

障がい者・高齢者のための防災マニュアル

令和8年3月改訂

宮崎県

目次

I はじめに.....	1
II マニュアルの内容.....	2
第1章 マニュアルの活用方法.....	2
<各障がい等の特徴>	3
第2章 災害に対する日頃の備え、災害発生時における取組.....	12
1. 障がいのある方、ない方共通の取組.....	12
【日頃の備え】.....	12
(1)住まいの安全対策.....	12
(2)二次災害の防止.....	13
(3)非常用持出品の準備及び災害に備えた備蓄.....	13
【災害発生時の対応】.....	15
(1)地震.....	15
(2)津波.....	17
(3)風水害、火山活動.....	18
2. 当事者(及びその家族)の取組.....	20
【災害に備えた準備物】.....	20
(1)当事者共通.....	20
(2)障がい別.....	21
●視覚障がい.....	21
●聴覚障がい.....	21
●肢体不自由.....	22
●内部障がい.....	22
●知的障がい・自閉スペクトラム症・発達障がい.....	23
●精神障がい.....	24
●難病.....	24
●盲ろう.....	24
●高次脳機能障がい.....	25
【日頃の備え】.....	26
(1)当事者共通.....	26

災害が発生した際に、障がい者の安全・安心を確保するためには、障がいの種別等に応じたきめ細かな対策を講じることが大変重要です。

このため、県では、平成23年に、障がいのある方やその支援者が災害時取るべき行動や、日頃の備えなどをまとめた防災マニュアルを作成しました。

また、平成28年に発生した熊本地震を通じて、「避難所の確保・運営」や「障がい者の避難所生活の困難さ」などの課題が浮かび上がったことを踏まえ、同マニュアルを支援者やボランティアの方にも活用してもらえよう、平成30年に一部改正を行いました。

そのような中、令和6年1月には能登半島地震が発生し、本県においては、令和6年8月に最大震度6弱の地震に見舞われたほか、新燃岳など霧島火山群も活発な活動を続けているなど、様々な自然災害のリスクが高い状態が続いていると考えられることから、防災対策に関する国の動向等を踏まえ、今回、同マニュアルの改訂を行うこととしました。

障がい者御本人や御家族、支援者やボランティア、避難所運営等に携わる市町村職員の方々など、幅広く御活用ください。

令和8年3月

宮崎県福祉保健部障がい福祉課

I はじめに

「障がい者・高齢者のための防災マニュアル」改訂に向けて、「防災に関するアンケート調査」及び「防災に関する取組等に係る情報収集」の結果を踏まえながら、現行のマニュアルを基に提案内容を取りまとめました。

Ⅱ マニュアルの内容

第1章 マニュアルの活用方法

○ この防災マニュアルは、

- ・障がいのある方・高齢の方(当事者)及びその家族
- ・支援者・ボランティア
- ・市町村

が活用できるよう「災害に対する日頃の備え」と「災害発生時の取組」などを記載しています。

○ 支援体制づくりは、自治会(自主防災組織)が中心となって、行政や日頃から障がいのある方・高齢の方と接している方(民生委員・児童委員、ケアマネジャー、ボランティアなど)と協力しながら進めていく必要があります。

○ 障がいのある方・高齢の方への支援体制づくりの実施に当たっては、この防災マニュアルを参考に、支援の方法を理解し、地域において話し合いを重ねていきましょう。

○ 障がいのある方もない方も「自分の身は自分で守る」という考えのもと、身の回りの安全対策や災害が発生した場合の避難方法など、日頃から災害に備えた準備をしておくことが不可欠です。

<各障がい等の特徴>

障がい等	特徴・特性
視覚障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・視力の障がいのみにとどまらず視野(見える範囲)、色覚(色彩の分かる)などの障がいも含まれます。 ・全く見えない方と見えづらい方がいます。 見えづらい方の例として、細部がよく分からない、光がまぶしい、暗いところが見えにくい、見える範囲が狭い、特定の色がわかりにくいがあげられます。 ・目からの情報が得にくいいため、音声や手で触れることで多くの情報を入手しているため、緊急事態の察知が難しい場合があります。 ・普段は問題なく生活していた場所以外では、自力での行動が困難です。 ・普段は問題なく生活していた場所でも、災害発生時は倒壊や破損により家や避難経路などが一変して安全に行動することが難しくなり、その場から動けなくなる場合があります。 ・白杖を上にならべているのは、SOSのサインなので、「何かお手伝いしましょうか。」と声かけをし、手助けをしましょう。 ・視覚に障がいのある方に声をかける時は、正面から声をかけ、肩や手など体の一部に触れるようにしましょう。(視覚に障がいのある方は、誰に声をかけられているのか分からないからです。)

障がい等	特徴・特性
聴覚障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・全く聞こえない方と聞こえにくい方がおり、補聴器を使用して効果のある方と効果のない方がいます。 さらに、言語障がいを伴う方とほとんど伴わない方がいます。 ・外見からは聞こえないことが分かりにくいいため、話しかけても返事をしないなど誤解されることがあります。 また、音や声による情報が得にくく、手話や文字、図などの視覚により情報を入手しています。 ・生まれた時から聞こえず、教育環境が十分でない聴覚障がい者の中には文章の理解が苦手な方もいます。 ・周囲の音から判断することが難しいので、緊急事態を理解することが困難になることがあります。さらにテレビやラジオからの情報を得ることが難しく、災害発生時に適切な行動をとることが困難になり、状況がつかめないまま家の中に閉じこもってしまうこともあります。 ・言語障がいの方は、自分の状況を伝えることが難しいため、災害時に助けを求めることが困難になることがあります。

障がい等	特徴・特性
<p>肢体不自由</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・上肢や下肢に機能障がいのある方、座ったり立ったりする姿勢保持が困難な方、脳性まひの方などがいます。この中には、細かい作業が困難な方、立ったり歩行したりすることが困難な方、身体にまひのある方、自分の意思と関係なく身体が動く不随意運動を伴う方などがいます。 また、音に敏感なので近くで大きな音がすると、体が反応してしまうことがあります。 ・下肢に障がいのある方では、段差などがあると一人では進めない方がいます。歩行が不安定で転倒しやすい方もいます。脊髄や頸椎を損傷された方では、感覚もなくなり、周囲の温度に応じた体温調節が困難です。脳性まひの方の中には、発語の障がいに加え、顔や手足などが自分の思いとは関係なく動いてしまい、自分の意思を伝えにくい方もいます。 ・立ったり、歩行すること等が困難なため、自分の身体の安全を守ることや、自力で避難することが困難な場合があります。

障がい等	特徴・特性
内部障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・内臓機能の障がいであり、心臓機能、呼吸器機能、腎臓機能、ぼうこう・直腸機能、小腸機能などの障がいです。 ・心臓機能障がいでは、ペースメーカー等を使用している方もいます。呼吸器機能障がいでは、酸素ボンベを携帯したり、人工呼吸器を使用している方もいます。腎臓機能障がいでは、定期的な人工透析に通院されている方もいます。ぼうこう・直腸機能障がいでは、腹壁に新たな排泄口(ストーマ)を造設してストーマ用装具を装着している方(オストメイト)もいます。小腸機能障がいでは、定期的に栄養輸液等の補給を受けている方もいます。 ・外見からは、障がいがあることが分かりません。自力歩行や素早い避難行動が困難な場合があります。災害が発生すると通院が困難になる場合があります、それによって命にかかわることもあります。

障がい等	特徴・特性
知的障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・知的機能の発達に遅れがあり、日常生活や社会生活などの適応が困難な状態にある方です。重度の知的障がいのため、常時支援を必要とする方もいます。 ・複雑な話や抽象的な概念は理解しにくく、人に尋ねたり自分の意見を言うのが苦手な方もいます。ひとつの行動に執着したり、同じ質問を繰り返す方もいます。 ・一人では理解や判断することが難しく、また急激な環境変化に順応しにくいので、災害発生時には精神的な動揺が見られる場合があります。
自閉スペクトラム症 発達障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・話せなかったり、オウム返しだったり、呼びかけられても振り返らないなど、コミュニケーションや対人関係を図ることが困難で、特定の物や行動に強くこだわるなどの行動がみられます。 ・周囲の状況を判断して行動することが困難なため自ら避難することや、他者の誘いに応じて行動することが難しいことがあります。 ・避難所など、人が多く慣れない場所での生活は極度に緊張するため、奇声や自傷、飛び跳ねなどの激しい行動(パニック)を起こすことがあります。

障がい等	特徴・特性
精神障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・統合失調症、そううつ病、うつ病、アルコール依存症等のさまざまな精神疾患により、日常生活や社会生活のしづらさを抱えている方です。適切な治療・服薬と周囲の配慮があれば症状をコントロールできます。 ・災害発生時には、精神的動揺が激しくなる場合があります。多くは、自分で判断し、行動することができます。
難病	<ul style="list-style-type: none"> ・外見からは、難病患者であることが分からないことがあります。自力歩行や素早い避難行動が困難な場合があります。 ・医薬品を携帯したり、人工呼吸器の使用などの医療的援助が必要な場合があります。 <p>※難病の方々は疾患特有で複数の障がいを抱えている方がいます。</p> <p>それぞれの障がい分野の項目も参照し、行動及び支援をしてください。</p>

障がい等	特徴・特性
<p>盲ろう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・目と耳の両方に障がいがある人の事を「盲ろう者」といいます。 ・「見え方・聞こえ方の程度」によって分けられる盲ろうのタイプ <ul style="list-style-type: none"> (ア) 全盲ろう…全く見えなくて全く聞こえない (イ) 全盲難聴…全く見えなくて少し聞こえる (ウ) 弱視ろう…少し見えて、全く聞こえない (エ) 弱視難聴…少し見えて、少し聞こえる ・障がいを発症する順序 <ul style="list-style-type: none"> (ア) 先天性の盲ろう児・者…言語獲得以前の幼少期から、目と耳に障がいが発生した人 (イ) 「盲ベース」の盲ろう者…もともと目の障がいベースにあって、のちに耳の障がいも発生した人 (ウ) 「ろうベース」の盲ろう者…もともと耳の障がいベースにあって、のちに目の障がいも発生した人 (エ) 上記のいずれでもない成人期の盲ろう者…「健常」の状態から目と耳に障がいが発生した人 ・盲ろう者は視覚と聴覚の両方に障がいがあるため、他者とのコミュニケーションや、通院、買い物等日常生活におけるが逸出、そして周囲の状況や情報の把握が難しくなっております。

障がい等	特徴・特性
<p>高次脳機能障がい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・事故や病気などで脳に損傷を受け、その後遺症として記憶、注意、遂行機能、社会的行動力といった認知機能が低下した状態のことを言います。 ・日常生活の中で現れ、外見からは分かりにくく、「見えない障がい」などと言われています。 <p>例えば、以下の症状が見られます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記憶障がい…物の置き場所を忘れる。予定や約束を忘れてしまう。同じことを繰り返し質問する。 ・注意障がい…ぼんやりして、ミスが多い。注意、集中力が低下してしまう。課題に集中し続けることができない。 ・遂行機能障がい…ふたつのことを同時に行うと混乱する。約束の時間に間に合わない。段取りよく作業できない。 ・社会的行動障がい…やる気がなく、前向きになれない。こだわりが強い。自己中心的になる。

障がい等	特徴・特性
高齢の方	<p>(ひとり暮らし)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・社会的な役割の減少により、家の中に閉じこもり、地域とのつながりが希薄になって孤立しがちです。 ・体力が衰え、行動機能が低下して、緊急事態の察知が遅れる場合がありますが、自力で行動できます。 <p>(寝たきり)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・老衰、心身の障がい、傷病等の理由により、常時床についており、食事、排泄、入浴、衣服の着脱など日常生活動作に他人の介助が必要です。 ・自力で行動することができず、自分の状況を伝えることが困難です。 <p>(認知症)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正常に発達した知能が何らかの原因により低下し、記憶が抜け落ちたり、徘徊、幻覚などの症状が現れたりして、日常生活を営むことが困難です。

