひなん、救援センター、親戚・知人宅など	移動方法	所要時間	風水害	地震
ひなん先 1				分		
ひなん先 2				分		
ひなん先 3				分		

災害時に支援してほしいこと

声かけ  情報伝達  安否確認  付き添いひなん  ひなん介助  その他( )

自分の状況で伝えたいこと (使用している医療機器など) \_\_\_\_\_ 支援のとき気を付けてほしいこと \_\_\_\_\_

**自分と支援者の連絡先** ひなんすることになりそうときは、家族や支援者と連絡を取って相談しましょう。

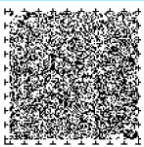
関係	名前 (関係)	電話番号	支援者の居場所 (自宅など)	自宅以外の主な居場所 (職場・学校など)	備考 (合流場所・対応可能時間など)
私 (本人)					
<input type="checkbox"/> 家族					
<input type="checkbox"/> 家族以外			同居・区内・区外		
<input type="checkbox"/> 家族					
<input type="checkbox"/> 家族以外			同居・区内・区外		
<input type="checkbox"/> 家族					
<input type="checkbox"/> 家族以外			同居・区内・区外		

メモ \_\_\_\_\_

詳しい内容は、こちらの区のホームページをご覧ください



支援者となる方は、できるだけ早く駆け付けられるように、家族、近所の親しくしている方など、なるべく身近な人たちが望ましいです。



## 2

### さいがい とき きんじよ かた いちばん たよ 災害があった時は、近所の方が一番の頼りです

○きんじよ かた ひ こうりゆう たいせつ  
近所の方にあいさつするなど、日ごろの交流を大切にしておきましょう。

○ちいき かいさい ぼうさいくねん きんじよ かた ひろ  
地域で開催される防災訓練では、近所の方とのつながりを広げるき  
かけづくりの場ともなります。ぜひ、せっきよくてき さんか  
積極的に参加してみましょう。

○じぶん かぞく ひなん むずか そうてい ひなんじ か  
自分や家族だけでは、避難が難しいことを想定して、避難時に駆けつ  
けてくれる協力者を複数お願いしておきましょう。

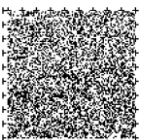
○むり はんい しょうがい きんじよ かた し  
無理のない範囲で、障害のあることを近所の方に知っておいてもらい、  
きょうりよくしゃ こえ  
協力者になってもらえないか、声をかけてみましょう。

## 3

### さいがい じ ようえんごしゃめいぼ さくせい 災害時要援護者名簿を作成しています

く さいがい じ ひなんこうどう ひなんせいかつ とく てだす ひつよう かた とうろく  
区では、災害時の避難行動や避難生活において、特に手助けが必要な方を登録した  
めいぼ さくせい  
名簿を作成しています。

きょうじよ む ひび かんけい じんそく ひなんしえん かつよう じょうほうていきょう  
共助に向けた日々の関係づくりや迅速な避難支援などに活用するため、情報提供に  
どうい かた めいぼ ちいきぼうさいそしき ちようかい じちかい みんせい じどう いん けい  
同意された方の名簿を、地域防災組織（町会・自治会など）のほか、民生児童委員、警  
さつしよ しょうぼうしよおよ しょうぼうだん しゃかいふくしきょうぎかい こうれいしゃそうごうそうだん ちいきぼうかつしえん  
察署、消防署及び消防団、社会福祉協議会、高齢者総合相談センター（地域包括支援  
センター）に共有しています。



# きゅうえん いちらん V 救援センター一覧



## きゅうえん I 救援センター

としまくないきゅうえん  
豊島区内救援センター地図を  
さいしゅう  
最終ページに掲載しています。

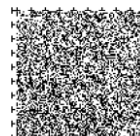
きゅうえん じしん さいがい じたく かたがた  
救援センターとは、地震などの災害により、自宅にいたることのできなくなった方々が、  
ひなんせいかつ しせつ くりつ しょうちゅうがっこうどう してい  
避難生活をするための施設として、区立の小中学校等が指定されているものです。ま  
ひさいしゃ たい じょうほうていきょう いりょうきゅうご さまざま おうきゅうかつどう おこな きよてん  
た、被災者に対して情報提供や医療救護などの様々な応急活動を行う拠点でもあ  
ります。救援センターに設置されている地域本部(12か所)が、医療救護所を開設しま  
す。医療救護所には、応急薬剤の配備や医療関係者が従事し、被災者の健康管理等  
をおこな  
を行います。

