

# 弘前市 要配慮者の防災マニュアル

～みんなで支え合うことができる地域に～

## [概要版]

弘前市では、災害時に支援を必要とされている人に対して、地域の皆さんの支え合い、助け合いによる支援を行う仕組みづくりに取り組んでいます。

「自分たちの地域は、自分たちで守る」といった共助の意識を持って、みんなで支え合うことが大切です。

日頃から地域のコミュニケーションを深め、ともに支え合い安心して暮らせる地域にしましょう！



平成30年2月

弘前市健康福祉部福祉政策課

## 日頃の備え・事前の準備



いざという時に備え、日頃から地域のコミュニケーションを深め、非常持ち出し品の準備や避難場所の確認をしておきましょう。また、家族で避難経路や避難方法などを前もって話し合しましょう。

自主防災組織または町会役員、民生委員等が中心となり、地域に住んでいる「要配慮者」（避難行動要支援者）の方と、避難所までの支援方法や、どのような手助けができるかを日頃から話し合しましょう。

## 要配慮者ごとの支援ポイント ～まわりの人ができることとは～



### ■一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯

#### ◇避難するとき

- ・避難に関する情報を伝えたり、声かけをして安否を確認しましょう。

#### ◇避難所では

- ・高齢者がいる世帯では必要な物資（食事用品・介護用品・紙おむつなど）の内容が異なります。物資の配分にあたっては、家族ごとに必要なものを必要な分だけ渡せる工夫をしましょう。
- ・熱中症や脱水症状などの体調の変化には気を付けましょう。
- ・床や段差に物があつたり、ぬれていると転倒の危険性があるので床面の状況を常に注意しましょう。



### ■視覚障がいのある人

#### ◇避難するとき

- ・誘導をするときは、白杖を持たない側の手で肘の少し上を握ってもらいながら、足元に注意しつつゆっくり歩くようにしましょう。このとき、白杖や腕を引っ張ったり押ししたりしないようにしましょう。

#### ◇避難所では

- ・目の不自由な人は、避難所がどのような状況かわかりません。避難所の状況をできるだけ正確にわかるように、避難所内を案内しましょう。
- ・壁伝いに移動することが多くなるため、生活場所を壁側にするよう、また壁側に物を置いたりしないように配慮しましょう。
- ・盲導犬を伴っている人に対しては、方向を説明し、直接盲導犬を引いたり触ったりしないようにしましょう。

## ■聴覚・音声言語障がいのある人

### ◇避難するとき

- 手話や身振りを交えてはっきりと話しましょう。
- 相手の言葉を丁寧に聞き取るようにしましょう。  
聞き取りが困難なときは、相手に断ってから筆談したり、メモを取ったりするようにしましょう。
- 文字や絵を交えた筆談や手のひらに指で字を書いて伝えましょう。
- 電話の代理を依頼されたら進んで協力し、内容を簡潔にまとめたメモを渡しましょう。



### ◇避難所では

- 避難所の管理者などに、聴覚に障がいのある人が避難していることを認識してもらい、放送だけでなく、掲示板や伝言板など、文字情報による提供も併せて行うようにしましょう。また、情報伝達が伝わりやすい場所に居住スペースを確保しましょう。  
そして、必要な情報を聴覚障がいのある人に教えてあげるよう心がけましょう。

## ■肢体不自由の人

### ◇避難するとき

- 車いすの介助など、地域の人で協力して避難所までの移動を支援しましょう。

### ◇避難所では

- できるだけ車いすで移動できる通路を確保し、段差を解消するような工夫をしましょう。
- 車いすの人が利用できる洋式トイレの場所を確認しておきましょう。
- 居住スペースを通路側に確保し、移動距離を短くしましょう。

## ■内部障がいのある人・要介護3～5の人・難病患者・医療機器使用中の人

### など

### ◇避難するとき

- 非常時持ち出し品に、常用の薬や特殊な治療食、必要な医療用品、日常使用する物資（紙おむつ等）が準備されているか声をかけましょう。

### ◇避難所では

- 避難所の管理者などに、内部障がいのある人が避難していることを認識してもらい、必要な支援をスムーズに受けることができるように配慮しましょう。特に必要な薬、医療行為、装具などがある場合はそのことを確実に公的機関に伝え、それが滞ることのないよう配慮しましょう。
- オストメイトの人については、便意・尿意を感じられないため、突然トイレを必要とし、その処理時間も長くなることから、トイレの使用に関して配慮しましょう。
- ペースメーカーを利用しているひとが、簡易発電機に近づかないように注意を促しましょう。
- ヘルプマークをつけている人を見かけたら、支援を要する人ですので、困っているようであれば声をかけてみましょう。

