災害時要援護者のための

防災マニュアル

自分でできる日ごろの備え

～被害の軽減と安全確保に向けて～

深谷市

目次

はじめに …… P1
1.災害に備える …… P2
地域の特性を確認 …… P2
家庭でできる安全対策 …… P2
備蓄品や非常持出品の準備 …… P3
避難場所・避難所・福祉避難所の確認 …… P4
避難路の確認 …… P5
避難所での生活 …… P5
避難所以外への避難方法の確認 …… P6
災害時の情報確認方法 …… P7
ご近所づきあい …… P8
災害時等要援護者名簿の登録 …… P8
おねがいカードやヘルプマーク …… P8
2.災害からいのちを守る …… P9
災害を知る …… P9
災害にあわせた行動 …… P10
災害時の避難の呼びかけ『警戒レベル』 …… P14
3.ご自身の特性に応じて …… P15
高齢のかた …… P15
障害のあるかた …… P16
●視覚障害のかた …… P16
●聴覚・音声言語・そしゃく障害のかた …… P17
●肢体不自由のかた …… P18
●内部障害・難病のかた …… P18
●じん臓の障害のかた …… P19
●心臓の障害のかた …… P19
●呼吸器の障害のかた …… P20
●ぼうこう・直腸の障害のかた …… P21
●知的障害のかた …… P22
●発達障害のかた …… P23
●精神障害のかた …… P23
妊婦・子育て中のかた …… P24
4.避難場所・避難所・福祉避難所 …… P25
避難場所 …… P25
避難所 …… P25
福祉避難所 …… P29
5.「おねがいカード」の作成・記入例 …… P31
6.困ったときは、このページを周りにいる人に見せて、
助けてもらいましょう …… P33

はじめに

地震、大雨などによる災害からいのちを守り、暮らしをつなぐためには、災害と地域を知り、「自助」と「共助」の力を高めることが大切です。自分や家族のために備えておくこと、ご近所や地域の人たちと、日ごろから協力しあう関係を築いておくことが大切です。

「自助」

自分の身は自分で守る

「共助」

周りの人と協力し、助け合う

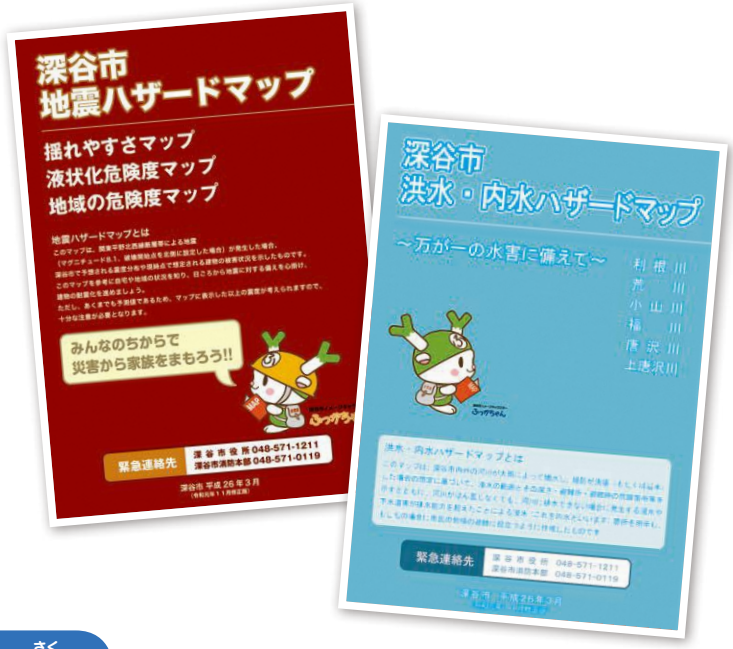
このマニュアルは、高齢のかた、障害のあるかた、妊婦・子育て中のかたなど「災害時要援護者」と呼ばれるかたが、災害に備えるために必要な防災知識や、災害時にどんな行動をとるとよいかなどをまとめたものです。

1. 災害に備える

災害時に少しでも安全が確保できるよう、日ごろから備えましょう。

地域の特性を確認

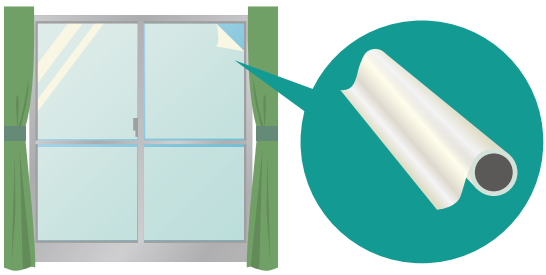
「ハザードマップ」で、地震が起きたら危険な地域、水害が起こりやすい場所を確認しましょう。



家庭でできる安全対策

地震に備えて

- 倒れそうな家具は、転倒防止器具などで固定する。
- 通路を確保する
  （玄関・非常口に荷物を置いたりしてふさがないようにする）。
- ガラスに飛散防止フィルムなどを貼る。

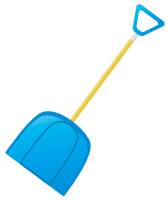


風水害に備えて

- 雨どいや側溝などを確認する。
  （落ち葉や土などがつまっていないか）
- 屋根などを確認する。
  （雨もりや風でとばされないか）

雪害に備えて

- 不要不急の外出はしない。
- 車は冬用タイヤなどに交換する。
- 雪かき用にスコップなどを用意する。



備蓄品や非常持出品の準備

自分で準備するのが難しい場合は、家族と一緒に行いましょう。
いつも飲んでいる薬があれば、3日分程度用意しておきましょう。

●**備蓄品**／災害時に困らないように用意しておく2～3日分の食べ物や水のこと。
●**非常持出品**／避難するときに持っていく物のこと。自分で持てる重さにしておくこと。