第2章 災害に対する日頃の備え、災害発生時における取組

1. 障がいのある方、ない方共通の取組

【日頃の備え】

(1)住まいの安全対策

住まいの安全対策の第一は壊れない、頑丈なものにすることです。

また、家の中の安全対策も必要です。

住まいの安全対策は、障がいのある人もない人も再度確認しましょう。

- 昭和56年以前に建てられた建物については、不安であれば耐震診断を行い、危険と診断された場合は、耐震補強を行いましょう。
また、門柱やブロック塀なども同様に補強しましょう。
- 倒れた物でケガをしないよう、タンス、食器棚などの大きな家具類や電化製品は市販の固定金具などを使って固定しましょう。
- 戸棚の開き戸などが開いても中のものが飛び出さないようにストッパーなどをつけましょう。
- タンスなどの上には、重い物や落ちてくると危険なものを置かないようにしましょう。
- 寝室は、家具が倒れてこないよう配置を工夫し、安全な空間を作りましょう。
- 割れたガラスでケガをしないよう、スリッパを身近に用意するとともに、ガラス飛散防止シートを貼ったり、透明なアクリル板に変えたりしましょう。
- 災害時の避難通路を想定し、その通路の安全を確認するとともに、家の出入口を整理整頓し、避難の妨げになるようなものは置かないようにしましょう。

- 夜間に災害が起こった場合など停電により家の中の状況がわかりづらくなるため、枕元に懐中電灯と履物(室外兼用)等を用意しましょう。

(2)二次災害の防止

- 地震発生後、火災などの二次災害を防ぐためにストーブやガス器具などは自動消火装置がついているものを使用したり、カーテンを不燃性のものにするなどの工夫をしましょう。また、感震ブレーカーも火災リスクを減らすことができます。
- 消火器は、防災訓練などでその操作方法を習得し、身近な取り出しやすいところに置いておきましょう。
- 消火器のホースや容器に変形や腐食はないか、有効期限は過ぎてないかなどを点検しておきましょう。
- 火災が発生した時の消火用水や水洗トイレなどの生活用水として使用するために、ポリタンクなどに水をためておく習慣をつけましょう。

(3)非常用持出品の準備及び災害に備えた備蓄

避難するときに備えて、すぐに必要なもの、役立つもの、自分の障がいや病気に関係するものを非常用持出品として用意しておきましょう。

また、大きな災害の場合は、救助に時間がかかることが考えられますので、飲料水や食料品などを必ず備蓄しておきましょう。

- 非常用持出品は、リュックサック(両手が使えるように背中に背負えるものが便利)などに入れてひとまとめにし、いつでも取り出せるように、出入口近くの分かりやすい場所に置きましょう。

- 定期的に、中身のチェックを行い、常に使えるようにしましょう。
- 災害時に身元が確認しやすいよう、普段から運転免許証、障害者手帳、マイナンバーカード、資格確認書、母子手帳などの身分証を携帯しましょう。

●非常用持出品の主な例

- 防災頭巾・ヘルメット
- 食料
- 飲料水
- 常用の医薬品
- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯ラジオ
- 救急セット
- 携帯電話(バッテリーや充電器もあわせて)
- SOS発信用の装置(笛・携帯ブザー・防犯ベル)
- 生活用品(衣類、タオル、ティッシュペーパー、紙おむつなど)
- ライター
- ロウソク
- 軍手
- 現金(小銭)
- 筆記用具
- マイナ保険証、資格確認書などのコピー

●災害に備えた備蓄

- 飲料水は、1人1日3リットルが目安です。最低3日分、可能であれば1週間分程度を常時用意しておくようにしましょう。
- チョコレート、乾パン、缶入りご飯、レトルト食品、フリーズドライ食品など、各自が簡単に食べやすい食材などを最低3日分、可能であれば1週間分備え、定期的に取り替えるようにしましょう。
- 服薬治療中の場合3日分程度の薬や医療機器などを備えておくことが必要です。かかりつけ医と相談の上、なるべく手持ちがなくなる前に薬をもらうようにしておきましょう。

【災害発生時の対応】

(1)地震

- 脱出口を確保するため、出入口のドアをすぐに開け、開けたままにしておきましょう。
- 建物の倒壊により閉じこめられたり、ケガをして動くことができない場合は、外の人に聞こえるように大声を出したり、笛を吹いたり、物をたたくなどして、自分の居場所を知らせ、助けを求めましょう。
- 外出先で、通行や歩行が困難になり、ケガをした場合は、近くの人に障がいがある旨を伝え、必要な援助を求めましょう。このようなときに「ヘルプカード」が役に立ちます。
- 避難勧告や避難指示が出たり、火災の危険がある場合、非常用持出袋を持ち、隣近所の人などに指定一次避難場まで誘導をお願いし、早めに避難しましょう。
- どこへ避難するかメモを出入口に貼るなど、行き先を明示し、動きやすい服装、底の厚い靴で避難しましょう。

(1)―1 家にいるときに地震が起こったら

- 上から物が落ちたり、本棚などの家具が倒れたりする危険があります。安全な場所で、揺れが止まるまで待ちましょう。
- 料理をしているときやストーブを使っているときは、揺れが止まってから火を消してください。揺れているときに火を消そうとすると、やけどをする危険があります。

- 家から逃げるときはブレーカーのスイッチを「切(off)」にして電気が流れないようにしてください。大きな地震が起こったときは、停電することがあります。ブレーカーのスイッチを「切(off)」にしていないと、停電が復旧したときに電気器具などに電気が流れることで燃えやすいものに引火し、火事になることがあります。

(1)―2 外にいるときに地震が起こったら

- ビルの近くにいると、窓ガラスや看板が落ちてくることもあり危険ですので離れましょう。かばんなどで頭を守りながら、安全な場所に行きましょう。
- ブロックでできた塀や自動販売機など、倒れやすい物の近くは危険です。また、崖や斜面は地震で崩れる危険があるため、近くにいる場合はすぐに逃げましょう。
- 運転しているときに大きな地震があったら、車をゆっくり道の左側に止めて、エンジンを切ります。車から降りて逃げる場合は、ドアに鍵をかけないで、車に鍵をつけたままにしておきましょう。救急車などが通るときに邪魔になる場合、すぐに車を動かすためです。

(1)―3 地震発生時の情報入手等について

- 大きな地震が起こったら、電車やバスなどが止まることがあります。このようなときは、急いで帰ろうとしないで、会社や学校など安全な場所でしばらく待ってください。大勢の人が一度に帰ろうとすると、道や駅などにとても多くの人が集まって危険です。テレビやラジオなどで正しい情報を集めて、安全かどうか調べてから帰りましょう。会社や学校などに水や食べ物を置いておくと役に立ちます。

- 大きな地震が起こると、一度に大勢の人が電話をかけるため、つながりにくくなります。そのため大きな災害が起こると、「災害用伝言ダイヤル」が使えるようになります。「171」に電話をすることで、伝言を録音したり、聞くことができます。
- 携帯電話の会社も「災害用伝言板」という安否確認が登録できるサービスを行っています。地震などの災害が起こったときは、電話よりメールやLINEのほうがつながりやすいと言われています。X(旧ツイッター)などのSNSが役に立つ場合もあります。地震が起こる前に、使い方を調べておきましょう。

(2)津波

津波は、海の底で大きな地震があると発生する可能性があり、高さが10m以上になることもあります。

また、津波は何度も発生し、後から発生する波のほうが高いこともあります。川を逆流して海から遠い場所まで到来することもあるため、海や川の近くには行かないでください。

なお、津波には、とても強い力があります。50cmの高さでも人が流されることがあり、水の流れるスピードはとても速いです。津波が見えてから避難しても間に合いません。津波の警報や注意報が出た場合や、津波が来る可能性がある場合は、すぐ避難しましょう。

- 海岸の近くにいるとき地震があったら、津波が発生する可能性があるので、すぐに避難してください。避難するときは、できるだけ海岸から遠く、高い場所に避難しましょう。高い場所がない場合は、高くて丈夫な建物を見つけ、できるだけ上の階に避難しましょう。

- 津波は1度では終わらず、何度も発生する可能性があります。津波が発生しないように見えても、海や川に近づいてはいけません。津波の警報や注意報が出ているときは、安全な場所で待機してください。
- 避難するときは、できるだけ早く安全な場所に避難しなければなりません。そのために、避難場所や避難経路を決めておき、普段から避難場所や避難経路を歩いて確認しておきましょう。
- 津波が来たとき、家族と一緒にいないこともあります。学校や家、会社などからの避難場所や避難経路を、家族で話しあって決めておきましょう。

(3)風水害、火山活動

風水害や火山活動では早めの避難が原則です。

障がいのある方・高齢者は、避難準備・高齢者等避難開始が発令された時点で避難行動を開始しましょう。

- 台風以外でも普段と異なる雨の降り方などの場合は、自主的に避難するよう心がけましょう。

(参考1) ハザードマップ

「ハザードマップ」は、雨が多く降ったときに水があふれそうな場所や、土砂災害が起きるかもしれない場所などを示した地図です。県や市などのウェブサイトでも見ることができます。

災害は、いつどこで起きてもおかしくありません。そのため、日ごろから「備えること」が重要です。「もしもの時」に備えて、「ハザードマップ」で自分が住んでいる場所などについて調べておきましょう。

(参考2) みんなで入ろう！「防災・防犯情報メールサービス」

県民の皆様の安全で安心な暮らしを確保するため、気象情報や災害時の避難勧告・指示等の避難情報や防犯情報等をメールやLINEなどでお知らせするサービスを行っています。

(どのような情報が提供されるの？)

以下、16の情報が提供されます。

- | | | |
|-----------|--------------|------------|
| ・防災情報 | ・防犯情報 | ・消防情報 |
| ・地震情報 | ・津波情報 | ・南海トラフ臨時情報 |
| ・注意報警報 | ・竜巻注意情報 | ・土砂災害警戒情報 |
| ・指定河川洪水予報 | ・線状降水帯に関する情報 | |
| ・火山情報 | ・台風情報 | ・熱中症特別警戒情報 |
| ・畜産疾病情報 | ・植物防疫情報 | |

※防災・防犯情報は、配信を希望する地域を選択できます。

※不要の情報は選択しなければ配信されません。

(どんなところが情報を提供しているの？)

情報の種類に応じて、県や県警察本部、各市町村や各消防本部(局)、気象庁が提供します。

(どうすればサービスをうけられるの？)

県庁ホームページ(<http://www.pref.miyazaki.lg.jp>)や宮崎県公式LINEから登録できます。

※メールの受け取り等に必要な通信料は利用者の方の負担となります。

[問合せ先]

宮崎県総務部 危機管理課

電話:(直通)0985-26-7618

e-mail:kiki-kikikanri@pref.miyazaki.lg.jp

2. 当事者(及びその家族)の取組

【災害に備えた準備物】

(1)当事者共通

災害が発生した場合には、「自分ができること、できないこと、望む援助や対応、必要とする支援等」を周囲の人たちに的確に伝えるための準備をしておくことが重要です。

- 「ヘルプカード」(102ページを参照)等を作成しておき、日頃から携帯するとともに、非常用持出袋にも入れておきましょう。
- 市町村の作成する「避難行動要支援者名簿」(68ページを参照)等に登録をしておきましょう。登録をしていれば、市町村や地域住民などから災害時の支援を得やすくなります。

※「ヘルプカード」とは、緊急連絡先や必要とする支援の内容などを記載することのできる携帯用のカードです。

また、県が作成したヘルプカードは、市町村障がい福祉担当課等で配布しています。

(2)障がい別

●視覚障がい

- 白杖 持病の薬 めがねやルーペ
- 強力ライト(なければ懐中電灯)・・・弱視障がい者の方
- 点字板やメモ用録音機
- 時計(音声、触知式などのもの)
- 笛、ブザーなど(助けを呼ぶため) ラジオ
- 携帯電話(バッテリーや充電器もあわせて)
- 障害者手帳やお薬手帳
- 家族写真(避難所等で、家族を探してもらうため)
- 簡易設置用の点字ブロック(トイレへの誘導)

●聴覚障がい

- 補聴器や人工内耳などの電池
- スマートフォンなど文字情報が得られる携帯端末
- バッテリーや充電器(予備も)
- 筆談用具(ホワイトボード、メモ用紙、筆記用具など)
- 笛、ブザーなど(助けを呼ぶため)
- 懐中電灯(暗い場所でも手話や文字が見えるように)
- 障害者手帳やお薬手帳

