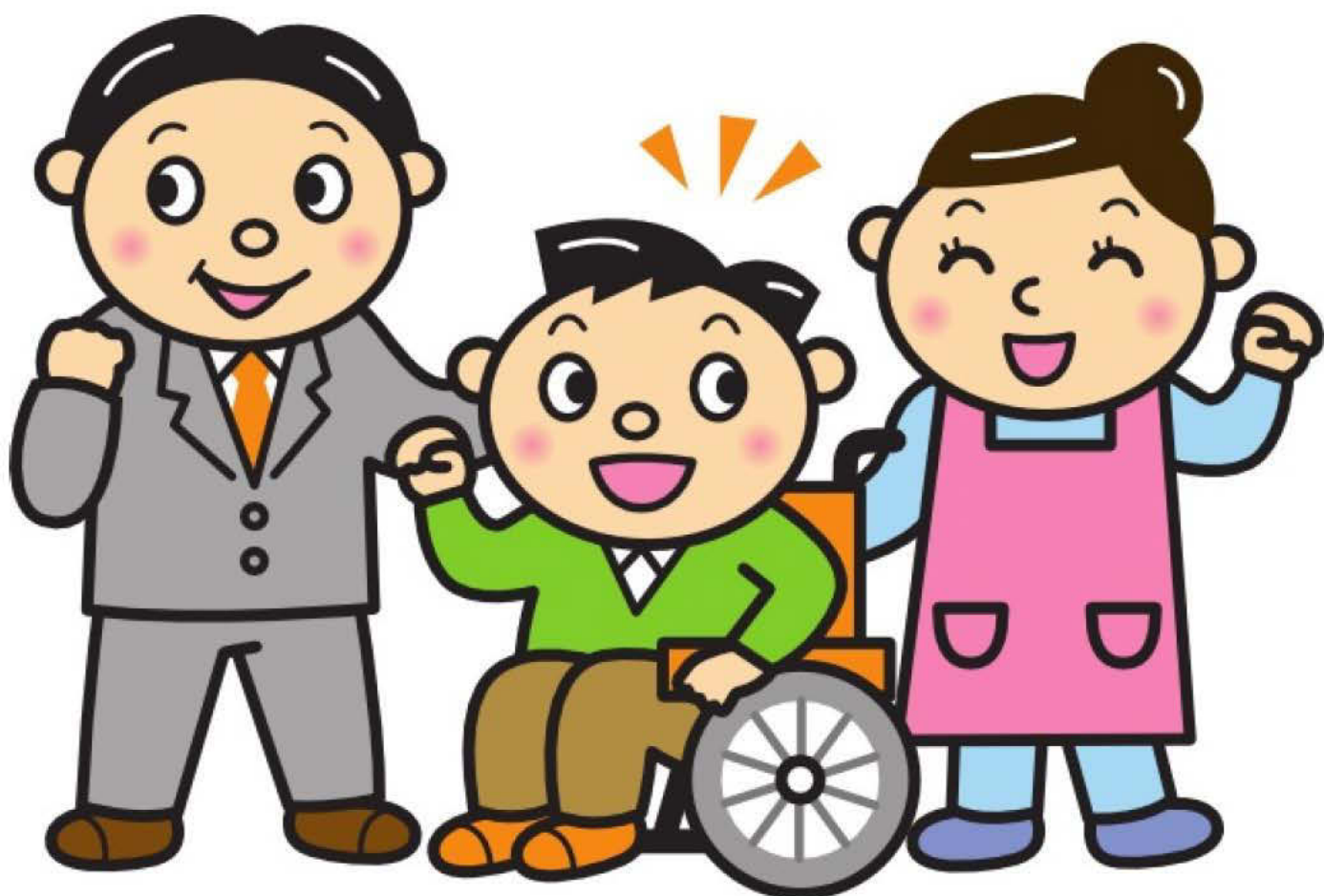


かんが

ぼうさい

考えよう！防災のこと



じぶん

そな

ちいき

きず

自分で備え・地域で絆く

はじめに

ひがしにほんだいしんさい かくち さいがい ひがいじょうきょう ま あ しぜんさいがい いま
東日本大震災や各地での災害による被害状況を目の当たりにすると、自然災害により今ある
せいかつきばん かんたん うば げんじつ にんしき
生活基盤が、いとも簡単に奪われてしまう現実を認識しなければなりません。