非常持出品

貴重品

- ☐ 現金（小銭を含む）
- ☐ 家や車の予備鍵
- ☐ 予備のめがね、コンタクトレンズなど
- ☐ 銀行の口座番号など
- ☐ 健康保険証
- ☐ 身分証明書
- ☐ お薬手帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 障害者手帳（写し）

情報収集用品

- ☐ 携帯電話（充電器を含む）
- ☐ 携帯ラジオ（予備電池を含む）
- ☐ 家族の写真（はぐれたときの確認用）
- ☐ 緊急時の家族などの連絡先
- ☐ 筆記用具

食料など

- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水

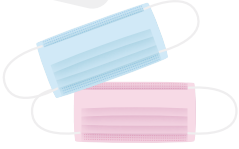
※そのほかにも、自分に必要なものを準備してください。

便利品など

- ☐ おねがいカード　※P31を確認
- ☐ 防災ずきんやヘルメット
- ☐ 懐中電灯（予備電池を含む）
- ☐ 笛やブザー（音を出して居場所を知らせるもの）
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ビニール袋
- ☐ アルミ製保温シート
- ☐ 毛布
- ☐ スリッパ
- ☐ 軍手か皮手袋
- ☐ マッチかライター
- ☐ 給水袋
- ☐ 雨具（レインコート、長靴など）
- ☐ レジャーシート
- ☐ 簡易トイレ

清潔・健康のためのもの

- ☐ 救急セット（消毒液、体温計を含む）
- ☐ いつも飲んでいる薬（3日分程度）
- ☐ マスク
- ☐ タオル
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 着替え（下着を含む）
- ☐ 歯ブラシ



避難場所・避難所・福祉避難所の確認

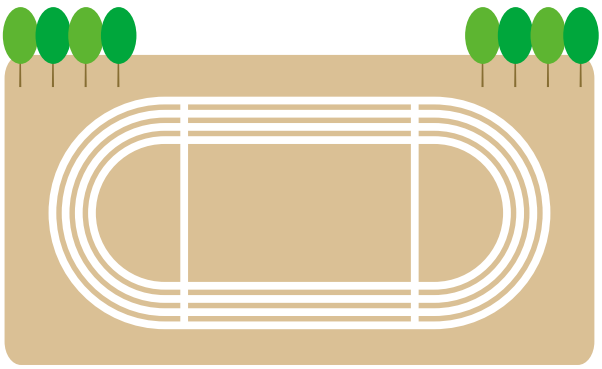
自分の地域の避難場所などを確認しておきましょう。あわせて、家族や職場、支援者の人などと、連絡方法や避難場所などを決めておきましょう。必要なかたは、近くの福祉避難所も確認しておきましょう。

避難するときは、感染症予防対策として、マスクや消毒液、体温計なども持っていきましょう。

避難場所

地震などの災害を避け、一時的に身の安全を守るための場所のこと。

公園やグラウンドなど。



市ホームページで検索

避難場所　検索

避難所

災害時に避難するための施設のこと。最寄りの小学校・中学校・高等学校の体育館など。

※避難所には、必要な情報や救援物資なども集まります。

※避難所の一覧はP25を確認

福祉避難所

災害時に避難所での生活ができない高齢のかたや障害のあるかたなど、特別な配慮が必要なかたが避難する福祉施設などのこと。

まずは、市へ連絡し、福祉避難所へ行けるかどうかを相談しましょう。

※福祉避難所の一覧はP29を確認

避難路の確認

避難場所や避難所までの道を実際に歩いて、どのくらい時間がかかるか、危険な場所がないかを確認しておきましょう。

避難所での生活

自宅で生活することが難しい場合、避難所で生活をすることになります。

- 感染症予防のため、マスクの着用や手洗いを行い、人と人との距離を十分保ちましょう。

- 放送や掲示板の内容など、状況がわからないときは、避難所の係員や周りにいる人におねがいカード(P31)などを見せて、教えてもらいましょう。

- ご近所の人たちと一緒に生活をするため、決められたルールを守りましょう。

- 体調が悪かったり、落ちつかないときは、我慢せずに避難所の係員に相談しましょう。

避難所以外への避難方法の確認

避難所以外で避難ができる場所があるか確認をしておきましょう。

① 安全が確保できるかたは、自宅で避難をする。

② 安全な地域に住んでいる親戚や友人の家などへ避難する。

③ 自分の判断で、安全な地域にあるホテルや旅館などを活用する。

④ 安全が確保できる公園や、グラウンドなどでテント泊や車中泊をする。

災害時の情報確認方法

市では、防災行政無線やメール配信サービスなど、いろいろな方法で市民のみなさんへ、情報を発信します。とくに、災害発生時は電話が集中し、つながりにくくなりますので、いろいろな方法を活用して災害情報を確認しましょう。

防災行政無線

屋外スピーカーを通じて緊急情報などをお知らせします。

テレホンサービス

☎048－551－9000
防災行政無線の放送内容を電話で確認することができます。
※通話料のみで情報料はかかりません。

広報車

緊急時は、広報車で市内を巡回放送します。

市ホームページ

http://www.city.fukaya.saitama.jp/
災害情報などを随時更新します。

緊急速報メール

避難勧告の発令など緊急度の非常に高い情報を、市内に存在する携帯電話(ドコモ・au・ソフトバンクの対応機種のみ)に一斉送信します。

メール配信サービス

http://mobile.city.fukaya.saitama.jp/
あらかじめ登録をした携帯電話へ、市からのお知らせや災害・防災情報、防災行政無線の放送などを配信します。