●肢体不自由

- 車椅子、杖、歩行器など
- 携帯電話(バッテリーや充電器もあわせて)
- 床ずれ対策ができるもの
- 障害者手帳やお薬手帳
- 紙おむつ・携帯トイレなど自分に合った排泄処理用具
- 笛、ブザーなど(助けを呼ぶため)
- 電動車椅子のバッテリーや充電器(予備も)
- 経口栄養、胃ろうに関する物品

●内部障がい

- 普段飲んだり使っている薬、そのための用具など
- お薬手帳や薬の説明書
- 障害者手帳、マイナンバーカード、資格確認書、特定疾病療養受給者証など
- 治療食、特別食
- ノート・筆記用具、携帯電話など記録のための補助ツール
- 現在使用している装具一式(約1ヶ月分) など

(腎臓に障がいのある方)

- 透析用の薬や用具、機材の予備電源 など

(心臓に障がいのある方)

- 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など

(呼吸器に障がいのある方)

- アンビューバッグ
- 予備バッテリー
- 酸素濃縮器
- 携帯用酸素ボトル
- 人工咽頭(プロヴォックス)…気管孔に装着
- エプロン…気管孔をカバーする
- 筆談できるもの
- のどごしのよい食べ物 など
- ネブライザー
- 手動式吸引器
- 液体酸素ボンベ
- 電気式人工咽頭(EL)
- ウェットティッシュ、ティッシュペーパー

(ぼうこう・直腸に障がいのある方)

- ストーマ用具
- 剥離剤
- カット用ハサミ
- 導尿に必要な器具(カテーテル) など
- ウェットティッシュ、ティッシュペーパー
- 消臭スプレー
- 廃棄用ビニール袋

●知的障がい・自閉スペクトラム症・発達障がい

- いつも飲んでいる薬
- 障害者手帳やお薬手帳・薬の説明が書いてある紙
- いつも使っていて、あると落ち着くことができるものなど
- 耳栓やイヤーマフ、アイマスク(周囲の音や人が気になる場合)
- コミュニケーションを補助する道具(絵・写真などのカード、筆記用具など)

●精神障がい

- いつも飲んでいる薬
- 障害者手帳、マイナンバーカード、資格確認書やお薬手帳・薬の説明書など

●難病

- いつも飲んでいる薬
- 障害者手帳、マイナンバーカード、資格確認書、特定医療費(指定難病)受給者証やお薬手帳・薬の説明書など

●盲ろう

- 白杖
- 持病の薬
- めがねやルーペ
- 時計(音声、触知式などのもの)
- 笛、ブザーなど(助けを呼ぶため)
- ラジオ
- 携帯電話(バッテリーや充電器もあわせて)
- スマートフォンなど情報が得られる携帯端末
- 補聴器や人工内耳などの電池
- バッテリーや充電器(予備も)
- 懐中電灯(暗い場所でも手話や文字が見えるように)
- 障害者手帳やお薬手帳
- 家族写真(避難所等で、家族を探してもらうため)
- 盲ろう者とわかるビブスやスカーフ

●高次脳機能障がい

- 障害者手帳やお薬手帳
- メモリーノートやICレコーダー等の記憶の補助ツール
- 家族写真(家族とはぐれた時の確認用で、裏に家族の名前と携帯やメールの連絡先記載)
- 携帯電話(バッテリーや充電器もあわせて)、緊急用のホイッスル
- 懐中電灯(ヘッドライトタイプ推奨)
- 耳栓やイヤーマフ(音を遮断するもの)
- アイマスク(混雑した状況の中で、周囲の動きや光が気になり落ち着かない時や休めない時に使用)
- 筆記用具とノート等
- 持病の薬
- 携帯ラジオ・乾電池
- 携帯トイレや失禁パッドやパンツ
- 余暇時間を過ごすグッズ

【日頃の備え】

(1)当事者共通

- 無理のない範囲で、周囲の方に障がいがあることを知っておいてもらいましょう。
- 地域などで行われる避難訓練に参加し、避難経路や避難場所を確認しておきましょう。
- 通れなくなる道路もあるため、避難経路は複数考え、どう避難するかもシミュレーションしておきましょう。
- 市町村が作成する「避難行動要支援者名簿」に登録しておきましょう。
- 支援を受ける際に配慮してほしいことを記載した「ヘルプカード」を作成しておきましょう。
- 自分の疾病に応じて、緊急時に対応してくれる医療機関・相談窓口などの情報を集めておきましょう。

(2)障がい別

●視覚障がい

- 家の中の物の配置を常に一定にします。もし家族が変更したときはすぐに確認し、特に非常用持出袋のある場所は必ず確認しておきましょう。
- メガネ、白杖、点字盤等が地震で損害を受けて無くならないよう、いつも身近で安全な一定の場所に置きましょう。
- メガネ、白杖、点字盤等の予備を用意しておきましょう。

- ガラスなどが飛散して床が危険になるので、スリッパ、軍手などを用意しておきましょう。
- 笛やブザー、緊急時の連絡先点字メモ、メモ用録音機等、自分が助けを求めた際に、安全を確保するために必要な物を身につけるようにしておきましょう。
- 情報入手手段としてラジオがすぐに利用できるようにしておきましょう。
- 家族が外出して本人がひとりの場合に備えて、隣近所に万一の際の協力を依頼しておきましょう。

(盲導犬使用者に関すること) ※聴導犬や介助犬にも適用

- ドッグフードは、必ず多めに買い置きをしましょう。
- フィラリア症予防薬は冷暗所などに保管しておきましょう。
- かかりつけの動物病院や給付団体の連絡先と併せて、かかりつけ以外の動物病院や各盲導犬協会の連絡先も把握しておきましょう。

●聴覚障がい

- 補聴器は常に手元に置くとともに、正確な情報を収集するために、緊急連絡先表や筆談に必要なメモ、筆記用具などを身につけましょう。
- 笛やブザー、携帯電話(充電のチェック)等、自分が助けを求めるときに、安全を確保するために必要なものを身につけましょう。
- 自身が聴覚障がいであることを示す腕章やヘルプカードを用意し着用すると、周りの人の理解に役立ちます。

- 鼻腔による呼吸が難しい音声機能障がいのある方は、ガスの異常発生を知覚できるガス感知器を自宅に設置しておきましょう。
- 県立聴覚障害者センター・手話通訳者・要約筆記者にすぐ質問・連絡ができるようにしておきましょう。
- 災害時に利用できる「緊急会話カード」(「耳が不自由です。筆談・手話でお願い。」などを記載したもの)や「NTTのお電話お願い手帳(アプリあり)」を作成しておくことや、災害時バンダナ等を準備しておく、周囲の人に支援を求める場合に役立ちます。
- 家族が外出して本人がひとりの場合に備えて、隣近所に万一の際の協力を依頼するとともに、夜間の睡眠中の情報伝達をどうするか家族や隣近所の人たちと決めておきましょう。
- 聞こえない人と聞こえる人との電話を手話や文字で通訳オペレーターがリアルタイムにつなぐ「電話リレーサービス」や通話相手の音声を文字にする電話アプリ「ヨメテル」に登録しておく、と役立ちます。

●肢体不自由

- 家族や避難を支援してくれる人たちと具体的な支援方法について話し合っておきましょう。
- 家具は固定し、ガラスには飛散防止のフィルムを貼り、特に、寝室は家具など倒れてくる物がないような安全な居住空間を確保し、できるだけ避難しやすい場所を選びましょう。

- 車椅子や歩行補助具は、倒壊した家具の下敷きにならないように、常に安全な一定の位置に置き、発光シールを貼るなど暗闇になってもわかるようにしておきましょう。
- 笛やブザー、携帯電話(充電のチェック)等、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、家族にも知らせておきましょう。
- 支援者(家族など)が被災するなどして不在の時の災害発生に備えとして、隣近所の人に万一の際の協力や介助を依頼しておきましょう。

(車椅子使用者に関すること)

- 車椅子の空気圧、バッテリーの充電などは、常にチェックしておきましょう。
- 車椅子が使用できなくなった時のために、それに代わる手押しバギー車などを用意しておきましょう。
- 雨天や寒冷時に備え、車椅子でも使用可能なカッパ等を用意しておきましょう。
- 車椅子に頭を守れる物をつけておきましょう。

●内部障がい

- 緊急時の対応や日ごろから服用している薬や特殊な治療食の備え等について、かかりつけの医療機関に相談しておきましょう。
- 日ごろから服用している薬の処方箋の明細や薬局からの投薬説明文をコピーして、非常用持出袋に入れておきましょう。
- 家族にも、医療機関からの指示や緊急時の対処法をよく説明し、理解してもらいます。また「ヘルプカード」には、治療方法や介助の方法を、できるだけ、詳しく分かりやすく記入しておきましょう。
- 医療機器など、非常時持出品として必要な物は、各自であらかじめ用意しておきましょう。

(じん臓機能障がい)

- 自己連続携帯式腹膜灌流法(CAPD)による透析療法をしている人は、透析液加湿器のバッテリーの予備や透析液パックを、非常用持出品と同じ場所に置いておきましょう。

(ぼうこう又は直腸機能障がい(オストメイト))

- 外出時ストーマ装具一式はコンパクトにして、7～10日分を日頃から携帯しましょう。
- 通常の非常持ち出し品(家族人数分用意)以外に、オストメイトの災害時ストーマ装具非常持ち出し内容(1ヶ月分のストーマ装具・用具)を保管しておきましょう。
- 洗腸している方は、お湯の確保が難しい場合に備え自然排便法を習得しておきましょう。

- 洗淨水の確保が出来ない場合に備え、洗淨水がなくても装具交換ができる方法を習得しておきましょう。
- 緊急時支給される装具(ワンピース型)にも慣れておきましょう。
- 緊急支給品情報は、TV・ラジオなどで放送されますので注意しておきましょう。
- 装具の備蓄は、親せき宅などに分散しておきましょう。

(心臓機能障がい)

- ペースメーカーを装着または在宅酸素を使用している場合は、機器が故障したときの対応、緊急時の連絡方法などを、かかりつけの医療機関や機器メーカーに相談しておきましょう。

(呼吸器機能障がい)

- 在宅酸素療法をされている場合は、かかりつけの医療機関に酸素の必要度(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。
- 濃縮酸素の濃縮器や液体酸素のボンベは、火気から離れた場所に保管するとともに、液体酸素のボンベは、倒れないように家族などに頼み、しっかり固定しておきましょう。
- 酸素チューブの配管は、地震が発生した場合でも体にかまさないように工夫してもらいましょう。
- 人工呼吸器を装着している場合は、電気、水道、ガスなどが止まった場合に備えて、アンビューバック、バッテリー、手動式吸引機などを用意しておきましょう。
- 携帯用酸素ボトルを非常用持出袋に入れておきましょう。

●知的障がい・自閉スペクトラム症・発達障がい

- 大きな災害が起きると、病院に通えなくなることがあります。いつも薬を飲んでいる人は、医者^{いしや}に薬の種類^{しゆるい}や量^きを聞いて、ヘルプカード^かに書いておきましょう。
- 薬^{くすり}を飲んでいる人で、独自の飲み方^{どくじのかた}(たとえばオブラート^{しやう}を使用するなど)の場合は、そのことをヘルプカード^かに書いておきましょう。
- 身の周りの物^{もの}や食べ物^{たもの}に特別なこだわり^{とくべつ}を持っている場合は、そのことを周囲^{しゆうい}の人たちに理解^{りかい}してもらいましょう。
- 笛^{ふえ}やブザー^{じぶん}など、自分が助け^{たす}を求めたり、安全^{あんぜん}を確保^{かくほ}するために必要な物^{ひつよう}を身につけ^みましょう。
- 「たすけて！」と声^{こえ}を出す練習^{れんしゆう}や笛^{ふえ}を吹く等、助け^{たすけ}を求める練習^{もとめるれんしゆう}をしましょう。
- 災害時^{さいがいじ}に、手助け^{てだす}が必要なこと^{ひつよう}を書いたヘルプカード^かを身につけ^みたり、身元^{みもと}連絡先^{れんらくさき}等^なが分かる名札^{なふだ}等^なを衣服^{いふく}に縫いつけておきましょう。
- 家族^{かぞく}や周囲^{しゆうい}の人たちは、日ごろ^ひから地震^{じしん}について分かりやすい言葉^{ことば}で具体的^{ぐたいてき}に繰り返し説明^{くかえせつめい}したり、避難場所^{ひなんばしょ}に実際^{じっさい}に行ってみて場所^{ばしょ}を覚えたり、場所^{ばしょ}に慣れておくよう^なに心がけ^{こころ}ましょう。
- 日ごろ^ひの訓練^{くんれん}が大切です。1回^{かい}でも多く^{おお}訓練^{くんれん}に参加^{さんか}しましょう。
- ヘルプカード^かに日常支援^{にちじゆうしえん}を受けている支援機関^{しえんきかん}や支援者^{しえんしゃ}の連絡先^{れんらくさき}を書いておきましょう。