かくち お さいがい ひさいじょうきょう ほうどう せつ ちか しょうらい お う かのうせい しゅうきせい
各地で起きた災害の被災状況の報道に接したり、近い将来に起こり得る可能性のある周期性を
ともな だいじしん けいこく たしぜんさいがい たい かんしん たか ぼうさい たい にんしき いっぱんてき
伴う大地震への警告や、その他自然災害に対する関心が高まり、防災に対する認識が一般的に
ひろ じかん けいか たか ぼうさい たい いしき うす い じぶん にち
広まりましたが、時間の経過とともに高まっていた防災に対する意識が薄れて行きつつあり、自分の日
じょうせいかつ まった かんけい かん
常生活には全く関係がないと感じていませんか？

ぜんこく みわた しぜんさいがい お ほう ひじょう めずら い しぜんさいがい
しかし、全国を見渡しても自然災害が起こらないことの方が非常に珍しいと言えます。自然災害に
たい けつ たいがん かし ぼうさい たい いしき ひとりひとり つねひごろ も
対しては、決して「対岸の火事」ではありません。防災に対する意識は、一人一人が常日頃から持ってお
かなければならないものです。

ほんしょ ぼうさい たい いしき さいかくにん じちたいとう きゅうじょ えんじょ こうじょ かいし
本書は防災に対する意識を再確認してもらい、自治体等からの救助・援助（公助）が開始される
さいがいしよき たい ころがま かくにん みずか ちいき かなか じ
までの災害初期に対する心構えを確認していただくため、「**まず、自らが地域に関わり、自**
ぶん み じぶん まち じじょ ちいき こうせい ひとり ちいき
分の身は自分で守る（自助）」、そして、「**地域を構成する一人として、地域**
のなかでお互いに声を掛け合う（共助）」を基本として作成しました。

さいがいはっせいちよくご きんじょ かおみし ちいき かがた あんぴ かくにん きゅうじょ
災害発生直後には、ご近所または顔見知りの地域の方々による安否確認や救助が、なによりも
たよ じち ちいたんい ちいきぼうさいそしき うご もっと はや もっと みぢか ひ
頼りになるものです。自治会単位での地域防災組織の動きが最も早く、最も身近であるため、**日**
ごろ きんじょ だいじ ちいき ぎょうじ せつきよくてき さん か
頃からの近所づきあいを大事にし、地域での行事などには積極的に参加し、
ちいき ひと じぶん さんざい はっしん たいせつ
地域の人に自分の存在を発信することが大切です。

むす ぼうさい かん いしき じゅんぴ ひとりひとりちが たしや きょうゆう ひつじゅ
結びに、防災に関しての意識・準備は一人一人違うものです。**他者とは共有できない必需**
ひん ほんにん じゅんぴ
品は、ご本人でなければ準備できません。

たしや きやうゆう ひつじゆひん き おも う かた じしん
他者とは共有できない必需品と聞いて、すぐには思い浮かばない方がいるかもしれませんが、ご自身の
しんたいきとくちやう て あ とくちやう たい にちじやうき しよう ひつようふ かけつ もの かんが
身体的特徴に照らし合わせ、その特徴に対して日常的に使用している必要不可欠な物を考えて
くだ たと にちじやうつか くすり しんたいきのう ほじよ きき がいとう き
下さい。例えば、日常使われている薬だったり、身体機能を補助する機器が該当しますので、それを基
じゆん じしん じゆんび くだ
準にご自身で準備をして下さい。

ほんしょ きさい ぼうさい かん すべ ひとりひとり せいかつかんきやう ちが
本書で記載していることが防災に関する全てではありません。一人一人の生活環境は違います。

かくじん おう こと ぼうさいおよ げんさい かん いしき さいかくにん ちいき たが たす あ
各人に応じて異なる防災及び減災に関する意識を再確認し、それぞれの地域で、お互いに助け合う
どくじ しく かんが てびきしょ かつよう さいわ
独自の仕組みづくりを、考えるきっかけにさせていただくための手引書としてご利用していただければ幸い
です。

平成28年11月

べつ き はやみちいきしょうがいふくしたんとうしゃぶかい
別杵速見地域障害福祉担当者部会



と き そ な もしもの時に備えて

い ま じ ゅ ん び 今できる準備

も く じ 目 次

- さいがいじ しよきこうどう
・災害時の初期行動イメージ 4
- じたく かかんの き ようい
・自宅で3日間乗り切る用意 5
- ちいき ひと
・地域の人とつながる 10
- じしん はっしん
・自身を発信する 11
- ひなん はんだん
・避難の判断 12
- ひなんしょ かくにん
・避難所を確認する 13
- じょうほうしゅうしゅう れんらくしゅだん
・情報収集と連絡手段 14

