

障害者（児）・家族防災のパンフレット修正案（該当ページ抜粋）

しょうがいしゃ（じ） かぞく 障害者（児）・家族 ぼうさい 防災のパンフレット



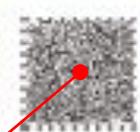
こがねいしや まいりりつしや かいふくかい へん
小金井市地域自立支援協議会 編

れいわ ねんどかいていぼん
令和2年3月（令和5年度改訂版）

やスマートフォンなど

音声コードについて

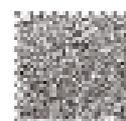
このコードを専用の機器で読み取ると、音声が入り、
自分の自由なひと本の内容を知ることができます。



※ SPコードからユニボイスに変更（全ページ共通）

目次

1	災害 <small>さいがい</small> を知ろう <small>し</small>	1
2	災害 <small>さいがい</small> が起きたら <small>お</small>	3
3	障害 <small>しょうがい</small> に応じた対応 <small>たいおう</small>	5
	視覚障害 <small>し かくしょうがい</small> のある方 <small>かた</small>	5
	聴覚障害 <small>ちやうかくしょうがい</small> ・言語障害 <small>げん ことしょうがい</small> のある方 <small>かた</small>	6
	肢体 <small>し たい</small> に障害 <small>しょうがい</small> のある方 <small>かた</small>	7
	内部障害 <small>ない ぶ しょうがい</small> ・難病 <small>なんびょう</small> のある方 <small>かた</small> 【共通事項】	8
	腎臓 <small>じんぞう</small> に障害 <small>しょうがい</small> のある方 <small>かた</small>	8
	ぼうこう・直腸 <small>ちやくちやう</small> に障害 <small>しょうがい</small> のある方 <small>かた</small>	9
	心臓 <small>しんぞう</small> に障害 <small>しょうがい</small> のある方 <small>かた</small>	9
	呼吸器 <small>こ しゃう き</small> に障害 <small>しょうがい</small> のある方 <small>かた</small>	10
	知的障害 <small>ち てきしょうがい</small> のある方 <small>かた</small>	11
	高次脳機能障害 <small>こうじ のう きのうしょうがい</small> のある方 <small>かた</small>	12
	発達障害 <small>はつたつしょうがい</small> のある方 <small>かた</small>	13
	精神障害 <small>せいしんしょうがい</small> のある方 <small>かた</small>	15
4	日ごろの備え <small>ひ ごと の ぞな</small>	17
	自分でつくるチェックシート <small>じ ぶん</small> <small>うらびょう し</small> 裏表紙	
5	参考 <small>さんこう</small>	24



準備しておきましょう。

雪害 普段から、身近な協力者の確保！！

大雪の時などは、交通網や時には電気・水道・ガスなどのライフラインと言われるものが、止まることも考えられます。私たちの生活に大きな影響をおよぼします。孤立しないように、地域の協力者や隣近所の人たちと白頭から相談しておくことで良いでしょう。



確認しておこう！

自分の住む地域では、どのような災害が起こりうるか知っていますか？ お住まいの地域によっては、災害が起こりやすい場所があります。災害の危険箇所などを各種のハザードマップを活用し、把握しておきましょう！

- 小金井市防災情報
https://www.city.koganei.lg.jp/kurashi/472/bosai/bosai-service/bosai-joho.html
東京都防災ホームページ
https://www.bosai.metro.tokyo.lg.jp/index.html
国土交通省・防災情報提供センター
http://www.mlit.go.jp/saigai/bosai-joho/index.html



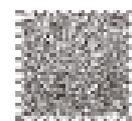
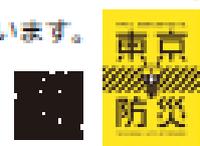
「想定外」を想定しよう！ 近くの災害、遠くの災害