●精神障がい

- 家族にも、医療機関からの指示や緊急時の対処法等をよく理解しておいてもらいましょう。
- 対人関係で配慮が必要なことや特筆すべき事項等を「ヘルプカード」に記載しておきましょう。
- 日頃通っている学校や施設等に、災害時の避難場所や緊急連絡方法を伝えておきましょう。
- 大きな災害が起こると、当分の間は医療行為が受けられなくなる可能性があるため、常時薬を飲んでいる人は、お薬手帳を準備しておくか、自分の病名や普段飲んでいる薬の種類などを記載したリストを作成しておきましょう。
- かかりつけの医療機関と相談し、いざという時に支援を得られる医療機関のリストを作っておきましょう。

●盲ろう

- 家の中の物の配置を常に一定にします。もし家族が変更したときはすぐに確認し、特に非常用持出袋のある場所は必ず確認しておきましょう。
- メガネ、白杖、点字盤等が地震で損害を受けて無くならないよう、いつも身近で安全な一定の場所に置きましょう。
- メガネ、白杖、点字盤等の予備を用意しておきましょう。
- ガラスなどが飛散して床が危険になるので、スリッパ、軍手などを用意しておきましょう。

- 笛やブザー、緊急時の連絡先点字メモ、メモ用録音機等、自分が助けを求めた際に、安全を確保するために必要な物を身につけるようにしておきましょう。
- 補聴器は常に手元に置くとともに、正確な情報を収集するために、緊急連絡先表や筆談に必要なメモ、筆記用具などを身につけましょう。
- 自身が盲ろう者であることを示す腕章やヘルプカードを用意し着用すると、周りの人の理解に役立ちます。
- 宮崎県盲ろう者友の会、盲ろう者向け通訳・介助員、盲ろう者向け同行援護従事者に、すぐ連絡ができるようにしておきましょう。
- 災害時に利用できる「緊急会話カード」(「耳が不自由です。筆談・手話でお願い。」などを記載したもの)や「NTTのお電話お願い手帳(アプリあり)」を作成しておくことも、や、災害時バンダナ等を準備しておく、周囲の人に支援を求める場合に役立ちます。
- 家族が外出して本人がひとりの場合に備えて、隣近所に万一の際の協力を依頼するとともに、夜間の睡眠中の情報伝達をどうするか家族や隣近所の人たちと決めておきましょう。

●高次脳機能障がい

- 言葉で伝えることが難しい方は、いざという時に必要な「支援を求めるメッセージ」をあらかじめ記入し、使う練習を行いましょう。
- 家の出入り口の経路は整理整頓し、家具や大型家具を固定するなど家の中の安全を見直しましょう。
- 家族や支援者と自宅の近隣や通勤・通所経路にある避難場所・避難所を「防災マップ」などで確認し、避難地図を作成しましょう。
- 災害発生時の安否確認手段を決めるなど、家族との連絡方法や集合場所を確認しましょう。
- 地域の活動や防災訓練に参加したり、当事者・家族会を利用するなど、地域とのつながりをもちましょう。

(3) 家族や支援者、周囲の方と相談しておくこと

いざという時に落ち着いて行動できるよう、避難方法や連絡方法について、家族や支援者と十分話し合っておくことが必要です。

- 地域の防災対策がどうなっているのか、自分が避難する指定緊急避難場所や指定避難所がどこにあるのか確認しましょう。
- 風水害に備え、浸水予想区域図や洪水ハザードマップで危険区域の確認をしておきましょう。
- 自宅からどのような経路を通っていくのが一番安全なのかなど、実際に移動してみて確かめておきましょう。その際、危険な場所や主な目標物などを地図に落として、避難経路図を作成しましょう。
- 福祉避難所として指定されている場所をあらかじめ確認しておきましょう。
- 災害時の安否確認手段について、家族と話し合っておきましょう、また、NTTが提供する災害用伝言ダイヤル「171」や携帯電話会社が提供する「災害用伝言板」は、実際に体験できる日が設けられていますので、使い方を練習しておきましょう。
- 本人・家族と支援者との安全確認ができるようにしておきましょう。
- 家族と話しあい、災害が起きた時の連絡手段や集合場所などを決めておきましょう。
- ヘルパーなどを利用している場合は、災害時の支援をどうするか相談し決めておきましょう。
- 支援者が被災するなどして不在の時はどうするか、家族や周囲の人とも相談しておきましょう。

- 学校、職場、施設など外出先で災害にあったらどうするか、避難場所や緊急連絡方法などを確認しておきましょう。
- 薬や治療食などの備え、災害時の対応について、主治医と相談しておきましょう。

(参考) 福祉避難所について

1. 福祉避難所とは

災害時には、避難者を一時的に学校の体育館や公民館などに設置した避難所において、保護する必要がありますが、避難者の中でも高齢者や障がい者等の特別な配慮を要する方(災害時要援護者)にとっては、このような避難所での生活は、健康面、精神面に大きな影響を与えることとなります。

災害救助法に基づく救助においては、災害時要援護者に対して特別な配慮をする避難所を「福祉避難所」として位置づけています。

(想定される特別な配慮)

- ・ 相談等に当たる介助員等の配置(概ね10人の対象者に1人)
- ・ 高齢者、障害者等に配慮したポータブルトイレ等の器物の整備
- ・ その他日常生活上の支援を行うために必要な消耗器材の整備

2. 福祉避難所として指定される施設

施設がバリアフリー化されている等、災害時要援護者の利用に適しており、生活相談職員等の確保が比較的容易である老人福祉センター、防災拠点型地域交流スペース等を付設する社会福祉施設、特別支援学校等が想定されます。

3. 福祉避難所の対象者

福祉避難所の対象者は、高齢者、障がい者のほか、妊産婦、乳幼児、病弱者等、避難所生活において何らかの特別な配慮を必要とする方です。

(備考)

市町村によっては、福祉避難所の同義語として、二次避難所という呼称を用いている場合もあります。

○一般の避難所 → 一次避難所

○福祉避難所 → 二次避難所

市町村の福祉避難所の指定状況につきましては、県庁ホームページ (<http://www.pref.miyazaki.lg.jp/soshiki/fukushi/fukushihoken.html>)からご確認ください。

4. 問合せ先

宮崎県福祉保健部 福祉保健課 地域福祉保健・自殺対策担当

電話:(直通)0985-44-2660

e-mail:fukushihoken@pref.miyazaki.lg.jp

(4)地域との関係づくり

障がいのある方・高齢の方が安全な場所に避難するためには、周囲の協力は欠かせません。そのため、地域の人たちと顔なじみになったり自分の障がいを理解してもらうなど、日頃から交流を深めておき、緊急時にも遠慮なく援助をしてもらえるような関係をつくっておくことが大切です。

①隣近所の方々との交流

普段から自治会や老人クラブ、地域サロン、集いの場等の活動に参加するなど、地域の方々との交流を深めておくことが大切です。また、障がい者等の関係団体、サークルなどに加わり、情報交換を図りましょう。

なお、自主防災組織のリーダーや担当の民生委員、近隣の人など特定の人に、災害が発生した時には手助けしてくれるよう、あらかじめ協力を依頼しておきましょう。

②防災訓練への参加

訓練の機会を通して、自主防災組織や近隣の人たちとのコミュニケーションも密になりますし、自分の支援内容などについて理解してもらい、どんな支援が必要かを話しておく、いざという時に役立ちます。

なるべく、家族や支援者と共に地域で実施される防災訓練に積極的に参加しましょう。

また、家庭での防災訓練も実施しておきましょう。

【災害発生時の対応】

障がい等	安全な避難方法等
視覚障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・地震後の部屋は、落下物やガラスの破片が飛散していることがあるので、あわてて移動しないようにしましょう。スリッパや厚手の靴下、靴を身につけ、家の中でも白杖などを使用して安全を確認しましょう。 ・外に出た方がよいかどうかの判断はとにかく大声で視覚障がいであることを告げ、周囲の人に状況を聞いて援助を求めましょう。 ・地震の後には、電柱やブロック塀が倒れ、道路上に障害物が増えることにより、いつもと同じように歩行することが困難になります。家族や隣近所の人などに避難誘導を頼みましょう。 ・災害が発生した際、情報を耳から入手することは可能であるものの避難が困難であるため、市町村又は地域住民の方の協力を得て、避難所への誘導を支援してもらいましょう。 ・誘導を受ける場合は、肘や肩などをつかまらせてもらい、ゆっくりと歩くようにしましょう。 ・避難所では、職員や周りの人に避難所の中を誘導してもらい、どこに何があるかを確認しましょう。

障がい等	安全な避難方法等
聴覚障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・的確な情報を得ることが大切です。テレビ、文字放送付きラジオ、パソコン、タブレット、スマートフォン等(インターネット、メール、音声変換アプリ)、また、隣近所の人からの情報などを得るようにしましょう。 ・外出している場合は、まわりの人に自分のことを筆談などで伝え、正しい情報を教えてもらうようにしましょう。 ・県立聴覚障害者センター・手話通訳者・要約筆記者などに連絡して情報を教えてもらうのも有効です。FAX番号、携帯電話番号、Eメールアドレスなどを控えておく役立ちます。 〈県立聴覚障害者センター〉 電話 0985-38-8733 FAX番号 0985-29-2279 Eメール msen-na@movie.ocn.ne.jp ・建物内に閉じこめられるなど動けなくなった場合は、笛や携帯用ブザー、あるいは物をたたいて自分の居場所を知らせ、助けを求めましょう。 ・揺れがおさまったら、近くにいる人に、聴覚、言語機能障がいであることを伝え、必要な援助を依頼し、避難誘導をしてもらいましょう。 ・行政の広報などで避難の呼びかけがあったときは、必ず伝えてもらうよう隣近所の人に頼んでおき、一緒に避難しましょう。

障がい等	安全な避難方法等
<p>肢体不自由</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地震が起きて歩行可能だが、移動に困難がある場合は座る、這う、何かにつかまるなど、安全な姿勢をとりましょう。 ・車椅子に乗っているときに地震が起きたら、家具などから素早く離れて、安全な場所でブレーキをかけましょう。 ・避難する時は、補助具や非常持ち出し袋を準備し、周囲の人に支援を頼みましょう。
<p>内部障がい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・あわてて無理な行動をとることは、心肺への負担が大きく、病状の悪化や急性心不全を引き起こすおそれがあります。揺れがおさまったら、周囲の状況を確認し安全な場所に移動し援助を待つようにしましょう。 ・避難勧告などが出された場合は、できるだけ早く医療機関に連絡し、対処方法の指示を受けるようにしましょう。 ・災害時には、当分の間、医療行為が受けられなくなる可能性があるため、必要な医薬品や医療機材などを常に備えておくとともに、かかりつけの医療機関と相談し、支援を受けられる医療機関のリストを作っておきましょう。 ・あらかじめかかりつけの医療機関から応急の医療的な対処のしかたや、医療機関に行けなくなった場合にどうしたらよいかを聞いておきましょう。

障がい等	安全な避難方法等
内部障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅酸素療法をしている人は、酸素吸入をいったん止めて、火災の危険性がないことを確認しましょう。火災が発生している場合は、酸素吸入を止めて安全な場所へ移動しましょう。 ・内部に障がいのある人は、外見からはわかりにくいいため、避難所では、周囲の人に早めに自分の身体の状況や生活上の注意事項などを伝えておきましょう。 ・オストメイトの方は、避難場所(トイレ、装具交換場所など)を確認しておきましょう。
知的障がい 自閉スペクトラム症 発達障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・地震が起きたら、身近にある本や座布団などで(何もないときは両手で)頭を守りましょう。 ・揺れがおさまるまで、近くのテーブルや机の下に隠れ机の脚にしっかりつかまりましょう。 ・閉じ込められたり、動けなくなったりしたら、笛や声あるいは物をたたいて自分がそこにいることをみんなに知らせ、助けを呼びます。 ・火事が起きたら、大声で知らせましょう。 ・地震の後は、落ちてきた物やガラスの破片が飛び散ってますので、靴を履きましょう。 ・避難するときには、家族やとなり近所の人たちと一緒にいきましょう。 ・道に倒れている物は危険ですので、触らないようにしましょう。