ツイッター

http://twitter.com/Fukaya_City
災害等緊急時には、災害情報などを発信します。
深谷市公式アカウント／ Fukaya_City

テレビ埼玉　地デジ3チャンネル

テレビ埼玉のデータ放送を活用し、防災行政無線で放送した内容などを発信します。
①テレビ埼玉を視聴
②リモコンの【d】ボタンを押す
③テレビ埼玉のデータ放送画面が開く
④画面左下の一覧から『深谷市からのお知らせ』を選び、リモコンの【決定】ボタンを押す

NHK総合テレビ　地デジ1チャンネル

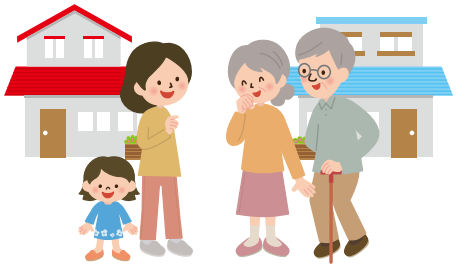
NHK総合テレビのデータ放送を活用し、気象情報などの防災情報が確認できます。リモコンの【d】ボタンを押すと、次の情報が確認できます。

- 気象情報
- 河川水位
- 雨量情報
- 防災、災害情報など

ご近所づきあい

日ごろから地域の人たちと交流があると、いざという時に協力をしてもらえるので安心です。

- あらかじめ、周りの人に支援が必要なことを伝えておきましょう。
- 支援者がいる場合は、災害発生時の協力や連絡方法を確認しておきましょう。
- 地域での防災訓練に参加しましょう。



災害時等要援護者名簿の登録

市で行っている「災害時等要援護者名簿」へ事前に登録しておくと、災害発生時に支援を受けることができます。

※ただし、災害時等要援護者名簿に登録したことにより、救出が確約されるものではありません。

お近くの民生委員・児童委員へご相談ください。

担当／福祉政策課　☎048－568－5041

おねがいカードやヘルプマーク

災害時や緊急時などに、周りの人に手助けしてもらいたいことを伝えるためのものです。必要なことを記入し、日ごろから身につけておきましょう。

※おねがいカードの作成・記入例はP31を確認

担当／障害福祉課　☎048－571－1011

2. 災害からいのちを守る

災害を知る

地震

いつ起こるかわからない地震。火災や土砂崩れなどの二次災害も予想されます。落ちついて身を守る行動をとりましょう。

風水害

台風・大雨・竜巻などによる強い風や浸水、土砂崩れなどが予想される場合、気象情報や避難情報に注意し、早めの避難を心がけましょう。

雪害

大雪のときなどは、生活に大きな影響を及ぼす場合があります。気象情報に注意し、周りの人たちへ雪かきや買い物などの協力をお願いしておきましょう。

災害にあわせた行動

地震のとき

自分や家族の安全を守るためには、地震が起きても、あわてず行動できるかが大切です。

地震発生

①緊急地震速報

- 落ちついて行動する。
- 机の下にもぐる。座布団などで頭を守る。
- 窓や家具から離れる。

1～5分後

②身の安全を確保

- スリッパ、くつなどで足を守る。
- 火を消す。
- 窓やドアを開けて出口を確保する。
- テレビやラジオで正しい情報を確認する。

数時間～3日後

③状況に応じて冷静に判断

【自宅では】

- 備蓄している非常食や飲料水などを使用して生活する。
- 備蓄品が少なくなってきたら、最寄りの避難所で分けてもらう。

【避難所では】

- 係員の指示をよく聞いて行動する。
- おねがいカードなどを見せて、手助けしてほしいことを伝える。
- 避難生活は心身ともに衰弱しますが、共助の心で助け合う。

※身動きができないときは、笛やブザーを鳴らす、物を叩くなど音を出して、周りに知らせましょう。

建物の中にいるとき

●むやみに動かず、安全なところへ避難できるまで待ちましょう。

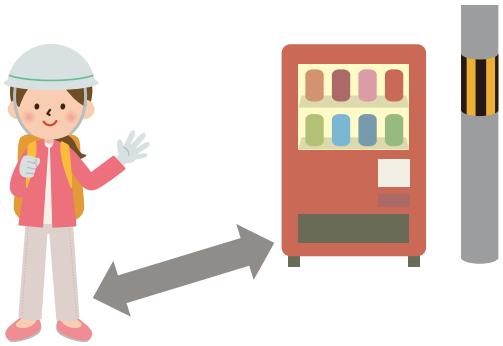
●誘導者（職員等）に従って避難しましょう。

●周りにいる人におねがいカードなどを見せて、安全なところへ連れて行ってもらいましょう。

●エレベーターは使わないようにしましょう。

外にいるとき

●塀や電柱・自動販売機などから離れましょう。



●周りにいる人におねがいカードなどを見せて、安全なところへ連れて行ってもらいましょう。

風水害のとき

自分や家族の安全を守るためには、事前の準備と落ちついて行動することが大切です。

①正しい情報の確認・早めの準備

- テレビやインターネットなどで正しい情報を確認し、危険を感じたら、早めに準備する。
  ※情報の確認方法はP7を確認

②避難行動

- 避難するときは、動きやすい服装で、２人以上での行動を心がける。
  ※建物の倒壊の危険がなく、周りが浸水した場合には、自宅の２階以上や近くのビルに避難する方が安全なときもあります。