令和7年7月現在

番号	救援センター	所在地	番号	救援センター	所在地
①	清和小学校	巣鴨3-14-1	①9	椎名町小学校	南長崎4-30-5
2	西巣鴨小学校	西巣鴨1-27-1	20	南長崎スポーツ公園	南長崎4-13-5
3	朝日小学校	巣鴨5-33-1	②1	千早小学校	千早3-33-5
4	巣鴨北中学校	西巣鴨3-17-1	22	豊島体育館	要町3-47-8
5	豊成小学校	上池袋1-18-24	23	さくら小学校	長崎6-16-1
⑥	朋有小学校	東池袋4-40-1	24	明豊中学校	長崎5-31-29
7	池袋第一小学校	上池袋4-28-1	25	西部区民事務所 複合施設	千早2-39-16
⑧	西池袋中学校	西池袋4-7-1	26	要小学校	要町2-3-20
9	みらい館大明	池袋3-30-8	②7	高松小学校	高松2-57-22
10	池袋小学校	池袋4-23-8	28	千川中学校	高松1-9-21
11	池袋第三小学校	西池袋3-14-3	29	仰高小学校	駒込5-1-19
⑫	南池袋小学校	南池袋3-18-12	③0	駒込小学校	駒込3-13-1
⑬	高南小学校	高田2-12-7	31	駒込中学校	駒込4-5-1
14	千登世橋中学校	目白1-1-1	32	旧文成小学校	池袋本町4-36-1
15	目白小学校	目白2-11-6	③3	池袋本町小学校 池袋中学校	池袋本町1-43-1
⑬	長崎小学校	長崎2-6-3	③4	巣鴨小学校	南大塚1-24-10
17	富士見台小学校	南長崎1-10-5	35	西巣鴨中学校	南大塚3-18-1
18	旧真和中学校	目白5-24-12	※番号に○のある施設は地域本部も兼ねた救援センター		

※地震に伴う大規模な延焼火災から都民の命を守るため、東京都が指定している

「避難場所」があります。「避難場所」は豊島区ホームページ上でも公開されています。



く ざいたくひなん すいしょう  
○区では在宅避難を推奨しています

「災害が起きたらすぐに救援センターに行かなきゃ」とおもっていませんか？

救援センターは、地震などで自宅が被災し生活できなくなった場合などに避難生活を送る場所で、災害が起こった時の一つの選択肢に過ぎません。

自宅の倒壊などの危険を感じたら、救援センターに避難することが必要ですが、住み慣れた環境で生活でき、災害のストレスの少ない在宅避難を推奨しています。

きゆうえん  
○救援センターはこんなところです

・限られたスペースにたくさんの人が生活するので、自宅と同様の生活をするのは難しいです。

・物資や食料の配布、トイレの使用、起床・消灯時間など、生活上のきまりが設けられます。

しんさい ひなんじょ こま  
【震災レポート】避難所で困ったこと

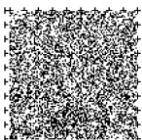
- ・トイレが少ないなど、設備や生活空間が整わない
- ・プライバシーや安全面などの対策が不十分
- ・感染症などの衛生面が気になる
- ・障害のある方、高齢者、子どもや女性などに対して十分な配慮ができていない

「暑すぎる」「寒すぎる」  
といった声も・・・

ふくしきゆうえん しょうがいがた  
2 福祉救援センター（障害型）

障害のある方のうち、特別な設備等がなければ救援センターでの生活が困難な方のための避難所です。福祉救援センターは、災害発生後にはすぐには開設されず、救援センターでの生活が困難であると判断された方がいる場合に、救援センターからの要請に応じて二次的に開設されます。ご本人とその支援者の方も避難することができます。

番号	福祉救援センター	所在地
1	区立心身障害者福祉センター	目白5-18-8
2	目白生活実習所	
3	目白福祉作業所	
4	駒込生活実習所	駒込4-7-1
5	駒込福祉作業所	
6	都立大塚ろう学校	巣鴨4-20-8
7	いけぶくろ茜の里	池袋4-15-10
8	雑司谷デイサポートセンター	南池袋3-7-8
9	福祉ホーム さくらんぼ*	西池袋 3-8-20