障がい等	安全な避難方法等
<p>知的障がい 自閉スペクトラム症 発達障がい</p>	<p>ひなんじょ ひと いっしょ せいかつ こま ・避難所ではたくさんの人たちが一緒に生活します。困ったことがあったら、避難所の人に相談しましょう。</p> <p>ひなんじょ た もの みず くぼ れつ なら じゅんばん ・避難所では食べ物や水が配られます。列に並んで順番にもらいましょう。</p> <p>くぼ た もの た かか ひと そうだん ・配られた食べ物がどうしても食べられなかった係りの人に相談しましょう。</p>
<p>精神障がい</p>	<p>・混乱して自分で決められないときは、隣近所の人たちに誘導を頼み、避難しましょう。</p> <p>・避難所でのストレスなどで、調子をくずすことがあるので、常時服用している薬は、忘れずに飲みましょう。</p> <p>・落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などが出たり、眠れないときは、早めに相談して、必要な手当てを受けるようにしましょう。</p>
<p>難病</p>	<p>・避難勧告などが出された場合は、できるだけ早く医療機関に連絡し、対処方法の指示を受けるようにしましょう。</p> <p>・災害時には、当分の間、医療行為が受けられなくなる可能性があるため、必要な医薬品や医療機材などを常に備えておくとともに、かかりつけの医療機関と相談し、支援を受けられる医療機関のリストを作っておきましょう。</p> <p>・あらかじめかかりつけの医療機関から応急の医療的な対処のしかたや、医療機関に行けなくなった場合にどうしたらよいかを聞いておきましょう。</p>

障がい等	安全な避難方法等
<p>盲ろう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地震後の部屋は、落下物やガラスの破片が飛散していることがあるので、スリッパや靴を履いて、家の中でも白杖を使用して安全を確認して避難しましょう。 ・災害が起こった場合には、不用意に外に出ず、笛やブザー、あるいは近くにあるものを叩いて、周囲の人に援助を求めましょう。 ・援助を受ける場合は、自分の使っているコミュニケーション方法をお願いしましょう(手のひら書き、触手話…など)。 ・地震の後には、電柱やブロック塀が倒れ、道路上に障害物が増えることにより、いつもと同じように歩行することが困難になります。家族や隣近所の人などに避難誘導を頼みましょう。 ・誘導を受ける場合は、肘や肩などをしっかりとつかんで、ゆっくり歩くようにしましょう。 ・避難所では、職員や周りの人に避難所の中を誘導してもらい、どこに何があるかを確認しましょう。 ・的確な情報を得ることが大切です。テレビ、ラジオ、スマートフォン、携帯電話などや、隣近所の人から正しい情報を得るようにしましょう。

障がい等	安全な避難方法等
<p style="text-align: center;">盲ろう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・避難職員や周りの人に、盲ろう者友の会に連絡してもらい、通訳介助員などの手配をお願いしてもらいましょう。FAX番号、携帯電話番号、Eメールアドレスなどを控えておく役立ちます。 〈NPO法人宮崎県盲ろう者友の会〉 電話・FAX番号 0985-71-3004 Eメールmiyazaki.mourou@gmail.com ・建物内に閉じこめられるなど動けなくなった場合は、笛や携帯用ブザー、あるいは物をたたいて自分の居場所を知らせ、助けを求めましょう。 ・揺れがおさまったら、近くにいる人に、ヘルプカードを見せる、又は手のひら書きなどで、必要な援助を依頼し、避難誘導をしてもらいましょう。 ・行政の広報などで避難の呼びかけがあったときは、必ず伝えてもらうよう隣近所の人に頼んでおき、一緒に避難しましょう。

障がい等	安全な避難方法等
<p>高次脳機能障がい</p>	<p><家の中では></p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きな家具や家電製品、ガラスからはなれて、テーブルや机の下にもぐり、揺れがおさまるまで待ちましょう。 （身体の麻痺などにより、もぐるのが難しい場合はヘルメットや防災頭巾なければクッションや雑誌などで頭を保護しましょう。） ・揺れがおさまったら、落ちついて火を消しましょう。 ・スリッパや靴を履いて足を保護し、戸や窓を開けて出口を確保しましょう。 ・家族の安全を確認し非常持ち出し品を手元に置きましょう。 （あわてて外に出ず周囲の状況を確認して落ち着いて行動します。非常持ち出し品の持ち出しが難しい場合は、無理をして持ち出さないでください。） ・身動きができない時には、緊急用ホイッスルやブザーを鳴らす、物を叩くなど音を出して周囲にしらせましょう。 ・避難場所・避難所に移動する時は、周囲の人に支援を求めましょう。 <p><外出先では></p> <ul style="list-style-type: none"> ・通所先や職場では、通所先の職員や職場の方の指示に従いましょう。

障がい等	安全な避難方法等
<p>高次脳機能障がい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルプカード等を活用して、周囲の人に声をかけ安全な場所へ誘導してもらいましょう。 ・電車やバスが運休しても、あわてて徒歩で帰宅せず「一時滞在施設」等の安全な場所に誘導をもらい、ご家族や支援者に連絡を取りましょう。「一時滞在施設」は、災害発生時に行き場のない帰宅困難者を一時的に受け入れる施設です。
<p>高齢の方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着いて、座る、這うなど重心を低くしてテーブルなどの下へ身を伏せ、落下物から身を守りましょう。 ・車いすやベッドから降りられない人、布団から出られない人などは、少しでも安全な場所で、助けを待ちましょう。 ・落ち着いて、緊急通報装置やブザーなどで助けを求めましょう。 ・家族は、避難のための出入口を確保し、幅広いひも等や常備薬などの必需品を入れた非常用持出袋を持って避難しましょう。自分たちで困難なときは、隣近所の手助けを依頼しましょう。

3. 支援者・ボランティアの取組(地域、自治会など)

大きな災害が発生した直後は、公的機関による支援が間に合いません。いざというときに力になるのは、地域や隣近所など住民同士の助け合いです。

このため、日頃から、障がいのある方・高齢の方などとの顔の見える関係づくりに取り組み、災害に備えることが大切です。

【日頃の備え】

(1)障がいのある方・高齢の方など支援が必要な方を把握しましょう

市町村が作成する「避難行動要支援者名簿」(68ページを参照)をもとに、地域の要支援者を把握しましょう。

(2)支援が必要な方と話をしましょう

災害時に必要な支援は一人ひとり異なります。どのような支援が必要なのか、どのような不安を抱えているかなど、支援が必要な方と一緒に話をする機会をつくりましょう。

また、地域のイベントを通して住民間の交流を深めたり、地域の支援者やケアマネジャーなど福祉専門職との連携に取り組むことで、災害時の支援につながる関係づくりを進めましょう。

(3)支援の役割を決めましょう

災害発生時に安否確認や避難誘導を行う支援担当者の決定、避難ルートの確認など、地域の支援体制づくりに取り組みましょう。

また、支援が必要な方の所在地、避難ルート、危険箇所などを地図に落とし込みながら検討することが必要です。

(4)地域の防災訓練を行いましょう

災害発生を想定した防災訓練に、障がいのある方・高齢の方に参加してもらいましょう。実際に、安否確認や避難誘導などがうまくできるか実践しましょう。

(5)防災に対する意識づくりに取り組みましょう

自治会や自主防災組織が取り組んでいる防災活動や市町村が実施する出前講座などを通して、地域の方に障がいのある方・高齢の方のことを理解してもらい、住民の意識を啓発しましょう。

【災害発生時の対応】

(1)安否の確認

安否の確認は、必ず事前に決めた手順で行ってください。決して無理はせず、必要な場合は周りに支援を求めましょう。

(2)避難の誘導

安否の確認と同様に、必ず事前に決めた手順で行ってください。決して無理はせず、必要な場合は周りに支援を求めましょう。

また、支援が必要な方の住まいの安全が確認できた場合は、無理に避難する必要はありません。

(3)避難生活の支援

支援が必要な方の避難生活は健常者以上に厳しいものです。避難生活においては、毎日の声掛けや水・食料などの配達、情報の取り次ぎなど、地域で取り組むことができる支援を考えましょう。

(4)避難所において支援者(ボランティアを含む)等が行うべき配慮

避難所では、まず、障がいのある方・高齢者を把握して、個々のニーズを聞き取ってください。

内部障がいのある人や、聴覚障がい、音声・言語機能に障がいのある人などは、外見からはわからない場合がありますので、避難所などで情報から取り残されないよう、掲示板などで呼びかけて本人から支援が必要であることを自主的に申し出てもらいましょう。視覚と聴覚の両方に障がいがある盲ろう者は、掲示板や声での情報が入ってこないなので、取り残されないよう配慮が必要です。

また、緊急的な避難が落ち着いたら、福祉避難所への移動の準備を行っておきましょう。参考(P37 福祉避難所について)

<各障がい別の配慮内容>

障がい等	配慮内容
視覚障がい	<ul style="list-style-type: none">・誘導する時は、腕や肩につかまってもらい、誘導する方が半歩ほど前を歩き、曲がる方向や段差など、周囲の状況を説明しながら歩いてください。 なお、場所を説明する時は、「ここ」「あそこ」などのあいまいな言葉は使わず、「前」「後ろ」、「右」「左」など、具体的な言葉を使うようにしてください。・路上に障害物がある場合、例えば、段のある所では、段の手前で立ち止まって、段が上がるのか下がるのかを伝える。段が終わったら立ち止まり、段の終わりを伝えてください。位置や方向を説明するときは、その方向に向かせて前後左右、この先何歩、何メートルなど周りの状況を具体的に伝える。別れる際には、その場から先の状況についても説明してください。

障がい等	配慮内容
視覚障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・盲導犬を伴っている方に対しては、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てください。 ・避難所の状況をできるだけ正確に分かるよう(特に出入口やトイレの位置など)、案内してください。 ・壁伝いに移動することが多くなるため、生活場所を壁側にしたり、壁側に物を置かないよう配慮してください。 ・仮設トイレを屋外に設置する場合、壁伝いに行くことができる場所に設置するか、順路にロープを張るなどして移動が楽に行えるようにしてください。 ・盲導犬など身体障害者補助犬が、使用者と離ればなれにならないための配慮や排泄場所などの配慮が必要です。 また、使用者の許可なく、補助犬に食べ物を与えたり、触ったりしてはいけません。 ・避難所では、行政からの広報や生活に関する情報は、文字で書かれているものが多いため、構内放送・拡声器などにより音声情報を繰り返し流し、拡大文字によりその情報を知らせるようにしてください。 ・支援が必要か、必要な場合はどのような支援が必要かを確認してください。

障がい等	配慮内容
聴覚障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・一人暮らしの聴覚障がいの方を把握しておき、万一の場合の対応を近隣者が相談しておくようにしてください。 ・家の中で地震がおこったら、すぐに、手話、メモや手振り身振りや「緊急会話カード」などで、机の下にもぐることをなどを指示してください。 ・正確に情報を教えることが必要です。聴覚障がいの方は背後の様子をとらえにくいので、相手の視野に入るか、軽く触れて合図をしてください。正面から口をやや大きく動かし、ゆっくりと話せば理解できる方もいます。 ・聴覚障がいの方のコミュニケーションは、それぞれ異なるため、手話、筆談、身振り、絵、図などを用いて、その人にあった方法で伝える必要があります。 ・説明が複雑で伝えきれない時は、本人に県立聴覚障害者センター、手話通訳者、要約筆記者の存在を聞き、その人に連絡を取ってください。 ・夜間で停電になると「聞こえない・見えない」状態になります。懐中電灯などの活用で内容を伝えるようにしてください。 ・音声言語機能障がいの方に援助を求められたら、相手の言葉をていねいに聞き取るようにします。聞き取りが困難な場合は、相手にことわってから筆談(メモ書き)にしてください。

