

6

知的障害者のために

地震の時には、近くにいる施設の職員、学校の先生等の指示に従って行動しましょう。

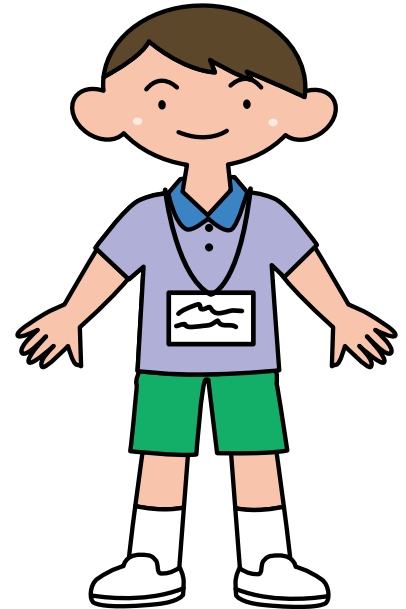
一人でいるときに、大きな地震が起これば、近くにいる人に「要配慮者災害用セルフプラン

(携帯版あんしん手帳)」を見せて、自分が困っていることを伝えましょう。

支援者の方へ

家庭や施設で日常生活を送っている場合、いざというときの

身の安全は、家族や支援者の行動に左右されます。



持ち物や両手で頭を保護することや、建物の中ではテーブル

の下に入り、身を守ることを普段から教え、身に付けることが

大切です。その際、本人が「どう理解できたか」が大切になりま

す。

危険の察知や状況判断が苦手です

何かにこだわって逃げ遅れることや、日常と異なる状況にパニックになってしまう場合もあり

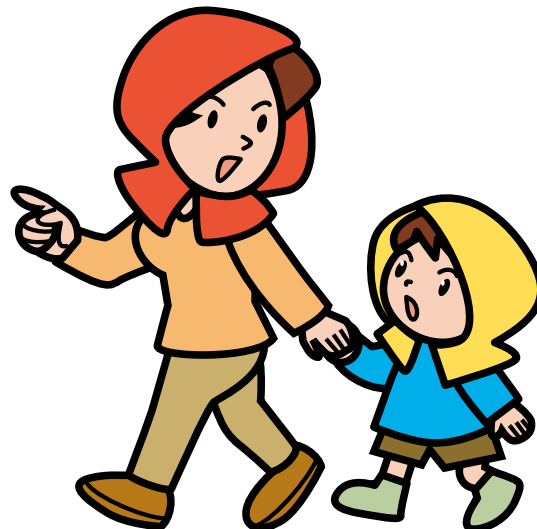
ます。ジェスチャーや簡単な絵を使うなど本人にわかるような方法で危険を知らせて、落ち着

いて避難できるよう誘導しましょう。

意思疎通が困難なことがあります

困っていても、自分でその内容を伝えられないことがあります。ゆっくり話しかけて気持ちを

聞いてください。ただし、緊急時には手を引いて安全な場所へ誘導しましょう。



7

認知症の人のために

優しく声をかけ落ち着いた状態に

認知症の方は、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りがちです。できるだけ普段と同じ調子で声をかけたり、スキンシップを図るなど不安を和らげるように配慮しましょう。



避難するときは防災ずきんやヘルメットをかぶせ、頭を守るようにしましょう。



- ・名前
- ・住所
- ・生年月日
- ・血液型
- ・家族の名前
- ・連絡先

「要配慮者災害用セルフプラン(携帯版あんしん手帳)」など身元がわかるものを身に付けておきましょう。

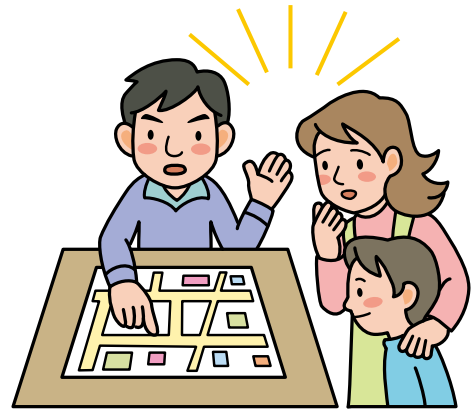
単身の方や家族がいても不在のことも考えられます。災害時の手助けを近所の人や防災区民組織の人に頼っておきましょう。

※事前に災害時要援護者名簿に登録をしておきましょう(P7参照)

精神障害者のために

ひ そな
日ごろの備え

- さいがいじ いるようきかん じゆしん
災害時には、かかりつけの医療機関に受診できな
いことがあります。いつも飲んでる薬の名前や
りょう いるようきかん れんらくさき
量、医療機関の連絡先をメモにするなどわかるよ
うにしておきましょう。また、ふだん くすり き
普段から薬が切れて
しまわないようにちゅうい
注意しましょう。