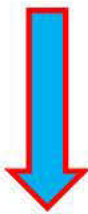
さいがいじ しよきこうどう 災害時の初期行動イメージ

さいがい はっせい とき
災害が発生した時！

じぶん まも そうぞう
どうすれば自分を守れるか想像してみましょう。



ひつよう じょうび
必要なものを常備



いばしょ ほうこく
居場所の報告

じょうほうなどいきょう
情報等提供



ちゅう 注)
すうじつかん 数日間

ちゅう 注) 1週間程度の
ひちく 備蓄があれば安心
あんしん
です。

ふくしひなんしよ かいせつ ばあい
※) 福祉避難所が開設される場合があります。

ひなんしよ せいかつ むずかしいばあい りよう かのうせい
避難所での生活が難しい場合には、利用できる可能性があります。

じたく かかんのきようい 自宅で3日間 乗り切る用意

1. **安全**な場所の確保

じたく もっと あんぜん ばしょ かくにん
自宅で最も安全な場所を確認していますか？どこでしょうか？

おお けが ふだん じゅんび
大きなケガをしないよう、普段から準備をしていますか？チェックしてみましょう!!

たお こてい
●倒れてこないように固定をしていますか？

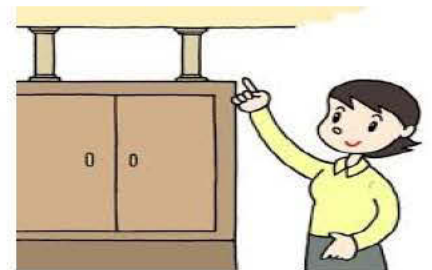
家具の固定 食器棚の扉 テレビ など

●ガラスが飛び散らないように飛散防止フィルムを貼っていますか？

窓 食器棚 額縁 など

●邪魔にならないようにしていますか？

出入口には荷物を置かない



2. ライフラインの停止に備える

がいぶほんかくてき しえん はじ かかんのい
外部からの本格的な支援が始まるまで3日間かかると言われています。

この3日間を生き抜くために最低限必要な物とその分量は、常に備えておきましょう。

(1) 飲料水/食べ物

ふだん た ちょうり ひつようせい すく かんづめ
普段食べているもののなかから、調理の必要性が少ないもの（缶詰・レトルト

食品等）をさがしてみましょう。特に、飲み水の準備は必要です。カセットコンロや

ガスボンベ等も準備しておきましょう。

◆飲料水の目安は次のとおりといわれています。実際に計算してみましょう。

1人の飲み水の目安は、1日あたり50 ml×体重 (kg) です。

例) 体重50 kg の人の場合は、50 ml×50 (kg) = 2.5 l

【あなたの1日当たりの飲み水はどの位になるでしょうか？】

50 ml × 体重 () kg = [] l / 1日あたり

東京医科歯科大学名誉教授 藤田紘一郎著『知られざる水の「超能力」』講談社、2006年、p.183

(2) トイレ

家族が1日に排せつする平均的な回数を事前に確認しておきましょう。

市販の簡易／携帯トイレを必要回数以上に準備しておきましょう。

二重にしたビニール袋の中にちぎった新聞紙を入れる等の方法で代替することもできます。消臭剤と抗菌剤も忘れずに準備してください。

東日本大震災で最も困ったこと ⇒ トイレと飲み水

高齢者への調査では「風呂の残り湯がとても役に立った。」とのことでした。

(3) 電気を使用する製品／医療機器

電池やバッテリーで使用できる製品は、使用できる時間の目安を確認しておきましょう。そして、電池やバッテリーは多めに準備しましょう。

また、バッテリーの充電の可否や方法についても調べておきましょう。



3. 日常生活の必需品

びょうき しょう たいおう ひつじゅひん じょうび ぐすり いりようかんれん
病気や障がいに対応する必需品は常備されていません。そのため薬や医療関連

たしゃ きょうゆう ひつじゅひん じゅんび
の他者と共有できない必需品は準備しておきましょう。

(1) 医療関連

①薬（3日分）と処方せん

さいがいはっせいちよくご ぐすり にゅうしゅ むずか すく かぶん ぐすり ようい
災害発生直後は、薬の入手が難しくなります。少なくとも3日分の薬を用意して

ひつよう さいがいはっせいちよくご じょうび ぐすり ちんせい か
おく必要があるでしょう。また、災害の状況が少し沈静化したところには、かかりつけ