\*令和7年10月1日～令和8年12月31日 西巣鴨4-9-1

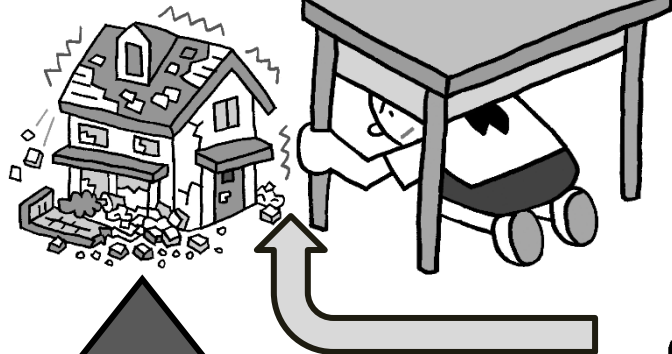
# 大地震発生時の行動



きゅうえん ひなんじょ ひなん ばあい きほんてき なが  
～ 救援センター（避難所）に避難する場合の基本的な流れ～

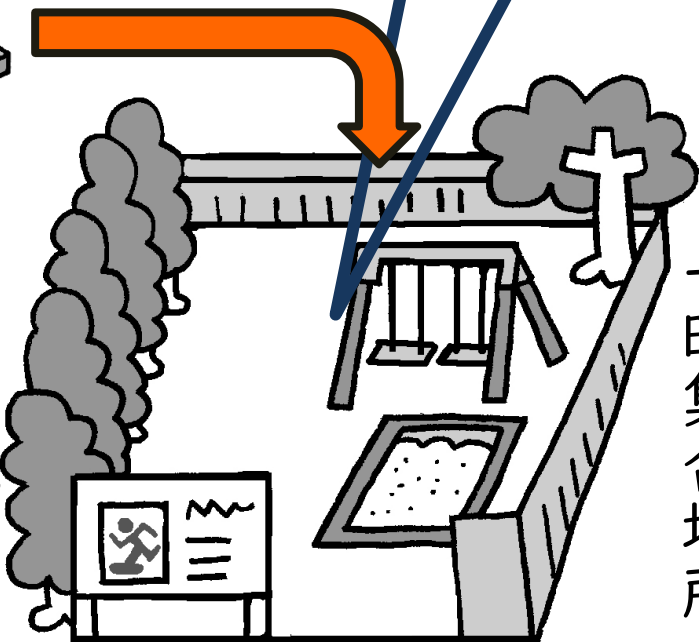
じしんはっせい  
**地震発生！！**

み あんぜん  
**身の安全！**



ひなんこうどうかいし  
① 避難行動開始

ちいきぼうさいそしき しゅうごう  
地域防災組織で集合  
あんぴかくにん  
**安否確認**

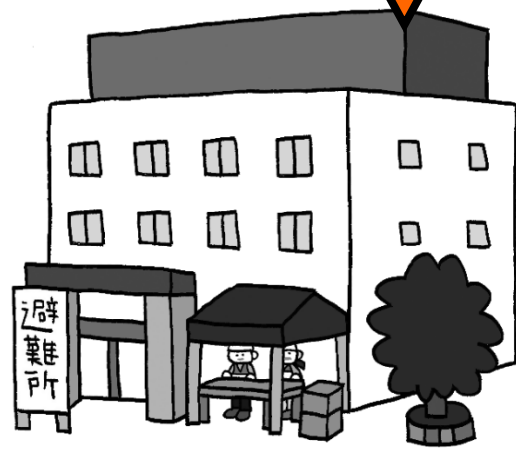


いっときしゅうごうばしよ  
一時集合場所

じたく あんぜん  
② 自宅が安全なら  
ざいたくひなん  
在宅避難へ

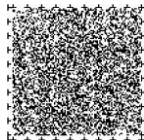
じたく どうかいきけん  
③ 自宅が倒壊危険  
じたく ふあん  
自宅にいるのが不安