## ■ 認知症高齢者・知的障がい・精神障がい・発達障がいの人など

### ◇ 避難するとき

- ・ 避難を誘導するときは、まず動揺している気持ちを落ち着かせ、ゆっくりとわかりやすく説明しましょう。
- ・ 言葉で理解されない場合は、手を引いて安全な行動ができるよう誘導しましょう。
- ・ 災害時に混乱してしまったり、恐怖にとらわれて思いもよらない行動をとる可能性があります。できるだけ普段と同じ調子で声をかけたり、スキンシップを図ったりして落ち着いた状態になるよう心がけましょう。

### ◇ 避難所では

- ・ その人の行動をよく知っている人から聞き取りをし、落ち着ける環境をつくりましょう。
- ・ 可能な場合は個室を用意するなど落ち着きやすい環境を整えられるよう、避難場所の管理者に配慮を求めましょう。
- ・ 大きい音に動揺しやすい方もいるので、安心できる声かけをし、静かなところへ誘導しましょう。

## ■ 妊産婦・赤ちゃん

### ◇ 避難所では

- ・ 授乳場所は、プライバシーが確保できる場所に設置しましょう。  
また、女性専用の洗濯干し場も設置しましょう。
- ・ 赤ちゃんは普段から泣くことで何かを訴えています。可能な場合は、部屋を分けるなど落ち着きやすい環境を整えられるよう、避難所の管理者に配慮を求めましょう。
- ・ 妊婦の方に対しては、体調に配慮し、不調時には医療関係者につなげるようにしましょう。



## ■ 外国人

### ◇ 避難所では

- ・ 「やさしい日本語」を使用するなどわかりやすく伝わるように工夫しましょう。
- ・ 多言語等による情報伝達手段の確保に努めましょう。

## □ ヘルプマークについて

- ・ 義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など外見ではわからなくても援助や配慮を必要としている方々が援助を得やすくなるよう、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるマークです。このマークを見かけたら、声掛けなどの配慮や支援をお願いします。



ヘルプマーク

要配慮者の防災マニュアル [概要版]  
発行 平成31年2月  
弘前市健康福祉部福祉政策課 0172-40-7037

## 非常時持出品チェックシート

チェック	品 目
	*10円玉は公衆電話用。保険証・免許証はメモカコピーを用意。
貴重品類	☆ 現金(10・100円玉含む現金)
	☆ 健康保険証(コピー)
	☆ 免許証(コピー)
	☆ 身障手帳(コピー)
	☆ 母子健康手帳(乳幼児がいる家庭)
	印鑑
	銀行口座番号、生命保険契約番号
	*懐中電灯は小さいものでいいので、一人に一つあると重宝します。
避難用具	☆ 懐中電灯
	☆ 携帯ラジオ
	☆ 予備電池
	☆ 雨具(レインコート類、長靴等)
	☆ 笛やブザー
	*非常食品には3日分程度用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。
非常食品	☆ 乾パン・アメ・チョコ
	☆ 飲料水(お茶等含む:500ml×2)
	☆ 栄養補助食品
	*筆記用具はさまざまな連絡、記録に役立ちます。
その他	☆ 毛布(サブバイバルシート)
	☆ 筆記用具
	☆ 常備薬(お薬手帳)
	☆ 使い捨てカイロ
	☆ 予備のメガネ・コンタクトレンズ

☆は必需品です。必ず準備しましょう。

ここに挙げたものを非常時持出品として常時準備する必要はありません。皆さんの事情に合わせて準備しましょう。

※2. 非常持ち出し袋の重さは、持つ人の体重の2割程度としましょう。

チェック	品 目
	*避難所で必要なものです。救急セットには絆創膏や消毒液を入れましょう。衣類は動きやすいものを選び、防寒具は屋外だけでなく保温に役立ちます。
生活用品	☆ 軍手・使い捨て手袋など
	☆ レジャーシート(ブルーシート:270mm×270mm)
	☆ ビニール袋(大・中・小)
	☆ コンパクト救急セット
	☆ タオル(バスタオル)
	☆ ウエットティッシュ
	☆ 防寒ジャケツット等(フリース製品)
	☆ 靴やスリッパ(底の厚いもの)
	☆ ライター・マッチ
	☆ 万能ナイフ
	☆ 生理用品等
	☆ 紙おむつ(乳幼児・大人用)
	☆ 粉ミルク・哺乳瓶
	☆ トイレットペーパー・ティッシュペーパー
	☆ 缶切り
☆ 着替え等衣類	
個人準備品	☆ マスク(大人、小児用)
	☆ ガムテープ(布製)
	☆ 簡易トイレ