い い やっきよく ぐすり しょうほう しょうほう ようい
医や行きつけの薬局でなくても、薬を処方してもらえます。処方せんを用意しておく

べんり
と便利です。

しょうほう ぐすりてちょう けいたいでんわ さつえい がぞう
処方せんやお薬手帳をスマートフォンや携帯電話で撮影し、**画像データ**

はこび べんり
としておくともち運びにも便利です。

②ストーマと洗腸器具等を使用している場合

ほかん きんきゅうも だ ひん なか せんめんじょ ぶんさん かんり
●保管は緊急持ち出し品の中、トイレ、洗面所など分散して管理しましょう。

ぼうすいよう ぶくろ じゅんび あめ なか いどう そうてい
●防水用の袋を準備（雨の中を移動することも想定）しましょう。

かのう みず ていども だ
●可能であれば水1リットル程度も持ち出せるようにしておきましょう。



にほんすとーまようひんきょうかいさいがいはっせいちよくご ねんさくてい
『日本ストーマ用品協会 災害時対策マニュアル』平成20年策定 P4

③在宅酸素療法を実施している場合

いりようきかん ていきょうじぎょうしよ きき れんらくさき ふくすう
●かかりつけの医療機関、サービス提供事業所、機器メーカーには連絡先を複数

し とき う あ
知らせておき、いざという時にどうしたらよいかを打ち合わせておきましょう。

よび さんそ じゅんび さいがいはっせいちよくご ぶん しょう
●予備の酸素ボンベとキャリーを準備しておきましょう。（災害時には、不安や恐

ふ こきゅうすう ぞうか ぼん しょうじかん かくにん
怖から呼吸数が増加することがあります。) ボンベ 1本の使用時間を確認して
おきましょう。

- チューブやカニューレなどの医療材料は数日分用意しておきましょう。



④ 人工呼吸器を使用している場合

- 停電時と人工呼吸器故障時の対策を準備することが大切です。
- 人工呼吸器指示書のコピーは必ず準備しましょう。
- バッテリーの持続時間がどの程度か調べておきましょう。バッテリーは経年劣化する消耗品です。定期的な確認が必要です。
- 予備の外部バッテリーも用意しておきましょう。
- 長時間にわたり電気が復旧しない場合には、自家用車のシガーライターからコネクセント変換専用アダプターにより電源を確保することもできます。
- ひび割れ、ホース破れ等の簡単な補修用に、布製ガムテープを用意しておきましょう。
- アンビューバックは様々なときに使用することがあるので、必ず用意しましょう。



⑤ 人工透析を行っている場合

- 通院している透析施設への災害時の連絡方法、透析施設付近の避難場所、透析中の緊急離脱方法、離脱後の避難場所（集合場所）などを把握しておきましょう。
- 通院している透析施設以外で透析を受ける場合に備えて、自分の透析情報を携帯しましょう。
- いつも飲んでいる薬を書きとめておきましょう。予備薬を準備しておきましょう。

いりょうじょうほう
おおいた医療情報ほっとネット

<http://iryo-joho.pref.oita.jp/>

にほんとうせきいかいさいがいじょうほう
日本透析医会災害情報ネットワーク

<http://www.saigai-touseki.net/>

- さいがいじ そ ふだん さいがいじ どうせき かん じょうほう にゆうしゆきき しらべ
災害時に備えて、普段から災害時の透析に関する情報の入手先について調べておきましょう。



た にちじょうせいかつ ひつじゆひん
⑥その他の日常生活での必需品

- オムツを使用している人は、オムツとおしりふきを用意しておくとい良いでしょう。

オムツは、トイレが使用できない間の簡易トイレとしても活用できます。

- へんしょく しょくもつ どう たいおう しょくりょう にちぶん
偏食や食物アレルギー等に対応できる食料（3日分）

へんしょく しょくもつ ひと しょくもつけいたい はいりょ ひつよう ばあい
偏食や、食物アレルギーがある人、また、食物形態に配慮が必要な場合も、お
かゆなどの食べられるものを用意しておくとい良いでしょう。