③避難所へ到着

- 係員の指示をよく聞いて行動する。

④避難生活

- おねがいカードなどを見せて、手助けしてほしいことを伝える。
- 避難生活は心身ともに衰弱しますが、共助の心で助け合う。

雪害のとき

自分や家族の安全を守るためには、事前の準備をしておくことが大切です。

①正しい情報の確認・早めの準備

- テレビやインターネットなどで正しい情報を確認し、危険を感じたら、早めに準備する。
  ※情報の確認方法はP7を確認
- 灯油などの燃料、毛布やカイロなどの防寒具を用意する。
- スコップなどの除雪用具を用意する。
- 玄関などに雪が積もらないように、融雪剤などをまく。

②状況に応じて、早めに避難

建物が倒壊する可能性がある場合は、ご近所や親戚、友人の家などへ避難する。

避難する際に注意すること

【徒歩】

- 道路が大変すべりやすくなるので、すべりにくい長靴などをはき、小さい歩幅で歩くなど足元に十分注意する。
- 防寒や転んだときのケガの予防として、帽子や手袋をする。

【車】

- 冬用のタイヤに交換した車で、スピードは出さず、ゆっくり運転する。

自宅で安全に過ごせる場合は、在宅避難をする。

災害時の避難の呼びかけ『警戒レベル』

自分のいのちを守るために、避難に時間がかかるかたは、警戒レベル3のうちに避難してください。

危険度 高 → 低

警戒レベル	発令する避難情報等	取るべき行動
警戒レベル 5	災害発生情報	すでに災害が発生している状況 命を守るための最善の行動をとる
警戒レベル 4	避難指示 避難勧告	避難
警戒レベル 3	避難準備・ 高齢者等避難開始	避難に時間がかかるかたは避難してください。 ※それ以外のかたも避難の準備
警戒レベル 2	洪水注意報 大雨注意報	ハザードマップなどで避難行動を再確認
警戒レベル 1	早期注意情報	情報収集の方法などを確認

3. ご自身の特性に応じて

高齢のかた

災害が起きたとき、すべての被災者が支援を必要とする状態になりますが、高齢のかたは身体の状態などにより、災害時において適切な防災行動をとることが困難な場合があります。いざという時のためにできることから備えを始めましょう。

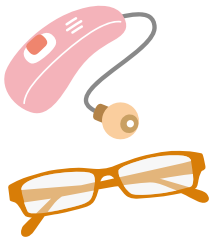
体が不自由なかたは、「障害のあるかた」についても参考としてください。また、災害時等要援護者名簿の登録(P8を確認)も活用しましょう。

備蓄品や非常持出品

※P3を確認。移動に備えて、おんぶひも、車いす、杖、担架などを用意しておきましょう。

事前の対策

- 普段から近所の人と顔なじみになっておきましょう。
- 地域の防災活動に参加しましょう。
- 家族や支援者と、災害時にどのように連絡を取るか決めておき、連絡先をわかりやすい所に書いておきましょう。
  ※救急医療情報キットの活用をおすすめします。
- 避難時支援が必要な場合、支援の具体的な方法を周囲の人たちと確認しておきましょう。
- 普段から生活する場所に物が落ちたり、倒れないように、家族や隣近所の人たちに手伝ってもらって家具を固定しましょう。
- 手すりの設置、段差をなくすなど、普段から家の中を安全に移動できるようにしましょう。
- 持病のある人は自分の病名や普段飲んでいる薬の種類などを書いたリストを作り、お薬手帳、診察券、保険証(医・介)とともに保管しておきましょう。
- 入れ歯や老眼鏡、補聴器など日常生活に必要なものは、普段から身の回りに置いておきましょう。
- 笛やブザーなど、自分が助けを求めたり、安全を確保するために必要なものを身につけておきましょう。



災害が起きたら

- 落ちついて周囲の人たちと一緒に避難しましょう。
- 避難がひと段落したら家族と連絡を取り合いましょう。
- 車いすやベッドから降りられない人などは、少しでも安全な場所で助けを待ちましょう。

障害のあるかた

障害に応じて準備をしておくものや、災害が起きたときの行動はその障害によってさまざまです。他の障害のことも参考にして、自分にあった対応を考えてみましょう。

また、災害時等要援護者名簿の登録(P8を確認)も活用しましょう。

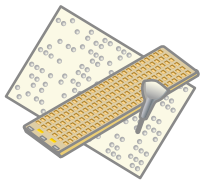
視覚障害のかた

備蓄品や非常持出品

※あわせてP3を確認

- 眼鏡
- 白杖
- 時計
- 緊急時連絡先の点字メモ

- 点字板
- メモ用録音機
- 携帯ラジオ　など

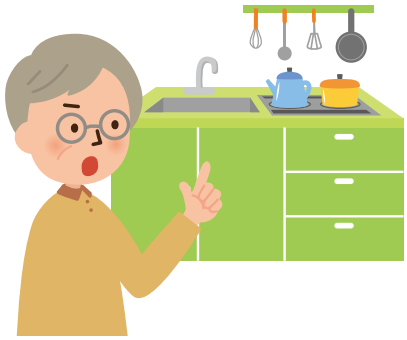


事前の対策

- いつでも情報が得られるように、ラジオや点字板などは常に身近な場所に置きましょう。
- 白杖には、暗闇でもわかるように発光シールなどを貼り、地震などで被害を受けないような場所に置きましょう。
- 家の物の配置や、非常持出袋などの配置を常に一定にしておきましょう。
- 飛び散ったガラスなどに備え、厚底靴などを用意しておきましょう。