障がい等	配慮内容
聴覚障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・電話などの代理を求められたら、進んで協力してください。 ・個々の情報・コミュニケーションの手段〔手話・文字・身振り・口話〕や必要としているサポートの内容を確認してください。 ・炊き出し、トイレ、電気、水など生命に関わる重要な情報は、大きく、分かりやすい内容で掲示してください。 ・避難所には、情報機器や補聴器に使える電池や携帯電話の充電器を備えてください。 ・避難所では、手話通訳、要約筆記、介護サポートなどに携わる方は腕章・ベストなどを着用し、周囲から分かるようにしてください。また、障がいが外見から分かりづらく、音声放送が聞こえない聴覚障がいの方・高齢の方などにも腕章・ベストなどの着用が必要です。 ・避難所の聴覚障がいの方の身元確認、情報・コミュニケーションのサポート等については、県立聴覚障害者センター、地域の手話通訳士、手話、要約サークルの支援を受けて実施してください。 ・字幕放送や手話放送が受信可能なテレビの配置やFAX、インターネットに接続したパソコン等の設置について配慮を行ってください。

障がい等	配慮内容
<p>肢体不自由</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な理由で、スムーズな移動がしにくい方がいます。本人の身体特性に配慮したサポート(介助)に心がけましょう。 ・杖などを使っている方の場合は、ゆっくり歩くことができるよう、段差や凸凹がないところを選んで誘導してください。 ・歩行が難しそうな方に対しては、本人に支援の方法を聞き、腕を持つなどの介助を行ってください。 ・避難所に障がい者用トイレがない場合は、トイレの使用に支障がないか本人に確認してください。 ・車いすや両松葉杖が通るためには、最低80cmの幅が、車いすが回転するためには直径150cmが必要です。避難所に車いすや松葉杖利用者がいる場合は、車いすなどが通れる通路を確保してください。 ・出入口や段差などには、コンパネ等の資材でスロープを作り、段差等を解消してください。 ・緊急時には車椅子が使いなかつたり、身動きが取れなくなつたりしていることがあります。担架を用意したり、背負つたり、複数の人で抱えたり、毛布やシートに乗せて移動する方法もあります。

障がい等	配慮内容
<p>肢体不自由</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体温調節が困難な方もいます。優先的に毛布を配布するなどの配慮を行ってください。 <p>(車いすでの誘導のしかた)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・車椅子を使っている方の場合、急な発進や停止、方向転換は事故のもとになります。動くときには、「車椅子を押します」など、必ず一声かけてください。階段を昇り降りする場合は、特にゆっくりと移動することが基本です。車椅子ごと持ち上げるときには、3～4人で運ぶのが安全です。 ・段差を越えるときは、押す人の足元にあるステップバーを踏み、車いすの前輪を上げ、段差に乗せてから後輪を持ち上げて、静かに段差に乗せてから押し進めてください。上るときは車いすを前向きに、下るときは車いすを後ろ向きにするのが安全です。 ・手元式ブレーキがある場合は、緩やかな坂は車いすを前向きにして下るが、急な坂は車いすを後ろ向きにし、軽くブレーキをかけながらゆっくり下るようにしてください。

障がい等	配慮内容
内部障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・家族は、医療機関への連絡先や、指示の伝達、それに基づいた行動の援助、協力ができるようにしてください。 ・障がいのある方から依頼があれば、医療機関に連絡し、以後の対処について指示を受けてください。 ・医療機材や持出品で荷物が多くなり、複数人の支援者が必要な場合がありますので、事前に話し合いをしてください。 ・医療行為が受けられなくなると生命に関わる方がいるため、医療行為の必要な場合には、早急に受け入れ病院の確認や移送手段の確保をしてください。 ・自分で器具の消毒をしたり、器具の交換をする方もいるので、手当をすることのできる清潔なスペースを設けてください。 ・体調の変化に注意し、こまめな体温チェックや本人からの体調不良の訴えをすぐに把握できるようにしてください。 ・食事の栄養制限をしなければならない方もいるので本人に確認してください。

障がい等	配慮内容
<p>知的障がい 自閉スペクトラム症 発達障がい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地震がおこったら、机の下などへもぐるよう、手を引いて誘導し、机の脚にしっかりつかまらせてください。 ・努めて冷静な態度で接し、分かりやすい言葉や絵カードなどで避難場所を伝え、本人を安心させてください。 ・言葉の内容が理解できる人には「ここにいるとけがをするから一緒に行こう」など、具体的な言葉をかけて共に行動し誘導してください。 ・言葉の内容が理解が難しい人には、必ず誰かが付き添い、手を引くか、軽く肩に手をかけて、恐怖心を与えないようにやさしく誘導してください。 ・揺れが少しおさまったら、避難所に誘導してください。 ・災害時、障がい者を見かけたら声をかけ、躊躇しないで共に行動し避難誘導してください。 ・災害時の不安から大声や異常な行動が出ても、大騒ぎしたり本人を叱ったりしないでください。ただし、危険な場所に近づくような場合は、強く促してでも、危険から遠ざけながら一緒に行動してください。

障がい等	配慮内容
<p>知的障がい 自閉スペクトラム症 発達障がい</p>	<p>・ケガや痛みを伝えられない方もいます。また痛みに鈍感な方もいます。ケガをしていないかどうか、よくみてください。</p> <p>・知的障がいや発達障がいのある方の中には、環境の変化に適応できずに気持ちが混乱したり、状況に合わせた行動ができない方がいます。「避難所に行くと言ったのに迷惑をかけるから」と避難所に行くことをためらう家族の方もいらっしゃいます。このような家族の気持ちを理解して、避難所で一緒に生活できるように、おもいやりをもって支援しましょう。</p> <p>※1知的障がいや発達障がいのある方は、言葉だけでなく写真カードや絵カードなどの視覚的な支援を行うことで理解がしやすくなります。</p> <p>※2自閉スペクトラム症の方には、社団法人日本自閉症協会 (Autism Society Japan)が『自閉症の人たちのための防災・支援ハンドブック—支援をする方へ—』及び『自閉症の人たちのための防災・支援ハンドブック—自閉症のあなたと家族の方へ—』、『ヘルプカード』を協会ホームページで公開しています。ご活用下さい。</p> <p>社団法人日本自閉症協会URL:http://www.autism.or.jp/</p>

障がい等	配慮内容
精神障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・地震がおこったら、机の下などにもぐるよう、短い言葉で簡潔に指示を出して誘導してください。 ・努めて冷静な態度で接し、分かりやすい言葉で避難場所を伝え、本人を安心させてください。 ・必ず誰かが付き添い、手を引くか、軽く肩に手をかけて、恐怖心を与えないようにやさしく誘導してください。 ・災害時の不安から大声や異常な行動が出ても、大騒ぎしたり本人を叱ったりしないようにしてください。ただし、危険な場所に近づくような場合は強く促してでも、危険から遠ざけてください。 ・急激な環境の変化に適応できず感情が高ぶりイライラして落ち着かなかつたり、状況に合わせた行動ができない方がいるので、地域の方や友人等周辺にいる方が、相談に応じるようにしてください。 ・精神障がいのある方の中には、環境の変化を理解できずに気持ちが混乱したり、状況に合わせた行動ができない方がいます。「避難所に行く则皆さんに迷惑をかけるから」と避難所に行くことをためらう家族の方もいらっしゃいます。このような家族の気持ちを理解して、避難所で一緒に生活できるよう、おもいやりをもって支援しましょう。

障がい等	配慮内容
難病	<ul style="list-style-type: none"> ・難病患者の場合、病気によって症状は様々なので、対応については専門的な知識が必要となります。そのため、災害時の医師との連絡について、医師や保健所、宮崎県難病相談・支援センター、宮崎県難病医療連絡協議会などの関係機関と十分相談しておく必要があります。 ・体調の変化に注意し、こまめな体温チェックや本人からの体調不良の訴えをすぐに把握できるようにしてください。
盲ろう	<ul style="list-style-type: none"> ・誘導する時は、腕や肩につかまってもらい、誘導する方が半歩ほど前を歩き、曲がる方向や段差など、周囲の状況をそれぞれの盲ろう者にあったコミュニケーション方法で説明しながら歩いてください。 なお、場所を説明する時は、「ここ」「あそこ」などのあいまいな言葉は使わず、「前」「後ろ」、「右」「左」など、具体的に説明してください。 ・路上に障害物がある場合、1つ1つ具体的に伝えてください。 例えば、段のある所では、段の手前で立ち止まって、段が上がるのか下がるのかを伝える。段が終わったら立ち止まり、段の終わりを伝えてください。位置や方向を説明するときは、その方向に向かせて前後左右、この先何歩、何メートルなど周りの状況を具体的に伝えてください。別れる際には、その場から先の状況についても説明してください。

障がい等	配慮内容
<p>盲ろう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所の状況をできるだけ正確に分かるよう(特に出入口やトイレの位置など)、案内してください。 ・壁伝いに移動することが多くなるため、生活場所を壁側にしたり、壁側に物を置かないよう配慮してください。 ・仮設トイレを屋外に設置する場合、壁伝いに行くことができる場所に設置するか、順路にロープを張るなどして移動が楽に行えるようにしてください。 ・避難所内の連絡事項は、文字で書かれているものが多いため、それぞれの盲ろう者にあったコミュニケーション方法でその情報を知らせるようにしてください。 ・盲ろう者の方は周囲の状況をとらえにくいので、適切なコミュニケーション方法で状況を説明してください。(手のひら書き等)。 ・夜間で停電になると「聞こえない・見えない」状態になります。懐中電灯などの活用で内容を伝えるようにしてください。 ・盲ろう者の方に援助を求められたら、相手の言葉をていねいに聞き取るようにします。聞き取りが困難な場合は、手のひら書きでコミュニケーションをとるようにしてください。

障がい等	配慮内容
<p>盲ろう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・電話などの代理を求められたら、進んで協力してください。 ・炊き出し、トイレ、電気、水など生命に関わる重要な情報は、それぞれの盲ろう者にあったコミュニケーション方法で伝えてください。 ・避難所では、サポートなどに携わる方は腕章・ベストなどを着用し、周囲から分かるようにしてください。また、障がいが見えから見えなく音声放送が聞こえない盲ろう者の方も腕章・ベストなどの着用が必要です。 ・避難所の盲ろう者の方の身元確認、情報・コミュニケーションのサポート等については、NPO法人宮崎県盲ろう者友の会の支援を受けてください。(TEL:0985-71-3004)

障がい等	配慮内容
<p>高次脳機能障がい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ポイントをしばって、「ゆっくり」、「はっきり」、「具体的に」話をしてください。 ・絵や図、写真などを添えて話をするとう理解しやすくなります。 ・大切な説明や予定は、メモに書いて渡してください。(記入日時と記入者名を記載) ・食料品の配給などの大事な予定や放送があるときは、声かけや説明をしてください。 ・何度も同じことを聞く時は、いつも見える場所にメモを貼ったり、繰り返しの説明をしてください。 ・言葉が出ずに困っている時は、本人の状況を推測して選択肢をあげたり、絵や図を活用するなどして、表現のサポートをしてください。 ・手続きや書類の記入は記入例を提示したり、一つずつ案内をしてください。 ・イライラしている時は、静かな場所へ誘導し、落ち着くまで待つて話を聞いてください。 ・自分から行動を起こしにくいことがあります。大切な予定があるときは、声かけをしてください。 ・道や建物の中で迷うことがあります。目的地までの誘導をしてください。 ・混雑している場所では、人や物にぶつかることがあるので、誘導をしてください。

障がい等	配慮内容
<p>高齢の方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢の方が閉じこめられたままになったり、逃げ遅れたりすることのないよう、必ず声をかけて安否確認を行う体制をつくきましょう。 ・介護・支援が必要な高齢の方を抱える家族から援助の求めがあったときは、すぐに関係先と避難について協力をしてください。また、高齢の方が病気などの異常を発見した場合は、医療機関などへの緊急連絡の協力をしてください。 ・高齢の方は排尿の回数が増えるので、避難所ではトイレに近い場所を確保します。 ・避難所での生活が長くなると、高齢の方は運動不足に陥りがちです。運動不足が続くと心身の機能が低下し、介護が必要な状態になることがありますので、高齢の方に避難所での役割を与える、運動を促すなどを心懸けてください。 <p>※介護・支援が必要な高齢の方については、介護の程度によって状態は様々です。</p>