近年は毎年のように大きな災害が各地で起こり、公共交通機関が乱れ、電話が不通になるなど、日常生活に大きな支障を及ぼしています。また、遠方で起こる災害でも、放射線や火山による降灰など、さまざまな被害が及ぶ可能性もあります。



※防災ブック「東京防災」が平成27年度に各家庭に配布されています。これらの情報も参照して、準備や対策をしましょう。

https://www.bosai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/#####.html



2 さいがい お 災害が起きたら その時どうする！？

地震だ！ 火事だ！

3 びょう 秒

- ◎おちついて！ 身を守れ！
- ◎たおれてくる物に注意！
・棚・ガラス・テレビなど



3 ぶん 分

揺れがおさまってから

- ◎すばやく火の始末
(ガスの元栓を閉める・電気のパレーカーを切る)
- ◎逃げ道を確保
- ・ラジオをつける。
- ・スリッパやくつなどで足を守る。
- ・近所に助けを呼ぶ。



避難先では

- ・「ヘルプカード」で手助けをお願いする。
- ・自分の安否を家族や施設に伝える、伝えてもらう。

3 じ かん 時間

自宅で

- ・生活用品は備蓄でまかなう。
- ・余震に注意し、無理はしない。
- ・一人にならない。



3 じ かん 3 びょう 秒

避難所で

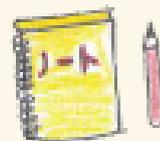
- ・「ヘルプカード」で手助けをお願いする。
 - ・無理なく過ごせる場所や施設が、ないか確認してもらう。
- ※避難所開設時期は状況により異なります。
周囲が安全で、家が無事であれば、自宅にとどまるように
しましょう。



聴覚障害・言語障害のある方

[非常用持出品や備蓄品]

- 予備の補聴器 携帯用会話補助装置 バッテリー（電池等）
- 防災パンダナ 筆談用具（ホワイトボードやメッセージカードなど）
- 助けを求めるための笛やブザー（常に携帯しましょう）
- 「緊急会話カード」（事前に作成しておきましょう） など



[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（振動モード付）は、常に手元に置きましょう。
- ◎ インターネットや文字放送、手話放送設備の活用を考えてみましょう。
- ◎ 119番ファックス通報の準備をあらかじめしておきましょう。
- ◎ 介助者不在の場合、特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方とあらかじめ決めておきましょう。
- ◎ 周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。

[災害が起きたら]

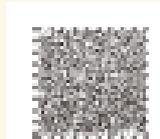
- ◎ テレビ、文字放送、携帯電話、周囲の人などから情報を収集するように努めましょう。
- ◎ 火災の時は助けを求め、119番通報をしてもらいましょう。
- ◎ 動けなくなった場合は、笛や携帯用ブザーなどで、居場所を知らせ助けを求めましょう。
- ◎ 近くの人に聴覚障害や言語障害があることを伝え、必要な手助けや避難誘導などをしてもらいましょう。

参照

全 deaf 事務局内「情報文化部

「聴覚者・中途失聴者のための災害時・緊急時対応マニュアル」

Web <https://www.zennanchou.or.jp/info/post>



内部障害（慢性疾患等）・難病のある方

【非常用持出品や備蓄品】

【共通事項】

- 中断できない薬や点滴などと、持ち出し可能な器具類
(医療ケア用品・酸素ボンベ等)
- 治療食や特別食



【事前の対策】

ひつよう かんけいきかん かんけいだんたい
必要な関係機関や関係団体

- ◎ 日ごろから、疾病に応じて、~~連絡先~~などの情報を集めておきましょう。
- ◎ 薬や治療食などの備えや、医療機器を使用している方は電源の確保（予備電源等）や備え、災害時の対応について、主治医に相談をしておきましょう。
- ◎ 「ヘルプカード」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、TV・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。

腎臓に障害のある方

【非常用持出品や備蓄品】

- 透析用の薬や用具 機材の予備電源 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「ヘルプカード」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。



[普段から気をつけておくこと]