きゅうえん  
※ 救援センター（避難所）



ぶつし ていきよう ぼうさいせつび りよう  
物資の提供・防災設備の利用

きゅうえん ひなんじょ  
※ 救援センター（避難所）にて  
ほけんしどう いそう てきとう  
保健師等により移送が適当と  
はんだん ばあい ふくし  
判断された場合には、福祉  
きゅうえん  
救援センターへの受け入れを  
ちようせい いそうたいしやうしゃ  
調整し、移送対象者として  
けつてい  
決定します。



# VI 正確な災害情報を知るために

## I 情報の入手方法を確認しておきましょう

テレビやラジオ、インターネットから自主的に情報を収集しましょう。

### 防災行政無線

区内76箇所に設置したスピーカーを使って放送します。放送された内容は区のホームページでも確認できます。また、電話0120-021-131（無料）でも確認できます。

### 豊島区ホームページ

<https://www.city.toshima.lg.jp/index.html>



### 豊島区安全・安心メール

区では「防犯情報」「防災情報」「気象情報」「地震情報」「交通事故情報」など、暮らしに役立つ情報をメールにてお届けする、メール配信サービスを行っています。t-toshima@sg-p.jp に空メールを送り、返信されたメールに記載されている手順に従って登録をして下さい。



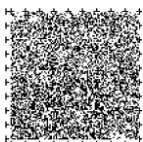
### 区公式SNS

区公式SNS (LINE、X) でも豊島区安全・安心メールを通じて気象情報（警報・特別警報の発表に関する情報）、地震情報（地震の発生に関する情報）を配信しています。

### 救援センターの混雑状況 VACAN（バカン）

災害が発生し救援センターを立ち上げた時に、開設状況や混雑状況を携帯電話等で確認することができるソフトです。

<https://vacan.com/map/35.729417,139.710686?genre=evacuation-center>



## 2 家族などに自分の安否を伝えるために

### NTT災害用伝言ダイヤル「171」

地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される、声の伝言板です。

災害伝言ダイヤルは、自分が無事であることなどを録音したり、家族のメッセージを聞いたりする電話のサービスです。

#### 災害用伝言ダイヤル操作方法

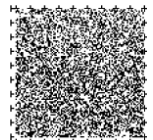
基本的には、音声ガイダンスに従って操作をすることで、録音・再生が可能です。

		【暗証番号を設定する場合】	
① 伝言を録音する	② 伝言を再生する	③ 伝言を録音する	④ 伝言を再生する
171	171	171	171
↓	↓	↓	↓
1	2	3	4
↓	↓	↓	↓
00-0000-0000 (市外局番から)	00-0000-0000 (市外局番から)	0000 (4桁の暗証番号)	0000 (4桁の暗証番号)
↓	↓	↓	↓
伝言録音	伝言再生	00-0000-0000 (市外局番から)	00-0000-0000 (市外局番から)
		↓	↓
		伝言録音	伝言再生

伝言の内容を他の人に聞かれない場合は、暗証番号を設定することも可能です。事前にご家族で話し合い、暗証番号を決めておきましょう。

### 災害用伝言板「web171」

パソコンやスマートフォン等から固定電話番号や携帯電話・PHS番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。利用方法については、携帯電話各社のホームページなどでご確認ください。



# ぶじ 無事ですシール

く さいがい じょうえんごしゃ とうろく みな ぶじ はいふ  
 区では、災害時要援護者に登録された皆さまに「無事ですシール」を配布しています。こ  
 のシールは、おお じしん おお たす ひつよう ひと すばや み  
 のシールは、大きな地震が起きたときに、助けを必要としている人を素早く見つけるため  
 のシールです。げんかんさき そと み ばしょ は  
 のシールです。玄関先のドアなどの外から見える場所にシールを貼ることで、その家に住  
 むひと ぶじ ちいき し  
 む人が無事であることを、地域に知らせることができます。



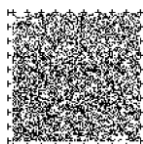
ぶじ  
無事ですシール



ちようかい しょうがいふくし じぎょうしょ あんびかくにんずみ はいふ  
 また、町会や障害福祉サービス事業所には「安否確認済シール」を配付しています。  
 ちようかい かた しせつ しょくいん ほうもん あん び かくにん と ばあい しょうたく え かんび  
 町会の方や施設の職員が訪問し、安否確認が取れた場合には、承諾を得たうえで「安否  
 かくにんずみ ちょうふ じんそく あんびかくにんかつどう おこな  
 確認済シール」を貼付させていただきます。迅速な安否確認活動を行うために、ぜひ皆  
 さまのご協力をお願いいたします。