災害が起きたら

- ラジオ、テレビや広報車などの内容に注意し、情報収集に努めましょう。
- 地震の場合、家族や近所の人に火気や水回りの点検をお願いしましょう。
- ひとりの場合は大声や笛、携帯用ブザーなどで助けをよび、視覚障害であることを告げ、周囲の人に状況を聞き、安全な場所に誘導してもらうようにしましょう。



聴覚・音声言語・そしゃく障害のかた

備蓄品や非常持出品

※あわせてP3を確認

- 補聴器
- 携帯用会話補助装置
- バッテリーや充電器
- 電池類
- 筆談用具（ホワイトボードやメモ、筆記用具、メッセージカードなど）
- 助けを求めるための笛や携帯用ブザー
- 聴覚障害者災害時援助用バンダナ　など

バンダナ着用イメージ

事前の対策

- 補聴器、携帯電話、文字情報が得られる携帯端末などは、常に手元に置きましょう。
- 聴覚障害者情報提供事業を利用できるかたは、積極的に活用するようにしましょう。
- 介助者不在の場合、とくに夜間の情報伝達をどうするかについて、家族や協力してくれるかたとあらかじめ決めておきましょう。

災害が起きたら

- ラジオ、文字放送、携帯電話、周囲の人などから情報を収集するように努めましょう。
- 火災のときは助けを求め、119番通報をしてもらいましょう。
- 動けなくなった場合は、笛や携帯用ブザーなどで居場所を知らせ、助けを求めましょう。
- 近くの人に聴覚障害や音声言語障害、そしゃく障害があることを伝え、必要な手助けや避難誘導などをしてもらいましょう。

肢体不自由のかた

備蓄品や非常持出品

※あわせてP3を確認

- 車いすや歩行補助具などの補装具
- バッテリーや充電器
- おんぶひも、担架や毛布　など
- 褥瘡対策ができるもの
- 携帯トイレなど、自分にあった排泄処理用具　など

事前の対策

- 寝る場所や居住空間は、倒れてくるものがないようにし、できるだけ避難しやすい1階を選ぶようにしましょう。
- 車いすが通れる幅を十分確保しておきましょう。

- 車いすや歩行補助具は、安全な場所に置き、暗闇でもわかるように発光シールなどを貼っておきましょう。
- 車いすの空気圧や電動用バッテリー(充電量や液量)は常にチェックしておきましょう。

災害が起きたら

- 動ける場合は、這うなど安全な姿勢をとり、補助具や非常持出袋を準備し、避難支援を頼みましょう。

- 動けない場合は、大声や笛、携帯用ブザーなどで大きな音を立て、助けを呼びましょう。
- 火災のときは、脱出を優先しましょう。

内部障害・難病のかた

備蓄品や非常持出品

※あわせてP3を確認

- 中断できない薬や点滴などとその用具
- 治療食や特別食　など

事前の対策

- 薬や治療食などの備えや、災害時の対応について、主治医に相談しておきましょう。
- 「おねがいカード」などにも治療方法や介助方法をわかりやすく記入しておきましょう。

災害が起きたら

- あわてて無理な行動をとると病状の悪化の恐れがあるため、ラジオなどで状況を確認し、安全を確保しつつ、周囲に協力を求めるようにしましょう。
- 支援者や医療関係者に、自分の身体の状況や生活上の注意事項を伝えるようにしましょう。

じん臓の障害のかた

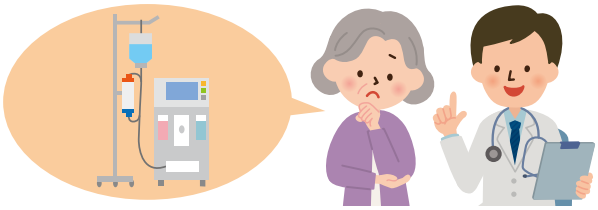
備蓄品や非常持出品

※あわせてP3を確認

- 医療機関や業者の連絡先のメモ
- 透析用の薬や用具　など

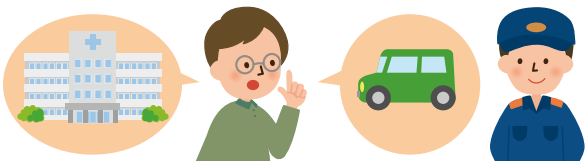
事前の対策

- 透析ができない場合の対策を、主治医などと話し合っておきましょう。
- 自分の透析条件を「おねがいカード」などに記入しておきましょう。



災害が起きたら

- 薬や透析が継続できるように、避難所の係員などに移動手段や医療機関を確保してもらいましょう。



心臓の障害のかた

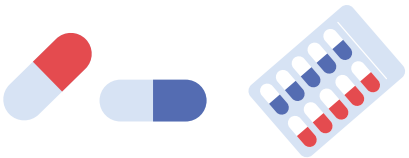
備蓄品や非常持出品

※あわせてP3を確認

- ペースメーカーについて対応してくれる医療機関や業者の連絡先のメモ　など

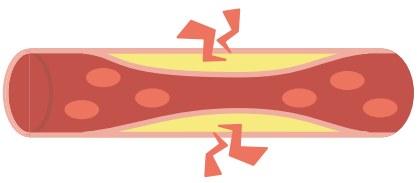
事前の対策

- 日ごろから主治医に薬の作用や作用時間の長さ、飲めなかったときの影響について確かめておきましょう。



災害が起きたら

- ストレスなどで血管の収縮や血圧の上昇が起こることがあるので、できるだけ落ちついて行動し、早めに支援を求めるようにしましょう。



呼吸器の障害のかた

備蓄品や非常持出品

※あわせてP3を確認

- アンビューバック
- ネブライザー(吸入器)
- バッテリー
- 手動式吸引器
- 酸素濃縮器
- 液体酸素ボンベ
- 携帯用酸素ボトル　など

事前の対策

- 緊急対応について、家族や主治医、業者などと話し合っておきましょう。
- 酸素濃縮器や液体酸素ボンベは火気から離れた場所に保管しておきましょう。
- 酸素療法が必要なかたは、主治医に酸素を使用しなくても大丈夫な日数などを確認しておきましょう。
- 器具の取扱いについて、特定の人だけでなく、家族、介護者など複数の人が実施できるよう準備しておきましょう。