- ◎非常持ち出し品をチェックし用意しておく。
- ◎災害時にすぐに必要となるものは、ふだん使うリュックなどにも入れておく。
- ◎一週間分の薬と説明書はすぐに持ち出せるようにしておく。
- ◎家族、学校、施設、職場の人たちと連絡を取る方法を相談して決めておく。
- ◎家族と避難訓練をし、避難所まで実際に歩いてみる。途中の危険なものを確認しておく。
- ◎避難所までの道のりを周りの人にことわってから写真に撮っておくとよい。
- ◎支援を受けるときに配慮してほしいことをヘルプカードに記入し持ち歩く。また実際にカードを見せ、手伝ってほしいことを人に伝えるようにする。
- ◎日ごろから地域の方と知り合いになっておく。近所の人たちと知り合いになることで、非常時にも助け合える関係になる。

[地震や火事や風水害などの災害が起きたら]

- ◎混乱してどうしたらよいかわからない場合は、ヘルプカードなどを見せて近くに
いる人に支援を求めましょう。
- ◎災害時は、動揺やストレスから精神的に落ち込んだり、イライラが強くなる場合
があります。不安を感じる時、体調が悪い時はがまんせず、身近な人や知り合い
にすぐ相談しましょう。
- ◎不安の増長やフラッシュバックの原因になるので、災害時のニュースやラジオ放
送を繰り返し視聴することは避けましょう。



にほん
日本

※自閉症スペクトラム障害のある方へ参考資料
自閉症協会の「防災・支援ハンドブック」・「助けてカード」
<http://www.autism.or.jp/boosa/>



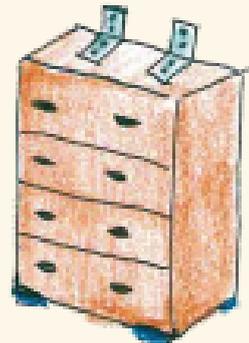


4 ひごころの備え

家族みんなで防災について話し合みましょう。
近所の人や、白ごころの協力者、市（自立生活支援課）、相談支援事業所などに、積極的に相談しましょう。

① 建物・家の中の安全対策 建物や家具などは安全ですか！？

- ◎耐震耐火
- ◎家具の転倒・落下・移動防止
- ◎通路（玄関・非常口）がふさがれないように！
- ◎ガラスに飛散防止フィルム など



② 非常用持出品と備蓄品 持ち出すものは！？ たくわえは！？

- ◎持出品は必要最小限
- ◎備蓄品は少なくとも1週間分は準備しましょう



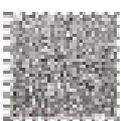
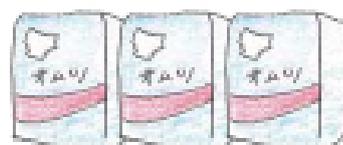
◎ もし一週間分の水を用意すると・・・

一人一日3リットルを自給にすると、一週間分では21リットル必要になります！
2リットルのペットボトルで11本分です。



◎ トイレ対策も大事！

紙パンツ（おむつと尿取りパット）が必要です。
20枚入り前後の紙パンツ（おむつと尿取りパット）を3～4袋は準備すると良いでしょう



18～19ページのチェックシートで、備えの確認をしてみましょう♪

自分でできる備え チェックシート その2

いつも持っているもの

中断できない薬の予備 携帯電話（充電器）
 ヘルプカード 笛・ブザー 貴重品 など



非常用持出品

えいようしょく
(栄養食など)

食料

飲料水 保存食
 特別食 マグカップ
 ラップ



生活用品

懐中電灯 携帯ラジオ
 予備の電池 カイロ
 携帯電話などの充電器



衛生用品

スリッパ タオル
 マスク 消毒液
 ティッシュ・ウェットタオル
 携帯用トイレ
 オムツ・生理用品



医薬品

ふだんのんでいる薬
 常備薬（風邪薬、胃腸薬など）
 救急セット



衣類

下着 防寒着
 雨具 軍手



貴重品など

現金（特に小銭） 預金通帳
 印鑑 免許証
 保険証 ~~（印鑑）~~
 お薬手帳 障害者手帳



削除



※その他にも、自分に必要なものがないかを、確認しましょう！
 ※使用期限のあるものは、定期的に確認しましょう！
 ※介助犬、盲導犬などのパートナーに必要な物も忘れずに！