(参考) こころのケアについて

1 こころのケア対策

災害は予期されない突然の出来事であるとともに、家屋の損壊、身体的負傷、家族の犠牲や生活環境の変化など様々な要因によって住民に多大な心理的負担を与える。

また、災害時の恐怖や悲惨な光景を目撃することで心理的外傷を被るなど、住民の精神的な健康が悪化するおそれがある。

精神的健康の悪化には更に社会機能の低下や対人関係の問題など二次的な問題を発生させるため、被災者の状況に応じた保健活動を実施することが重要であり、必要に応じ専門機関へつなげることも重要な役割となる。

2 支援者

(1)被災者支援活動援助者の健康への影響

被災者支援活動に従事する職員は、災害直後から過酷な状況のなか、様々な支援活動に従事しなければならないという職業的役割があり、「二次被災者」といえる。

特殊な環境のもとで支援活動はオーバーワークになりがちで、身体的にも精神的にも疲弊をきたすことは自然なことである。

また、自らが災害の被災者であればこのようなリスクはさらに高まる。

被災者支援活動によって起こる心身の変調や異変の兆候を見過ごしたり、知らないうちに悪化させることもあるので、このような問題を起こさないために、セルフケアを積極的に実施していく必要がある。

なお、ボランティア活動のため被災地支援をする者の健康管理についても、ボランティア窓口を担当する社会福祉協議会等と連携をとり、ボランティアの健康被害の予防を図る必要がある。

(2)基本的な留意事項

①休息

ア 休暇確保のため勤務体制を早期に確立する。

イ 勤務に当たっては、職員の健康管理状態及びライフライン、交通機関の復旧などから勤務体制を配慮する。

ウ 長期化する場合は休息(食事)・休日を確保できることが必要となる。

エ 可能な限り被災後の早い時期から勤務地を離れ、休暇をとり、十分な睡眠と休息がとれるようにする。

オ できるだけ一週間以上の連続勤務にならないよう規則的な勤務シフトの早期確立を図る。

②持病の管理及び被災者支援活動後の健康状態を把握する

ア 自己判断で無理せず、持病など自分自身の健康管理を怠らず、健康診断や相談を受ける機会をもち健康チェックを行う。

イ 自覚症状や不安などは遠慮や気兼ねをせず申告し、心身の疲労度や健康状況について継続的な健康診断や健康相談の活用を図る。

ウ 支援者自身もメンタルヘルスチェックを行い、該当する予兆がある場合には一旦現場を離れ休息をするように努める。

③栄養をしっかりとる。

ア 栄養のバランスや食事の取り方の工夫と配慮をする意識を持つ。

イ アルコールの摂取は控えめにし、感染症の予防や、こころの安定のためビタミンB群、C群や水分の摂取に留意する。

④気分転換を図る。

被災者支援活動や被災体験から切り替えた時間をいかに過ごすことができるかが気分転換のポイント

軽い運動やゆっくり落ち着いて過ごせる時間をつくる工夫をする。

⑤燃え尽きを防ぐ。

特殊な環境下での継続的な業務では、職業倫理観や責任感から「燃え尽き」を起こしやすい状況に陥りがちなので、「相棒をつくる」「自分の限界を知る」「ペースを守る」に心がけて業務に従事する。

⑥その他

被災者支援活動による疲労が蓄積すると、集中力や判断力が鈍り、不注意による事故やけがが起りやすくなるため、車の運転など通常何気ない行動にも、普段以上に気をつける。

4. 市町村の取組

【日頃の備え】

(1) 要支援者名簿の作成

<対象者> (例示)

- ・身体障害者手帳1級・2級の方(呼吸器以外の内部障がいのみの方を除く)
- ・療育手帳Aを所持する方
- ・精神障がい者保健福祉手帳1級の方
- ・要介護認定3・4・5の認定を受けた方
- ・上記に該当しないが、自力で避難所まで移動することが困難で、避難支援を希望し、名簿への掲載を申請した方

など

<名簿に掲載する情報> (例示)

- ・氏名
- ・生年月日
- ・性別
- ・住所
- ・電話番号、その他連絡先
- ・避難支援を必要とする理由

など

<避難行動要支援者名簿の作成手順>

～内閣府「避難行動要支援者の避難行動支援に関する取組指針」より～

避難行動要支援者名簿に係る全体的な考え方の整理等

市町村は、個人情報やマイナンバーの活用、名簿情報の外部提供の条例への対応方針も含め、避難行動要支援者名簿の作成・活用方針等(従前の全体計画)を整理する。そのうち、重要事項を地域防災計画に定め、必要な条例の定めを検討する。

要配慮者の把握

市町村においては、関係部局等が把握している要介護高齢者や障害者等の要配慮者の情報を把握する。

避難行動要支援者名簿の作成

市町村は、要介護状態区分、障害支援区分、家族の状況等を考慮し、避難行動要支援者の要件を設定し、名簿を作成する。

避難行動要支援者名簿の更新

市町村は、避難支援に必要な情報を適宜更新する。

避難支援等関係者への事前の名簿情報の提供

市町村は、名簿情報の提供について条例による特別の定めがある場合、又は、平時から名簿情報を提供することに避難行動要支援者の同意を得られた場合に、消防機関、都道府県警察、民生委員、地域医師会、介護関係団体、障害者団体、居宅介護支援事業者や相談支援事業者等の福祉事業者、市町村社会福祉協議会、自主防災組織、被災者援護協力団体等の避難支援等関係者に名簿情報を提供する。

個別避難計画の作成

市町村が主体となり、関係者と連携して地域におけるハザードの状況や当事者本人の状況を踏まえ、優先度の高い者から個別避難計画の作成に取り組む。

<避難行動要支援者名簿の更新>

避難行動要支援者の心身の状況や生活実態は時間経過とともに常に変化し得ることから、市町村はこうした変化の把握に努め、避難行動要支援者名簿の更新サイクルや仕組みをあらかじめ構築し、名簿情報を最新の状態に保つことが必要です。

<避難支援等関係者への事前の名簿情報の提供>

避難行動要支援者名簿の情報を平常時から避難支援等関係者に提供する場
合、当該市町村の条例に特別の定めがある場合を除き、本人の同意を得なければ
ならないとされています。

※条例による特別の定めがない場合

本人に郵送や個別訪問など、名簿情報の外部提供への同意を得ることに取り
組むことが必要です。

同意を得るための様式例（例2）

フリガナ			
氏名			
生年月日		性別	男・女
住所			
避難支援等を必要とする事由	<input type="checkbox"/> 介護保険の認定を受けている	要介護状態区分：	
	<input type="checkbox"/> 手帳所持	障害名：	等級：
	<input type="checkbox"/> 難病の特定医療費、小児慢性特定疾病医療費の支給認定を受けている		
	<input type="checkbox"/> その他 【特記事項】		
電話番号		FAX番号	
携帯電話番号		メールアドレス	

避難行動要支援者は、避難支援者への情報提供に同意することにより、避難支援者（地域住民等）から災害発生時における避難行動の際の支援を受ける可能性が高まりますが、避難支援者自身や家族などの安全が前提のため、同意によって、災害時の避難行動の支援が必ずなされることを保証するものではなく、また、避難支援者は、法的な責任や義務を負うものではありません。

上記の内容を理解し、避難の支援、安否の確認、その他の生命又は身体を災害から保護をうけるために、上記内容（氏名、生年月日、性別、住所、障害種別等の内容、連絡先等）及び障害名や病名等を、〇〇市防災計画に定める避難支援等関係者に提供することに、

- 同意します。
- 趣旨を十分理解した上で、同意しません。
- 同意するかしないかを判断するために、市町村からの詳細な説明を求めます。

令和△△年□月◇◇日 氏名 _____

※同意の意思について、変更の申出がない限り自動継続とします。

※避難行動要支援者情報を作成するため、避難支援等関係者が訪問調査を行いますので、その際は御協力ください。

(2)個別避難計画の作成

県では、市町村が個別避難計画を作成する際の参考としてもらうため、スタートアップガイドを作成しています。



日本の
ひなた
宮崎県

いつかのための、いつもの備え

個別避難計画を作ろう！



災害時に自力で避難できない方を誰が支援するか、どこに避難するか、どのような配慮が必要か、あらかじめ確認しておきましょう！



そもそも…個別避難計画って何？



避難行動
要支援者
とは

要配慮者^{*}の中でも、自力での避難が難しく、
避難の確保に特別な配慮が必要な人

*高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児・児童、日本語に不慣れな外国人等

避難行動要支援者の特徴

1 身の危険を察知できない

2 救助者に助けを呼べない

3 自分一人では避難できない

4 一般の避難所での生活が難しい 等

個別
避難計画
とは

災

害時、避難行動要支援者がスムーズに避難できるよう、一人ひとりの状況に合わせて事前に立てておく避難計画のことです。災害から命を守るためには、どのように避難するかを事前に計画しておくことが効果的です。身体状況等に特別な配慮が必要な、特に優先度の高い方については、地域住民だけではなく、ケアマネジャーや相談支援専門員等といった福祉専門職の協力も得て個別避難計画を作成しましょう。

個別避難計画記載内容(例)

①氏名 ②性別 ③年齢 ④住所 ⑥電話番号 ⑥家族構成 ⑦疾患名 ⑧服用薬 ⑨心身の状況

⑩利用している福祉サービス事業者名 ⑪かかりつけ医 ⑫避難経路 ⑬避難方法 ⑭避難先

計画作成方法	1	災害リスクを確認	<ul style="list-style-type: none"> ・お住まいの市町村のハザードマップで、自宅の災害リスクを確認します。 ・様々な災害リスクから避難が必要か確認します <div style="text-align: right; font-size: small;">検索 〇〇市 ハザードマップ</div>
	2	避難先や避難経路を確認	<ul style="list-style-type: none"> ・避難先に災害の危険性はありますか？ ・なるべく災害時に危険な箇所を通らないような経路を考えましょう！(危険な箇所の例：崩れやすい斜面の近く、階段や急な坂道など) <div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; font-size: x-small; margin-top: 5px;">どうしても避難することが難しく、自宅の上階に上がったり、自宅にとどまることにする場合には、必要な備えを考えましょう</div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">  </div>
	3	避難のタイミングを確認	<ul style="list-style-type: none"> ・早めの避難が大切です。遅くとも、右記の避難のタイミングで避難しましょう。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; font-size: x-small;">大雨の場合 警戒レベル3 「高齢者等避難」</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; font-size: x-small;">津波の場合 大きな揺れを感じたら 避難指示が発令されたら</div> </div>
	4	避難方法を計画に記入	<ul style="list-style-type: none"> ・別紙の計画様式の記入例を見ながら、1～3で確認したことを踏まえて計画に避難方法を記入しましょう。 ・記入が終わったら、計画を市町村に提出します。 <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">  </div>

☆計画を提出したら終わりではなく、定期的に確認を行い、避難訓練に参加し災害に備えましょう！

問合せ先：宮崎県危機管理課防災企画担当 0985-26-7066

73



防災グッズリスト



記載内容はあくまで一例です。
自分が必要な備蓄品や災害時に持ち出すものを
あらかじめ考え、備えておきましょう。

家に備えておくもの

 飲料水	 主菜	 その他(菓子類)	 栄養補助食品	 救急セット
 主食	 副菜	 常備薬	 発電機	 ウェットタオル

※食料品は最低でも3日分、できれば1週間分程度を備蓄しましょう。
※ローリングストック法を推奨しています。
(日頃から、食べるものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に備蓄する方法です。)

災害時に持ち出すもの

 食料(日分)	 懐中電灯・電池	 携帯電話用充電器	 紙おむつ	 ドライシャンプー
 現金・預金通帳・印鑑	 携帯ラジオ	 常備薬	 手袋(使い捨て可)	 口腔ケア用品
 衣類・下着	 トイレットペーパー	 マスク	 毛布類	 アルコール綿

- ・上記のリスト以外にも多用途に使える新聞紙、ダンボール、布製ガムテープやポリ袋なども揃えておきましょう。
- ・家庭状況により、災害時の必需品は変わります。あなたの家庭に合った防災チェックシートを完成させてください。