災害が起きたら

- 災害時に、極度の不安や恐怖からパニック状態になると酸素消費量が増えてしまうので、できるだけ落ちついて行動しましょう。
- 避難所の係員などに早めに医療機関と連絡を取ってもらうようにしましょう。

ぼうこう・直腸の障害のかた

備蓄品や非常持出品

※あわせてP3を確認

- ストーマ装具(1週間程度)
- ウェットティッシュ
- ティッシュペーパー
- 剥離剤

- 消臭スプレー
- カット用はさみ
- 廃棄用ビニール袋
- カテーテル　など

事前の対策

- 洗腸のかたは、自然排便に慣れておきましょう。
- ストーマ装具のメーカーやサイズ、販売店の連絡先などを「おねがいカード」に記入しておきましょう。
- 災害時に備えて、個人が所有するストーマ装具を市で保管する事業を活用しましょう

※その他、障害福祉課ではオストメイトカードを作成しています。使用ストーマについて詳細を記入できますので、ご活用ください。

災害が起きたら

- 避難所についたら「オストメイト」であることを係員などに伝え、装具の入手、皮膚のびらんなどの医療的な救護や支援を求めましょう。
- 避難所の係員などに、早めにストーマ装具の販売店やオストミー協会などと連絡を取ってもらうようにしましょう。

知的障害のかた

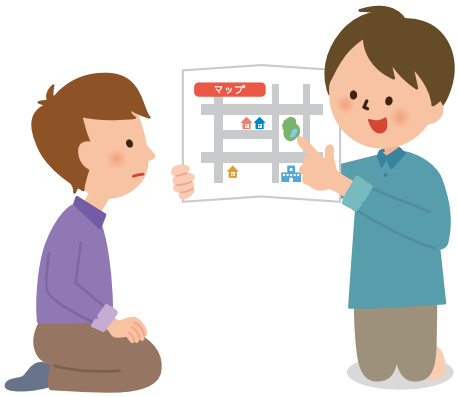
避難するときにもっていくもの

※あわせてP3を確認

- 続けて飲まなければならない薬
- 飲んでいる薬のことがわかるお薬手帳や説明が書いてある紙
- いつも使っているもの（おもちゃ、本、時計など）　など

普段から気をつけておくこと

- 飲んでいる薬や、飲みかた、ほかの人に手伝ってほしいことなどを、家族やいつも支援してくれる人たちと相談して「おねがいカード」に書き、いつも身につけたり、避難するときに持っていく袋に入れておくようにしましょう。
- 名前や電話番号、住所がわかる名札を身につけたり、服にぬいつけたりしておくようにしましょう。
- 家族やいつも支援してくれる人などと、災害が起きたときのことを話し合っておきましょう。
- 学校や職場、通っている施設などの行き帰りに災害があったらどうするか、決まりを教えてもらい避難などの練習をしておきましょう。
- 地震にそなえて、机の下にもぐったり、頭を守るような練習をしましょう。
- 自分の好きなものや食べ物、苦手なものや生活のしかたなどを、普段からまわりの人にわかってもらうようにしましょう。



地震や火事などの災害が起きたら

- あわてて、急に外に飛び出したりしないようにしましょう。
- まわりの人に助けてもらいましょう。
- 家族などと前もって決めたことを守るようにし、わからなくなったら、まわりの人に教えてもらいましょう。

発達障害のかた

備蓄品や非常持出品

※あわせてP3を確認

- いつも飲んでいる薬
- お薬手帳や説明が書いてある紙　など

事前の対策

- 飲んでいる薬や、病院の先生について、家族や周囲の人たちと相談して「おねがいカード」に書き、いつも身につけたり、避難するときに持っていく袋に入れておくようにしましょう。
- 自分の好きなものや食べ物、苦手なものや生活のしかたなどを、普段からまわりの人にわかってもらうようにしましょう。

災害が起きたら

- あわてて、急に外に飛び出したりしないようにしましょう。
- 見た目には障害がわかってもらえないかもしれないので、苦手なことや対応方法についてまわりの人に伝え、助けてもらいましょう。

精神障害のかた

備蓄品や非常持出品

※あわせてP3を確認

- いつも飲んでいる薬
- お薬手帳や説明が書いてある紙　など

事前の対策

- 災害が発生したときには、動揺やストレスで症状が悪化する場合があります。かかりつけ医や家族などと、対処方法などを相談しておきましょう。
- 支援を受けるときに対人関係で配慮が必要なことや、支援してほしいことを「おねがいカード」に記入しておきましょう。
- 日ごろ通っている施設や職場、学校などと、緊急連絡方法や災害時の避難場所などを話し合っておきましょう。