ひなん ひつよう
避難が必要になったら

- ひなん ひつよう ひじょうも だ ひん くすりとう も かぞく となりきんじよ こえ きょう
避難が必要になったら、非常持ち出し品や薬等を持って、家族や隣近所に声をかけて、協
りよく ひなん
力して避難しましょう。
- くすり も だ つういん いるようきかん
薬を持ち出せなかったり、通院している医療機関
りょう としき はや いるようきゅうごしよ い
が利用できない時は、早めに医療救護所などの医
し かんごし ほけんしとう そうだん
師・看護師・保健師等に相談しましょう。
- ひなんじよ おお くあい わる
避難所ではストレスが多く、具合が悪くなりがち
です。ねむ
です。眠れない、イライラするなど、いつもと違
しょうじょう ちようし わる かん がまん
症状がでたり、調子が悪いと感じたら、我慢しない
はや いるようきかん ほけんじよ ほけん いるようきゅうごしよ じゆんかいそうだん ひと つうしよしせつ しょくいん
で早めに、医療機関、保健所・保健センター、医療救護所、巡回相談の人、通所施設の職員
とう そうだん
等に相談しましょう。
- くすり わす ふくよう しょくじ すいみん にちじょうせいかつ くす
薬を忘れずに服用し、食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしま
しょう。また、にちじゅうせま ひなんじよ なか す そと で からだ うご
しょう。また、1日中狭い避難所の中で過ごすのではなく、外に出て身体を動かしたりす
ることもたいせつ
大切です。



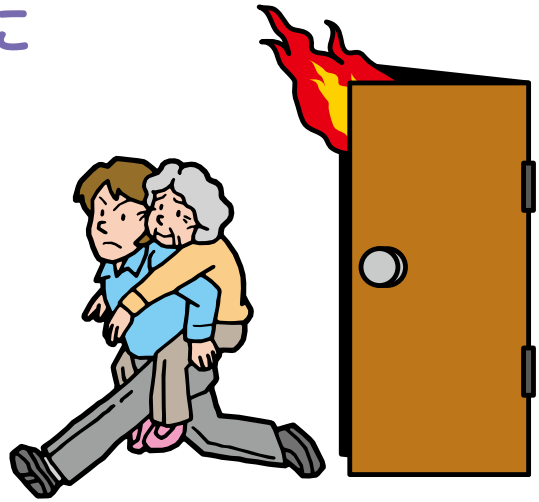
9

かいご ひつよう こうれいしゃ
介護が必要な高齢者のために

ひ そな
日ごろの備え

きんきゅうじ きょうりょく ようせい
緊急時の協力の要請

かいご ひつよう こうれいしゃ せたい まんいち
介護が必要な高齢者のいる世帯は、万一の
 とき、支援が必要であることを防災区民組
 しき きんじょ ひと もう で
 織や近所の人に申し出ておきましょう。



ひなん そな くるま はんそうようぐ ようい
 避難に備えて、おんぶひもや車いすなどの搬送用具を用意しておきましょう。

あんぜんくうかん かくほ
安全空間の確保

かぞく ひと へや せいりせいとん あんぜん くうかん かくほ てんとう らっか
 家族の人は、部屋の整理整頓をして安全な空間を確保するようにし、転倒や落下しやすい
 ものは部屋に置かないようにしましょう。避難用出入口も確保しておきましょう。

きんきゅういどう
《緊急移動のしかた》

- ふたり いるときは、あ ぼう もうふ つく おうきゅうたんか いどう
 二人いるときは、合わせ棒と毛布などで作った応急担架で移動させます。
- ひとり いどう ばあい もうふ りょうたん むす の
 一人で移動させる場合は、シーツや毛布の両端を結んで、これにくるむように乗せてそ
 のまま引っ張って移動します。

難病患者・医療機器を使用中の人のために

日ごろの備え

安全な場所の確保

- 家具類には、転倒・移動防止器具をつけ、転倒や落下物のないようにしましょう。また医療機器が転倒しないよう工夫しましょう。
- 家具類の転倒や置物などの落下により、患者自身や機器が二次的被害を受けることがないように、ベッドの周囲は整理整頓しておきましょう。
- いざという時、外に避難できるように、十分な通路を確保しておきましょう。

医療機器の備え

- 内部バッテリーがある場合は、持続時間を把握しておきましょう。
- 電源の確保(例えば蓄電池)や外部バッテリーの予備を準備し、充電をしておきましょう。



医療機関との相談

- 災害時の対応や連絡方法について、予め主治医や看護師と確認しておきましょう。病状や内服薬、必要な医療処置、緊急連絡先などを記入したメモを常時携帯し、定期的に確認しておきましょう。