きゅうえん ぶっし
◆ 救援物資 (しょくりょう せいかつひつじゆひんとう
食糧や生活必需品等) は、ひなんしょ とど
避難所に届きます。

みづか ぶっし と い ばあい ひなんじょ あし はこ ひつよう
自ら物資を取りに行ける場合には、避難所に足を運ぶことが必要です。

ひなんじょ い むづか ばあい じたく ひなん し ぶっし
避難所に行くことが難しい場合には、自宅に避難していることを知らせ、物資や

じょうほう え
情報が得られるようにしなければなりません。

じたく ひなん あんび ひなんじょ つた
そのためには、自宅で避難していること（安否）を避難所に伝えましょう。

ちいき ひと 地域の人とつながる

1. ちいき ひと 地域の人とつながる

さいがいはっせいじ あんびかくにん じょうほうていきょう ひなん しえん きんじょ ちいき かた
災害発生時の安否確認や情報提供、避難の支援などは、ご近所や地域の方から
しえん ひつよう きんじょ かた こえ か かんきょう にち つく
の支援が必要です。ご近所の方などと声を掛け合う環境を日ごろから作りましょう。

(1) さいがいはっせいじ しえん ひと 災害発生時にあなたを支援してくれる人を考えてみましょう！

さいがい きぼ おお しょうどう ふく ちいき ちから じゅうよう
災害の規模が大きいほど、初動を含めて地域の力が重要となります。

くたいてき きんじょ かた ちいき ぼうさいそしき かんが
具体的には、近所の方や地域の防災組織が考えられます。そのためには、できるだ
ひごろ きんじょ だいじ
け日頃の近所づきあいをしておくことが大事です。

じ ち かい ちいき ぎょうじ せっきょくてき さんか かお なまえ す
自治会や地域の行事などには積極的に参加して、顔と名前、どこに住んでいるかなど
ちいき ひと たが あ あいだから よ
を地域の人とお互いにわかり合えるような間柄になっていると良いでしょう。

(2) ちいき ひと つた よ あらかじめ地域の人に伝えておくと良いこと（チェックしてみましょう）

① しえん ひつよう つた
① どのような支援が必要か伝える。

- ひなんじ てだす
避難時の手助け
- あんびかくにん
安否確認
- きゅうえんぶつし ひなんじょうほう とど
救援物資や避難情報をお届けしてもらう

② じぶん じょうたい つた
② 自分の状態について伝える。

- どのようにしたらコミュニケーションが可能か？
- どの部分に障がいがあり、どのように支援してもらおうと助かるのか？
- できることは何か？



じしん はっしん 自身を発信する

1. 自分の居場所を伝える

避難所に行かない時は、自分の居場所を周囲に伝えるため、「ここにいます」とい

うことを、発信しましょう!!

避難所や自宅で避難生活を過ごしていることを定期的に伝えて、コミュニケーションを
とり続けることが必要です。

また、避難場所が変わる場合は、そのことを地域の人に必ず伝えることも必要です

2. 知らせる方法

① 避難所にいる避難所運営職員に直接知らせる。

② 民生委員や地域の支援者の方に知らせる。

③ 自宅の外で、人目につきやすい場所に貼り紙をする。



3. 安否確認があった時には

安否確認があった時は、「大丈夫です」の一言でいいのでしょうか？

被災時は余裕がなくなります。言葉をそのまま理解してしまう事が多々あります。

必ずどんな生活なのか、何が必要かを具体的に伝えるようにしましょう。

ご自身の今必要なことは何かを相手に対して伝える必要がある事柄については、伝

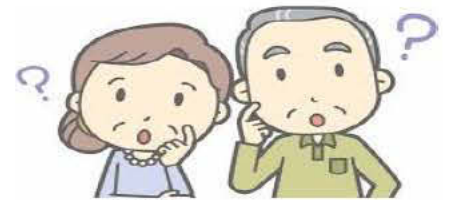
え忘れを防止するためにも、メモしておくことをお勧めします。

ひなん はんだん 避難の判断

★ 災害がおきたら、すぐに避難所に避難しなければならないの？

いいえ。災害が発生したからといって、すぐに避難しなければならないわけではあり
せん。避難が必要かどうかは、**各自が判断**をする必要があります。

まず、以下の状況確認をします。



住まいの確認 (破損状況)

↓ 倒壊などの危険がないか、数日間、そこで安全に暮らせるかどうかを判断します。

ご本人、家族の確認 (負傷等の状況)