災害が起きたら

- 正しい情報を得るようにし、できるだけ落ちついて行動するようにしましょう。
- 混乱して自分で決められないときは、近くの人に支援を頼みましょう。
- 落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などが出たときは、近くの人に自分の心身の状況や生活上の注意事項を伝えて、医療機関などに連絡してもらうようにしましょう。

妊婦・子育て中のかた

備蓄品や非常持出品

※あわせてP3を確認

- 母子健康手帳
- 診察券
- 保険証・こども医療費受給資格証
- 常備薬
- 飲料水
- 粉ミルク・液体ミルク

- 粉ミルク用の水(軟水)
- プラスチック製哺乳瓶
- 使い捨て哺乳瓶
- 哺乳瓶消毒剤
- タオルやガーゼのハンカチ
- 子ども用歯ブラシ

- バスタオル
- 紙おむつ
- おむつの処理袋
- おしりふき
- おんぶひも
- お気に入りのおもちゃ

【離乳食を始めている場合】

- 離乳食（レトルトベビーフード）
- 離乳食用スプーン
- 子どものおやつ

【子どもが歩ける場合】

- くつ

【妊婦・母親用】

- お薬手帳
- 生理用品

【出産が近い場合】

- 分娩準備物品

事前の対策

- 妊娠中や子ども連れで、思うような行動がとれず避難に不安を感じる場合は、周りの人に知らせておきましょう。
- 災害時は、近所のかたや友人などが災害の情報共有や行動をともにできる大きな力になります。日ごろから近所のかたやママ友・パパ友などとネットワークを作っておきましょう。
- 子どもを連れて避難する場合に、非常持出品をどの程度持つことができるか確認しましょう。

- 子どもが迷子にならないように、洋服や持ち物に名前を書いておきましょう。
- 家族と非常時の避難先や連絡方法を確認しておきましょう。
- 子どもの保育園や幼稚園などへの非常時の連絡方法を確認しましょう。
- 子どもがアレルギーや持病を持っている場合は、必要な食料や薬などを1週間分準備しておきましょう。

災害が起きたら

- 妊娠中のかたは、避難するときは、焦らず転ばないように十分注意しましょう。避難先では、周囲の人にも妊娠中であることを伝え、具合の悪い時は早めに申し出て協力をしてもらいましょう。
- 災害は子どもにとってもストレスとなり、体調や行動に変化が起きやすくなります。いつもと様子が違う場合は、避難所の係員などに早めに相談しましょう。

4. 避難場所・避難所・福祉避難所

避難場所

市内の避難場所は、市ホームページでご確認ください。

避難場所　検索

避難場所・
避難所一覧

避難所

災害の状況等により、全ての避難所が開設されるとは限りませんので、市の発信する情報を確認しましょう。

★…水害時には浸水が想定されるため使用できません。

深谷地区

名称	所在地
深谷公民館体育室★	仲町20－2
深谷市民体育館★	本住町17－2
深谷小学校体育館	仲町19－1
深谷西小学校体育館	栄町14－18
深谷グリーンパーク・パティオ	樫合763
藤沢公民館体育室	人見1967－1
藤沢小学校体育館	人見1626
藤沢中学校体育館	人見1973

名称	所在地
常盤小学校体育館	常盤町58－2
幡羅公民館体育室	東方1370
幡羅小学校体育館	東方町3－25－1
幡羅中学校体育館	常盤町38
はたらふれあい館	東方1710－2
深谷商業高等学校体育館	原郷80
深谷第一高等学校体育館	常盤町21－1
明戸公民館体育館	蓮沼256
明戸小学校体育館	蓮沼413
明戸中学校体育館	新井18
老人福祉センター福寿荘★	沼尻482－1
大寄公民館体育室	起会84－1
大寄小学校体育館	内ヶ島660
深谷中学校体育館★	田谷45－2
豊里中学校体育館	下手計525
八基公民館体育室	下手計1204
八基小学校体育館★	下手計1300
豊里公民館体育室★	新戒639－1
豊里小学校体育館★	新戒635
上柴公民館体育室	上柴町西4－2－14
上柴コミュニティセンター	東方4284－1
上柴中学校体育館	上柴町西2－23－1

名称	所在地
上柴西小学校体育館	上柴町西5－11－1
上柴東小学校体育館	上柴町東5－9－1
東都大学	上柴町西4－2－11
くれよんかん	萱場14－9
桜ケ丘小学校体育館	上野台508
正智深谷高等学校体育館	上野台369
東京成徳大学深谷高等学校体育館	宿根559
深谷高等学校体育館	宿根315
深谷市総合体育館（深谷ビッグタートル）	上野台2568
南公民館体育室	宿根645－1
南中学校体育館	萱場320

岡部地区

名称	所在地
岡部公民館	普済寺1626－3
岡部小学校体育館	普済寺1305
岡部中学校体育館	山河1214
岡部西小学校体育館	岡2949
埼玉工業大学	普済寺1690
榛沢小学校体育館	榛沢802－1
深谷市岡部浄化センター	岡1－1
本郷小学校体育館	針ヶ谷506

川本地区

名称	所在地
川本北小学校体育館	長在家143
川本公民館	菅沼1009
川本中学校体育館	田中530
深谷市高齢者福祉青少年活動複合施設 もくせい館	菅沼401
川本農業者トレーニングセンター★	畠山1577
川本南小学校体育館	本田4888
深谷はばたき特別支援学校体育館	本田50

花園地区

名称	所在地
花園公民館体育室	小前田2345－1
花園就業改善センター	永田1420
花園小学校体育館	小前田1463－1
花園中学校体育館	小前田1980
花園農業者トレーニングセンター	小前田2299
花園文化会館アドニス	小前田2966