医薬品・特別な治療食などの備え

- 持病の薬、医療用品、特別な治療食については、主治医と相談の上1週間分は余分に確保しておきましょう。

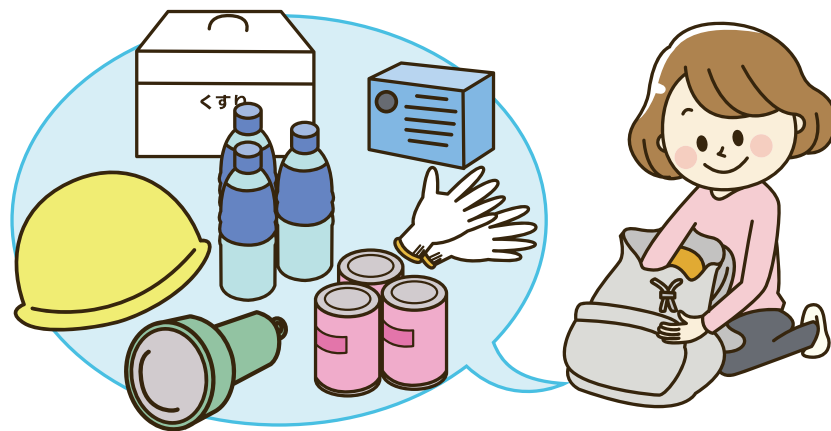
医療機器取扱業者との連絡

- 災害時の対応や連絡方法について、予め業者と確認しておきましょう。



ひなん
避難のために

- 非常持ち出し品(P5参照)は、すぐに手に取れるように準備しておきましょう。また、賞味期限や使用期限を定期的に確認しましょう。保険証、受給者証や医療券、お薬手帳も常に一緒にまとめて、持ち出しやすいようにしておきましょう。
- 車いす(電動車いすを除く)・ストレッチャー・担架・リヤカーなどの移動用具を確保しておきましょう。
- 災害時に支援が必要な方は「災害時要援護者名簿」(P7参照)に登録しておきましょう。



じんこうこきゅうきしょうちゅう ひと
人工呼吸器使用中の人

- 人工呼吸器の架台は転倒防止対策が施されているので、人工呼吸器は架台から外して他の台やテーブルの上に置いたりせず、専用の架台を使用するようにしましょう。
- 蘇生バッグを準備し、複数の人が操作できるように練習しておきましょう。
- 避難の際は、蘇生バッグ※の操作に1人、避難介助に2人、医薬品や医療機器の運搬に1人の介護者が必要になることを想定して準備をしておきましょう。
- ※蘇生バッグ:手動で呼吸を確保する道具で、両手でバッグの中央部を押し、その圧力で肺に空気を送り込む。
- 「災害時個別支援計画」を作成し、日頃からの備えと災害時の対応を予め決めておきましょう。
- ※区では訪問看護ステーションと連携して、「在宅人工呼吸器使用者災害時個別支援計画」の作成を行っています。また、「災害時個別支援計画」を作成された方には、非常用電源装置等の給付を行っています。管轄の保健センターへご相談ください。

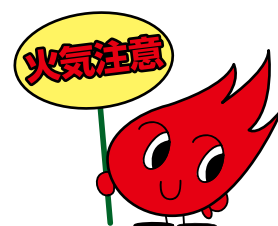
きゅういんきしようちゅう ひと 吸引器使用中の人

- 電源を必要としない乾電池式や足踏み式、手動式の吸引器を準備しておきましょう。
- 吸引チューブや人工鼻、予備の回路などの医療用品は1週間分程度は備蓄しておきましょう。

ざいたくさんそりょうほうちゅう ひと 在宅酸素療法中の人

- 酸素ポンペを1本予備で準備しておき、酸素ポンペへの切り替えの練習をしておきましょう。(災害時などの極度の不安時は呼吸数が増え、酸素消費量が増えてしまうことがあります。)

- 酸素キャリアの準備をしておきましょう。
- 酸素使用中は、周りの火気には細心の注意を払いましょう。



ひなん ひつよう 避難が必要になったら

- 避難が必要になったら、非常持ち出し袋に持病の薬、医療用品、特別な治療食を入れて家族や隣近所に声をかけて、協力して避難しましょう。
- 医療機関でなければ対応できない医療機器を装着している方や、持病の薬、医療用品、特別な治療食を持ち出せなかった場合は、早めに主治医や医療救護所などの医師・保健師・看護師等に相談しましょう。
- 外出時に災害に遭い、帰宅できない状態で治療やケアが必要なときは、最寄りの病院か、医療救護所、区役所などに助けを求めましょう。