あん び かくにんずみ  
安否確認済シール



# Ⅶ 援助や配慮が必要である ことを知ってもらうために



## 1 ヘルプカード



ヘルプカードとヘルプマークはセットでもっと効果的です！

ヘルプカードとは、援助を必要とする方が携帯し、いざというときに必要な支援や配慮を周囲の人にお願いするためのカードです。カードには緊急時の連絡先、障害・病気の名称、かかりつけ医、アレルギー等の情報を記入できます。

配布場所：豊島区障害福祉課、東部・西部障害支援センター、池袋保健所、長崎健康相談所、東部・西部区民事務所、区立図書館

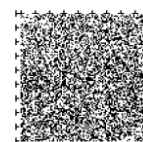
あなたの支援が必要です。		
<b>ヘルプカード</b>		
		豊島区
名前	前	性別(男・女)
住所	豊島区	
第1連絡先	名前(関係)	( )
	住所	☎ - -
障害・病名	手帳(あり・なし)	
通院先	病院名	☎ - -
第2連絡先	名前(関係)	( )
	住所	☎ - -
第3連絡先	名前(関係)	( )
	住所	☎ - -

ヘルプカード

## 2 さいがい 災害バンダナ

災害時に身に着けることで、聴覚障害者であることや、手話でサポートが可能であることを周囲に伝えられるバンダナを作成しています。豊島区にお住まいの聴覚障害の方に、障害福祉課で配布しています。

### 使用方法(例)



# Ⅷ 自分の情報をまとめよう (災害時支援カード作成の準備)

これまでの内容をふりかえりながら、自分の情報をまとめましょう。

完成したら、切り取って持ち歩きましょう。

- 1 ふりがな: 自分の名前のふりがなをふりましょう
- 2 名前: 自分の名前を書き込みましょう
- 3 生年月日: 自分の生年月日を書き込みましょう
- 4 住所: 自分の住所を書き込みましょう。
- 5 緊急連絡先: 災害時に、家族や支援者が近くにいない場合があります。

連絡を取りたい人の電話番号を調べておきましょう。

【名前】 【電話番号】

【伝えてほしいこと】

- 6 障害の状況: 自分の状況を書きましょう。例「耳がほとんど聞こえていません」

【

アレルギー等の有・無【

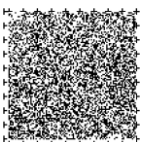
- 7 服薬状況: いつも飲んでいる薬や頻度を書きましょう。例「〇〇を一日3回服薬」