また
又はマイナカード

③ 避難場所・避難所の確認 自分でまもる

近くの避難先はどこですか！？

- ◎地域の避難先を、実際に見に行きましょう。
- ◎トイレや段差などの設備も確認しておきましょう。
- ◎わからないことは、市役所・地域安全課に問合わせましょう。
- ◎福祉避難所（二次避難所）については、災害発生後すぐには、開設できません。



④ 避難路の確認 避難路は安全ですか！？

- ◎避難場所や避難所までの道を実際に歩いてみましょう。
- ◎避難にかかる時間や、たおれてきそうな物がないかなど、確認しましょう。
- ◎別の避難路も見つけておきましょう。

⑤ 正確な災害情報の収集 停電を想定する！

- ◎複数の手段を確保する必要があります。
- ◎市は、次のような取組をしています。自分が使える手段か、確認しましょう。



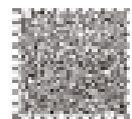
小金井市の防災情報一覧

- 市のホームページ <https://www.city.koganei.lg.jp/>
- 安全安心メール（防災情報メール）
- 防災行政無線（まちかどのスピーカーからの放送）

※事前登録し、災害に備えましょう！

※防災行政無線の内容を電話で確認することができます。

自動音声応答サービス電話番号：042-387-9900



さいがい でんごん さいがい ようでんごんぼん
災害伝言ダイヤル・災害用伝言板の

文字を小さくして行間を詰める

つか かた かくにん
使い方を確認しましょう

さいがい ようでんごん つか かた
NTT災害用伝言ダイヤル「171」の使い方
 (プッシュ式電話機の例)

災害用伝言ダイヤルは、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サービスです。(体験利用日を除き、災害がない時には使えません。)

録音する場合 (話す)	聞く場合
① 「171」に電話をする	① 「171」に電話をする
② 「1」と家の番号 (10桁) を押す	② 「2」と家の番号 (10桁) を押す
③ 「1#」を押す	③ 「1#」を押す
④ 話す	④ 聞く
⑤ 「9#」を押す	⑤ 「9#」を押す

けいたいでんわ もじ でんごん とくろく かくにん
携帯電話などから、文字にて伝言の登録・確認ができます

さいがい ようでんごんぼん 災害用伝言板	さいがい ようでんごんぼん 災害用伝言板 (web171)
携帯電話・PHSのインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話・PHS番号をもとにして全国から伝言を確認できます。	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。

災害用伝言ダイヤルについては体験利用できる日があります。(通話料がかかります)

- 毎月1日・15日・正月三が日 (1月1日～3日)
- 防災とボランティア週間 (1月15日～21日)
- 防災週間 (8月30日～9月5日)



※携帯電話がつながりにくい場合には公衆電話が有効な通信手段になることがあります。

総務省パンフレット「公衆電話の特徴と使用方法」

https://www.soumu.go.jp/main_content/000162017.pdf

NTT東日本HP「公衆電話 設置場所検索」

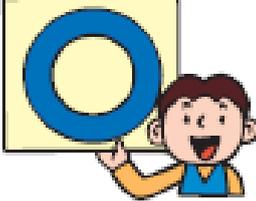
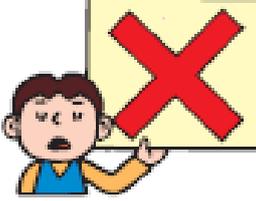
<https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/search/addrlist/13210/>