福祉避難所（高齢のかたや障害のあるかたなど）

市へ福祉避難所の開設状況を確認し、福祉避難所へ行けるかどうかを相談しましょう。

高齢者施設

名称	所在地
ひとみ園	人見1665－3
ふじさわ苑	人見2028－3
アルメリア	人見2031
はなみずき	柏合1041－1
むさし愛光園	大谷241
あかつき	藤野木117
深緑苑	江原570
サンライズガーデン	上手計317－1
FOMA・なごみ	新戒413－1
かがやき	成塚213
福寿園	本郷341－1
岡部ビーラ	針ヶ谷477
エンゼルの丘	今泉625
清風苑	本田4915－1
飛鳥の郷	上原496
ひびき	長在家3976
フラワーヴィラ	小前田2677
あねとすデイサービス トレーニングセンター	上野台3180－1

障害者施設

名称	所在地
皆光園	人見1998
しくね育成園	宿根1297
春日園	本田3126
埼玉朝日園	本田3512−1
花園	小前田2691
グループホームビッグ	上柴町東3−5−1
春陽の里	境168−1

5.「おねがいカード」の作成・記入例

おねがいカードとは

いざというときに、自分の情報や、手助けしてもらいたいことを伝えるためのカードです。
お財布やカードケースなどにいれて、いつも身につけておきましょう。

おねがいカードをつくりましょう

カード表面の記入例

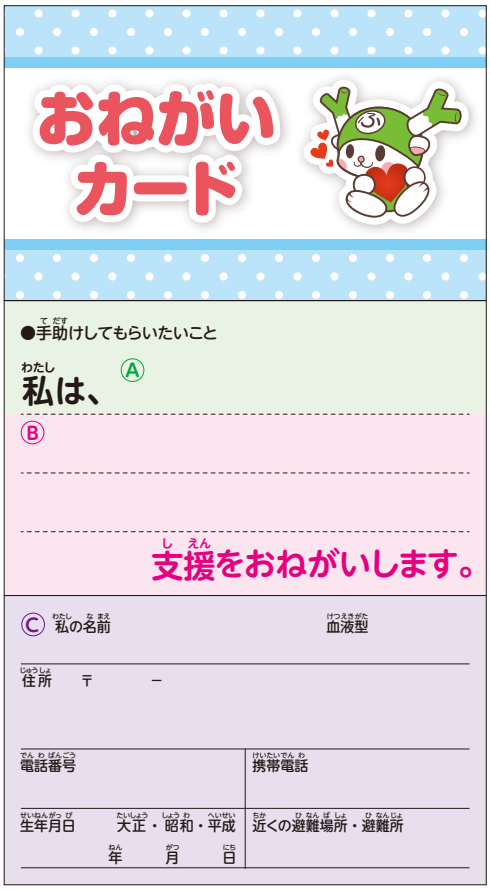
Ⓐ障害など

- 耳が不自由です。
- 足が不自由です。
- 知的障害があります。

Ⓑ手助けしてもらいたいことなど

- 手話か筆談でお願いします。
- 私の前か横にきて話しかけてください。
- 移動のときに誘導してください。
- 周りの状況や掲示を説明してください。
- 簡単な言葉で説明してください。
- 体にさわられることが苦手です。
- 大きな声で話しかけられるのが苦手です。

Ⓒ自分の情報



※カード裏面の記入例はP32へ

カード裏面の記入例

病院から指示されている薬や食事などについて、かかりつけの病院に相談して書きましょう。

記入内容が変わった場合、すぐ書き換えるようにしましょう。

Ⓓ家族や親戚などの連絡先

Ⓔ自分のことをよく知る人や施設・団体

記入日　年　月　日

Ⓓ 家族や親せきなどの名前　関係

住所　〒　－

電話番号

Ⓔ かかわりのある人・施設・団体などの名前　関係

住所　〒　－

電話番号

かかりつけの病院

いつも飲んでいる薬

持病やアレルギー

使っている装具・医療器具とメーカー名

6.困ったときは、このページを周りにいる人に見せて、助けてもらいましょう

支援してくださるかたへお願いしたいこと

本人が「おねがいカード」や「ヘルプマーク」を持っている場合は、内容を確認して対応してください。

本人へ声をかけるとき

コミュニケーションを上手にとることが苦手な人もいます。

やさしく落ち着いた声で、「具体的に」「ゆっくりと」「できるだけ肯定的な表現」で話してください。

絵やメモなども用いて、相手がどのように理解しているかを確かめながら話すことが大切です。

≪例≫ ●走っちゃだめ → ゆっくり歩こう

●危ない所に行かないで → 安全な所に行こう など

移動(誘導)するとき

手を引いたり、肩に軽く手をかけてゆっくり誘導してください。

触れられるのが苦手な人もいるため、その場合は、身振りで伝えてください。

≪例≫ ●ここにいるとケガをするので、避難所へ行こう。
私の横を歩いてきてください。 など

●身振りは、両手で○や×をつくる、避難する方向を指さす など

避難先にいるとき

環境が変わることが苦手な人もいます。モノや行動にこだわっていたり、一見「不審」と思われる行動も、自分を落ち着かせようとその人なりに不安や恐怖に対処しています。無理に行動を止めるのではく、見守ってください。

災害時要援護者のための防災マニュアル
自分でできる日ごろの備え　～被害の軽減と安全確保に向けて～

令和２年９月発行

深谷市福祉健康部

福祉政策課　障害福祉課　長寿福祉課　保健センター

☎048－571－1211（代表）