妊婦・乳幼児のために

日ごろの備え

●母子健康手帳は避難時に持ち出せるように、日ごろから分かりやすい場所に置いておきましょう。

●食物アレルギーや特別な食事の注意や服薬が必要な場合は、必要な食糧や薬などを1週間分準備しておきましょう。

●母乳育児であっても災害時に母乳が出なくなることがあるので、授乳中の方は哺乳瓶とミルク1週間分程度を備え非常持ち出し袋に入れておきましょう。

●子どもを連れて重いものを持つのは大変です。非常持ち出し袋を持ってきて、子どもを抱いたりおぶったり、手を引いた状況でどのように荷物を持ち出すのかを予め確認しておくことも重要です。

●家族全員が別の場所にいる時に災害が起きることもあります。子どもの保育園や幼稚園などへの非常時の連絡方法や、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。

●災害時は、近所の方や近所の友人などが災害の情報や行動をともにできる大きな力になります。日ごろから近所の方やママ友・パパ友などとネットワークを作っておきましょう。

●妊娠中の方は、お腹を覆うひざ掛けのようなもの非常持ち出し袋に入れておく役立ちます。



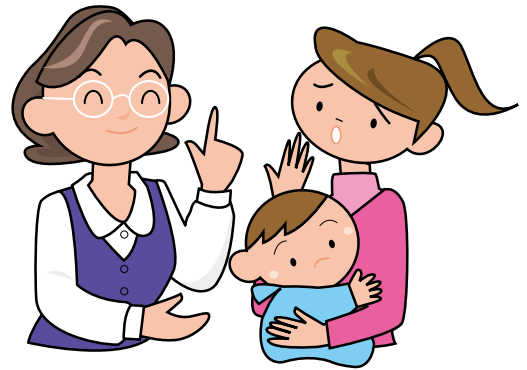
避難が必要になったら

●特に乳幼児のいる方は、身の回りの物のほかに、子どものお気に入りのおもちゃやタオルなどを一緒に持ち出せると避難先で子どもが安心できます。

●災害の恐怖に子どもも不安になります。大人が不安な様子でいると子どもの不安はより大きくなるので、落ち着いた口調で大丈夫であることを伝え、不安を和らげるようにしましょう。

●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、医療救護所や、巡回相談の人などに早めに相談しましょう。

●妊娠中の方は、避難する時は、焦らず転ばないようによく注意しましょう。避難先では、周囲の人にも妊娠中であることを伝え、協力してもらおうとともに、早めに医療救護所や巡回相談の人に相談し、場合によっては次の健診の日を待たずに、お腹の赤ちゃんの様子を見てもらいましょう。



母子に必要な持出品の例

母子健康手帳 診察券 保険証および子ども医療証(コピー可) 体温計

飲料水(ミルク用) 粉ミルク プラスティック製哺乳瓶 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 肌着・赤ちゃんの服 紙おむつ おしりふき

おんぶひも お気に入りのおもちゃ 名札 マスク

離乳食を始めている場合 離乳食 離乳食用スプーン 子どものおやつ

歩ける場合 靴

妊婦・母親用に お薬手帳 生理用品

清浄綿 母乳パッド

出産が近い場合 分娩準備



外国人住民の方のために

外国人住民の方は日本語が理解できないことなどにより情報の収集が遅れ、災害時に地域で孤立するおそれがあります。そのため事前に本人も周りの人も準備をしておくことが重要です。

新宿区公式ホームページ: <https://www.city.shinjuku.lg.jp>

※新宿区公式ホームページは、閲覧者の使用する端末(パソコン、スマートフォン)等の言語設定に合わせ、自動で翻訳(機械翻訳)されます。詳しくは、多言語対応のページ

(<https://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/snjk001086.html>)をご覧ください。

新宿区では外国人住民のための生活情報紙に「緊急時や災害に備えて」をルビ付き日本語・英語・中国語・韓国語で掲載し、区役所本庁舎や各特別出張所などで配布しています。

また、新宿区公式ホームページの「防災・防犯」のページでは災害時の避難所内で守るべきルールやマナーをわかりやすく記載した「避難所生活のルール」など防災に役立つ情報を掲載しています。(https://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/kikikanri01_002187.html)

国や東京都でも災害時の情報提供を行っています。

東京都防災ホームページ: <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp>

国土交通省防災ポータル: <https://www.mlit.go.jp/river/bousai/bousai-portal/index.html>

気象庁～防災気象情報を14か国語で提供～

https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/m_multi.html



外国人住民の方の事前の備え

- 地震が起こった時の最初の対応(まず頭を守るなど身の安全を図る)を知っておく。
 - 最低限の飲料水、食糧を備蓄しておく。
 - 在留カードやパスポートなどはすぐに持ち出せるようにしておく。
 - 消火器の使い方や応急手当の方法を知っておく。
 - 避難の方法や避難場所などを確認しておく。
 - 地域の防災訓練に積極的に参加する。
 - 災害時に最低限、必要な日本語を覚えておく。
- 例)「助けて」「火事だ」「ケガをしています」など。