コミュニケーション支援ボード
Communication support board

つた わたしの伝えたいこと

What I want to communicate

<p>トイレ</p>  <p>Restroom</p>	<p>いたい</p>  <p>Pain</p>
<p>のみたい</p>  <p>I am thirsty</p>	<p>たべたい</p>  <p>I am hungry</p>
<p>はい</p>  <p>Yes</p>	<p>いいえ</p>  <p>No</p>
<p>ほしい</p>  <p>I want it</p>	<p>やめて</p>  <p>Please stop</p>
<p>わからない</p>  <p>I don't understand</p>	<p>でんわ してください</p>  <p>Please call</p>

ゆ び も じ

<p>わ</p> <p>アルファベットの「W」</p>	<p>ら</p> <p>アルファベットの「r」</p>	<p>や</p> <p>アルファベットの「Y」</p>	<p>ま</p> <p>アルファベットの「m」</p>	<p>は</p> <p>はしの かたち</p>
<p>よう音 (+・0・2)</p> <p>そく音 (→)</p> <p>「や」「ゆ」「よ」「つ」 のもじをてまえにひく</p>	<p>り</p> <p>カタカナの「り」をかく</p>	<p>だく音 (↑)</p> <p>が だく音にする もじをみぎに うごかす。</p> <p>ぎ</p>	<p>み</p> <p>カタカナの「ミ」</p>	<p>ひ</p> <p>ひとさしゆび</p>
<p>を</p> <p>「お」をてまえにひく</p>	<p>る</p> <p>カタカナの「ル」</p>	<p>ゆ</p> <p>おんせんの マーク</p>	<p>む</p> <p>ゆびもじの「る」</p>	<p>ふ</p> <p>カタカナの「フ」</p>
<p>長音 (のばす おと)</p> <p>ひとさしゆび を、うえから したにおろす。</p>	<p>れ</p> <p>カタカナの「レ」</p>	<p>はんだく音 (↑)</p> <p>はんだく音 にするもじを うえにうごかす</p> <p>び</p>	<p>め</p> <p>めの かたち</p>	<p>へ</p> <p>カタカナの「へ」</p>
<p>ん</p> <p>カタカナの「ン」をかく</p>	<p>ろ</p> <p>カタカナの「ロ」</p>	<p>よ</p> <p>ゆびが まんぼん</p>	<p>も</p> <p>しゅわの「~も」</p>	<p>ほ</p> <p>ヨットのほのかたち</p>

～由来で覚える～

かいて 相手から見た形

<p>な</p> <p>アルファベットの「N」</p>	<p>た</p> <p>アルファベットの「t」</p>	<p>さ</p> <p>アルファベットの「S」</p>	<p>か</p> <p>アルファベットの「K」</p>	<p>あ</p> <p>アルファベットの「a」</p>
<p>に</p> <p>カタカナの「ニ」</p>	<p>ち</p> <p>カタカナの「チ」</p>	<p>し</p> <p>ゆびもじの「ア」</p>	<p>き</p> <p>かげえの きつね</p>	<p>い</p> <p>アルファベットの「I」</p>
<p>ぬ</p> <p>しゅわの「ぬすむ」</p>	<p>つ</p> <p>カタカナの「ツ」</p>	<p>す</p> <p>カタカナの「ス」</p>	<p>く</p> <p>ゆびもじの「ク」</p>	<p>う</p> <p>アルファベットの「U」</p>
<p>ね</p> <p>きの ねっこの かたち</p>	<p>て</p> <p>て そのもの</p>	<p>せ</p> <p>せの たかい なかゆび</p>	<p>け</p> <p>かみの け</p>	<p>え</p> <p>アルファベットの「e」</p>
<p>の</p> <p>カタカナの「ノ」をかく</p>	<p>と</p> <p>カタカナの「ト」</p>	<p>そ</p> <p>それを ゆびさす</p>	<p>こ</p> <p>カタカナの「コ」</p>	<p>お</p> <p>アルファベットの「O」</p>

メモ欄

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.