【

- 8 救援センター(27 ページ): 指定されている救援センター(避難所)を書きましょう。

別の待ち合わせ場所を決めている場合はそちらも書きましょう。

【救援センター／待ち合わせ場所】



9 コミュニケーションの取り方: 苦手なことや、希望の対応を書きましょう。

例 「ゆっくり話してください。」「筆談をお願いします。」

【

10 私にできること: 自分ができるところを支援者に伝えておきましょう。

例 「口の動きを読んで口話ができます。」

【

11 支援してもらいたい内容: 支援者に、どのような手助けが必要か知らせましょう。

例 「避難所まで連れて行ってください。」「家族に電話をしてください。」

【

12 すぐに必要なもの: 日常生活に欠かせないものがあれば、書きましょう。

場所が分かっている場合は、書いておきましょう。

例 「かばんに薬が入っています。」

【

13 生活の中で必要になるもの: 災害発生後、自宅や避難所で過ごすときに必要

になるものがあれば、書いておきましょう。

例 「災害用リュックが玄関にあります。」

【

14 災害時に必要な情報: 災害の状況や注意報、道路の状況など、必要に

なる情報を書き出しておきましょう。

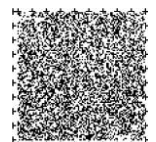
例 「防災無線の内容を教えてください。」「家の様子を教えてください。」

【

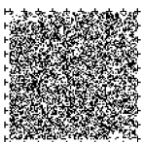
15 支援して下さる方へ: 支援を申し出た方に、お願いしたいことや伝える

ことがあれば、書いておきましょう。例 「手話通訳者をお願いします。」

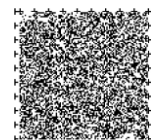
次のページの記入例を見て、カードに記入してみましょう。



<p>さいがいじしえん 災害時支援カード</p> <p>さいがい 災害をはじめとするゆうじ のさい、しえん ひつよう の際、支援を必要として います。ご協力お願い いたします。</p> <p>としまく 豊島区</p>	<p>わたし なまえ 私の名前は…</p> <p>1 ふりがな としま はなこ</p> <p>2 なまえ 名前 豊島 花子</p> <p>3 せいねんがつび 生年月日 昭和61年2月5日</p>
<p>4 じゅうしょ 住所 〒171-8422</p> <p>東京都豊島区</p> <p>南池袋2-45-1</p>	<p>5 きんきゆうれんらくさき 緊急連絡先</p> <p>なまえ 名前 豊島 太郎(父)</p> <p>でんわばんごう 電話番号 03-3981-1766</p> <p>つた 伝えてほしいこと 救援センターにいます</p>
<p>6 しょうがい じょうきょう 障害の状況</p> <p>ちようかく しかく したいふじゆう 聴覚・視覚・肢体不自由・ ちてぎ せいしん なんびよう 知的・精神・難病・その他 ( )</p> <p>聴覚障害があるため、 耳がほぼ聴こえません。 筆談をお願いします。</p>	<p>7 ふくやく じょうきょう 服薬の状況</p> <p>かばんの中に入っている</p> <p>2種類の薬を一日3回 服用しています。</p>
<p>8 きゆうえん ひなんじよ 救援センター（避難所）</p> <p>清和小学校</p> <p>かぞく しえんしや 家族や支援者との まちあわせばしよ 待ち合わせ場所</p> <p>家族と南池袋公園で待 ち合わせています。</p>	<p>9 コミュニケーションの とりかた 取り方</p> <p>わたし にがて 私が苦手なことは 耳が聞こえにくいです</p> <p>ねが お願いしたいことは マスクは外して話してください</p>



<p>10 <sup>わたし</sup>私にできることは…</p> <p>話している口を見て、 内容が理解できます。</p>	<p>11 <sup>しえん</sup>支援してもらいたいこと</p> <p>家族に電話を掛けてくだ さい。 避難所の場所まで一緒に 行ってください。</p>
<p>12 <sup>ひつよう</sup>すぐに必要なものは…</p> <p>かばんの中に薬が入っ ています。 ポケットに入っている 携帯電話を出してくだ さい。</p>	<p>13 <sup>せいかつ</sup>生活の中 <sup>なか</sup> <sup>ひつよう</sup>で必要なもの</p> <p>家の玄関に災害時用の リュックを準備して います。</p>
<p>14 <sup>さいがいじ</sup>災害時に必要な情報 <sup>ひつよう</sup> <sup>じょうほう</sup>は…</p> <p>防災無線の内容を教え てください。 避難所の情報を教えて ください。</p>	<p>15 <sup>しえん</sup>支援してくださる方 <sup>かた</sup>へ</p> <p>手話のできる人を呼ん でください。</p>
<p><sup>さいがいじ</sup> <sup>しえん</sup> <b>災害時支援カード</b></p> <p><sup>さいがい</sup>災害をはじめとする <sup>ゆうじ</sup>有事の <sup>さい</sup> <sup>しえん</sup> <sup>ひつよう</sup> 際、支援を必要としています。 <sup>きょうりょく</sup> <sup>ねが</sup> ご協 力 お願いいたします。</p> <p><sup>としまく</sup> 豊島区</p>	<p><sup>しえんしゃ</sup> <sup>みなさま</sup> <b>支援者の皆様へ</b></p> <p><sup>うらがわ</sup>裏側には、<sup>ほんにん</sup>本人の <sup>なまえ</sup>名前、 <sup>じゅうしょ</sup>住所、<sup>れんらくさきとう</sup>連絡先等が記載さ <sup>きさい</sup> られています。 <sup>しえん</sup>支援してくださる <sup>さい</sup>際に、 ご <sup>かつよう</sup>活用ください。</p>



としまぐないちす かんいばん  
豊島区内地図 (簡易版)

(採択施設)



発行日：令和8年3月

発行：豊島区

企画・編集：豊島区「障害者の安全」対策委員会

〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1

電話 03-3981-1766

FAX 03-3981-4303