↓ 災害によりケガをしていないか、体調に問題はないかといったことを判断します。

避難の必要性の確認 (緊急度・必要な人員など)

◎ 近隣で火災が起きるなど周囲の状況から、**避難の必要性の緊急度を確認**
します。

◎ 地域防災組織による避難の判断や、避難勧告や避難指示の発令、自宅が
警戒区域に指定されるなど、**行政からの指示・勧告・命令等**も必要性を判断
する材料になります。

◎ また、避難に支援が必要な場合、安全に避難所まで避難できるだけの用意
がそろっているかどうか**確認**する必要があります。



避難所での生活は、意外に負担が大きいものです。

ですから、**安全が確認できれば**、無理に避難所へ避難をする必要はありません。

ひなんしよ かくにん 避難所を確認する

さいがい ひさい ばあい ちいき していひなんばしよ ひなん す
災害により被災した場合は、地域の指定避難場所に避難することになります。お住まい

ちいき ひなんばしよ かくにん
の地域の避難場所を確認しましょう。

べっぶしぼうさい す ちいき ひなんばしよ かくにん
『別府市防災マップ』でお住まいの地域の避難場所を確認しましょう。

す ちいき お住まいの地域	ひなんしよめい 避難所名

じゅうよう ひなんしよ いちど い
【重要】 避難所までは、一度は行ってみましょう。

べっぶしぼうさい べっぶし かくにん
別府市防災マップは、別府市ホームページから確認できます。



ひなんしよ こうてい きけん かしよ ひなん うえ ちゅうい
避難所までの行程で、危険な個所や避難する上での注意するところはありましたか？

ばあい
あった場合には、メモしておきましょう。

きけん かしよ 危険な個所	ひなんしよ ちゅういてん 避難所までの注意点

じょうほうしゅうしゅう れんらくしゅだん 情報収集と連絡手段

- さいがいじ ひなんじょうほう ひなんかんこく しじ つなみじょうほう さいがいじょうほう
災害時には、避難情報（避難勧告・指示など）、津波情報などの災害情報をいち
はやくはあく ひつよう けんみんあんぜん あんしん さいがいじょうほう はいしん
早く把握する必要があります。県民安全・安心メールで災害情報を配信していますの
で、とうろく すす
登録をお勧めします。

<http://www.bousai-oita.jp/pc/index.html>

- さいがいじ じんこうこきゅうきとう いりよう き き しょう ばあい ていでんとう じょうほう
災害時によらず、人工呼吸器等の医療機器を使用している場合は、停電等の情報
ひじょう じゅうよう きゅうしゅうでんりよく ていでん きんきゅうじょうほう かんするけいたい とうろく
が非常に重要です。九州電力の停電・緊急情報に関する携帯メールサービスに登録する
じょうほう とど とうろく すす
と情報が届きますので、登録をお勧めします。

<http://www1.kyuden.co.jp/php/boirsp/top.html>

- かてい れんらくしゅだん さいがいでんごん さいがいじょう
家庭からの連絡手段としては、NTTの災害伝言ダイヤル「171」、災害用ブ
ードバンド伝言板（web 171）の利用ができます。利用方法を確認しましょう。
また、ご自身でお使いの携帯電話各社の災害用伝言板の利用方法を確認しましょう。

- たいふう じしんとう さいがいじ じりき ひなん こんなん ひと ちいき しえん さいがいじょう
台風や地震等の災害時に自力で避難が困難な人を地域で支援する、『災害時要
えんごしゃ しえんせいど せいど しょうさい ベッブシ らん
援護者』支援制度もあります。この制度の詳細は、別府市のホームページをご覧ください。

http://www.city.beppu.oita.jp/bousai_syoubou/bousaijyoubou



かんが ぼうさい じぶん そな ちいき きず
考えよう！防災のこと～自分で備え・地域で絆く～

へいせい ねん がつはっこう
平成28年11月発行

はっこう べつ ぶし ふくし ほけん ぶしょうがい ふくしか
発行) 別府市福祉保健部障害福祉課

へんしゅう べつ き はやみち いきしょうがい ふくしたんとうしやぶかい
編集) 別杵速見地域障害福祉担当者部会

Special Thanks つちうらしやくしよほけん ふくし ぶしょうがい ふくしか
土浦市役所保健福祉部障害福祉課

さんこうぶんけん
【参考文献】

なんびょうかんじや さいがい じ じゅんび
難病患者のための災害時準備ガイドブック

おおいたけん
(大分県)