問合せ先：宮崎県危機管理課防災企画担当 0985-26-7066



宮崎県内市町村向け 個別避難計画スタートアップガイド



本ガイドは、市町村が個別避難計画の取組を推進する際に、計画作成対象者ごとに必要な計画作成の支援方法を検討し、進め方の参考にさせていただくことを目的としています。

個別避難計画の概要

背景

避難行動要支援者の犠牲者を減らすために市町村の努力義務とされました

令和元年の台風第19号や令和2年7月豪雨など、近年、激甚化・頻発化する水害・土砂災害における高齢者等の犠牲が課題となっています。そこで、令和3年5月に災害対策基本法が改正され、高齢者、障がい者、乳幼児その他の特に配慮を要する「要配慮者」のうち、災害が発生し、または災害が発生する恐れがある場合に、自ら避難することが困難な「避難行動要支援者」（以下、要支援者）について、市町村が個別避難計画を作成することが義務化されました。



個別避難計画とは

自ら（家族で）避難できない人への 避難支援についてまとめた計画です

高齢者や障がい者などの災害時に自ら（家族で）避難することが難しい要支援者ごとに、避難の支援、安否の確認その他の生命または身体を災害から守るための必要な支援等を実施するために作成する計画です。

計画に記載すべき内容（その他）

支援者の情報や避難先、 避難方法等について記載します

- 避難支援等を実施する支援者の氏名、住所及び電話番号等の連絡先（団体の場合は、名称、居所、連絡先）
- 避難先及び避難経路に関すること
- その他、市町村長が必要と認める事項

市町村の基本的な取り組みフロー

以下の取り組みフローを参考に、市町村の個別避難計画の取り組みの進め方を検討しましょう。

STEP 01	庁内外における 推進体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 防災・福祉、その他関係部署の役割分担を担う ・ 地域（自治会、自主防災組織、民生委員等）や福祉専門職等に必要な説明を行い協力を得る 	
STEP 02	優先度と進め方の整理	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の実情にあわせて計画作成の優先度を整理する ・ 優先度に沿って対象者を絞り込み、進め方を決める 	
STEP 03	事前調整	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本人に説明し同意を取得する ・ 関係者への計画作成対象者の情報の共有や事前調整等 	<p>本人・家族の 自助が前提</p> <p>本人に必要な 支援は？</p>
STEP 04	計画を作成 （各進め方を参照）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 調整会議等で関係者同士による意見交換を行う ・ 本人・家族や地域、福祉専門職等により計画案を作成する 	<p>支援者の役割</p> <p>具体的な避難方法</p>
STEP 05	計画内容を確認	<ul style="list-style-type: none"> ・ 提出された計画内容を確認し、関係者に共有する ・ 実効性を確保するための取組を実施する ・ 本人の状態の変化や支援者の変更等に伴い計画を更新する 	<p>関係者へ 共有</p> <p>定期的な 更新</p>

問合せ先：宮崎県危機管理課防災企画担当 0985-26-7066

計画作成の優先度と進め方

このガイドでは、要支援者の状況に応じた3つのパターンの個別避難計画の取り組みの進め方を紹介します。要支援者の状況に応じて、地域（自治会や自主防災組織、民生委員等）や福祉専門職など、連携先ごとに取り組み方を検討しましょう。

避難行動要支援者

① 計画作成の優先度の判断

これらの3つのポイントを基に、市町村で計画作成の優先度を検討してください。

優先度を判断する3つのポイント

① 自宅に潜む危険性

- ・洪水 ・内水氾濫 ・津波による浸水
- ・土砂災害による家屋倒壊の危険性など

② 本人の状況

- ・認知症により避難判断困難
- ・自力による移動が困難
- ・移動に専門的な支援が必要など

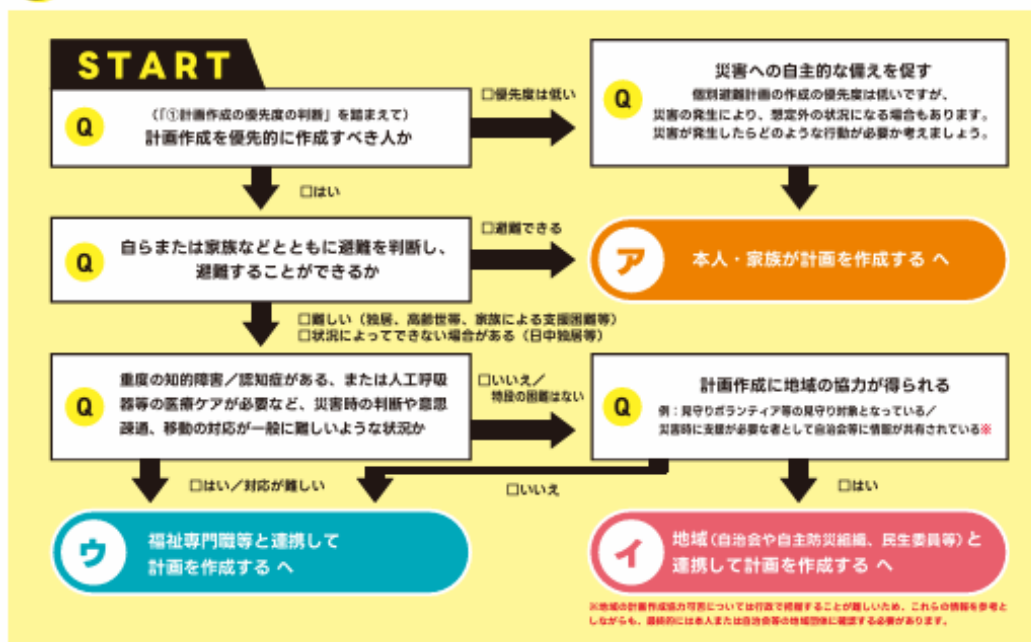
③ 周囲との状況

- ・独居 ・高齢世帯 ・日中独居
- ・家族による避難支援困難
- ・地域との関わりがないなど

優先的に計画作成する対象者は…

② 計画作成の進め方の検討(例)

優先的に計画作成する対象者について、下記のフロー図を参考に進め方を検討してください。



A 本人・家族が計画作成する

本人・家族が計画作成できる方には、避難のタイミングや避難先の考え方を示し、計画作成を促します。

<対象となる人>

本人・同居家族による避難判断・避難が可能の人／近くに住む親族等で避難判断・避難の支援が可能の人

<作成に関わる関係者の例>

家族、友人、近隣住民等

I 地域と（自治会や自主防災組織、民生委員等）連携して計画作成するへ

自治会・民生委員等、地域の協力が得られる場合は、一緒に計画作成に取り組み、平時から関係性が構築できるように努めます。

<対象となる人>

独居・高齢世帯等の理由で本人・家族による避難判断・避難が難しい人のうち、地域の協力を得ることができる人

<作成に関わる関係者の例>

市町村、自治会（町内会）、自主防災組織、民生委員、消防団長、地域包括支援センター、社会福祉協議会、ボランティア団体等

I 福祉専門職等と連携して計画作成するへ

一般の人が対応困難な要支援者については、本人の状況について日頃からよく知っている福祉専門職等の関係者の協力が不可欠です。

<対象となる人>

本人・家族による避難判断・避難が難しい人のうち、日頃の地域との関わりがない人／重度の認知症・要たきり等、一般の人では対応が難しいあるいは特別な対応が必要な人

<作成に関わる関係者の例>

市町村、ケアマネージャー、相談支援専門員、地域包括支援センター、福祉サービス事業者等

計画作成の進め方の例



本人・家族等が計画を作成する



POINT

災害リスクの確認方法

本人・家族が計画を作成する場合、正しい災害リスクを認識してもらうことが重要です。個別避難計画の案内と一緒に市町村のハザードマップを交付するなど、災害リスクを認識してもらう工夫をしましょう。

取組例 マイ・タイムラインを活用した取り組み

市町村で公開しているマイ・タイムラインに、本人や地域等の関係者がすべき対応が時系列でまとめられている場合、内容により個別避難計画の要件を満たしていれば個別避難計画として取り扱う、あるいは補充するものとしてあわせて作成するといったことも考えられます。



地域(自治会や自主防災組織、民生委員等)と連携して計画を作成する



POINT

調整会議で検討する事項

調整会議では、自宅の災害リスクと避難時の課題を確認した上で、
①避難先・避難経路、②避難のタイミング、③災害時の行動や関係者の役割について具体的に話し合います。

問合せ先：宮崎県危機管理課防災企画担当 0985-26-7066



福祉専門職等と連携して 計画を作成する



POINT

災害リスクの確認方法

本人・家族が計画を作成する場合、正しい災害リスクを確認してもらうことが重要です。個別避難計画の案内と一緒に市町村のハザードマップを交付するなど、災害リスクを確認してもらう工夫をしましょう。

取組例 介護支援専門員連絡協議会と連携した取り組み（長崎市）

長崎市では令和3年度の個別避難計画作成モデル事業において、日頃から市と様々な意見交換や共同研修を実施している介護支援専門員連絡協議会の協力を得て個別避難計画作成を行いました。実際にケアマネが要支援者の個別避難計画として「安心カード」を作成し、関係者への情報提供の同意も得ることができました。内閣府「令和3年度個別避難計画作成モデル事業(市町村事業)最終報告書(長崎市)」より

計画の取り扱い

市町村は、災害発生に備え、避難支援等の実施に必要な計画内容について、
避難支援等実施者等の関係者に共有することができます。
そのため、**市町村で取り扱いの方針（共有する内容、関係者の範囲等）について整理する必要があります。**

こんな場合は ...

Q1

支援者が見つかりません。
支援を依頼しても断られてしまいます。

A 避難支援者には
義務や責任が生じないことを
理解してもらいましょう。

●避難支援は義務ではなく、支援できなかった場合や避難支援中に事故が発生した場合に、計画に記載された支援者が責任を問われることはないということを説明するようにしてください。
●どうしても支援者が見つからない場合、介護保険サービス等を活用した避難方法を提案するほか、行政として本人・家族等が地域と関わりを持つことができるように支援する方策を検討することが必要です。

Q2

計画作成の同意が得られません。

A 計画作成の進め方を
見直してみましょう。

●特に本人・家族で作成する場合、個別避難計画の制度そのものや、計画作成方法について書面だけでは理解できない可能性があります。その場合、地域や福祉専門職が主体となった計画作成を行うことを検討してください。

Q3

地域（自治会等）の協力が
得られません。

A 日頃から要支援者の情報を
共有できる体制を
検討しましょう。

●地域によっては、計画作成対象者がどのような人で、どこに住んでいるのが等を全く把握していない場合があります。地域が全く状況を把握していない人について、計画作成の協力を得ることは難しいと考えられます。
●地域の見守り活動等の対象者から計画作成を進める等の方法で地域の理解を得たり、平時から地域の要支援者の情報を共有できる制度について検討することも大切です。

<個別避難計画の様式例>

個別避難計画の様式例(表)

氏名 ※児童の場合は()で保護者の氏名を記入			
生年月日		年齢	
住所又は 居所			
性別	男 ・ 女	電話番号	
携帯番号		F A X 番号	
メール アドレス			
同居家族等			
避難場所	名 称		
	住 所		
緊急時の 連絡先①	フリガナ		
	氏名(団体名)		
	住 所		
	連絡先	電話番号 1 : 電話番号 2 :	メールアドレス : その他 :
緊急時の 連絡先②	フリガナ		
	氏名(団体名)		
	住 所		
	連絡先	電話番号 1 : 電話番号 2 :	メールアドレス : その他 :
避難支援 等実施者 情報①	フリガナ		
	氏 名 <small>(団体名及び代表者)</small>		
	住 所		
	連絡先	電話番号 1 : 電話番号 2 :	メールアドレス : その他 :
避難支援 等実施者 情報②	フリガナ		
	氏 名 <small>(団体名及び代表者)</small>		
	住 所		
	連絡先	電話番号 1 : 電話番号 2 :	メールアドレス : その他 :

※これは例であり、地域において様式に記載すべき事項を検討した上で、各市町村において様式を作成し、利用すること。
 ※特に記載が必要な内容事項がない場合「なし」や「-」と記載等 することとする。

(3)福祉避難所の確保

要配慮者が安全・安心に避難生活できる環境整備を通して、災害関連死や健康被害の防止を図るためにも、福祉避難所(→37ページ参照)の確保について、危機管理分野や福祉分野などの関係部局で連携しながら、平時から積極的に検討してください。

福祉避難所を確保することで、要配慮者の避難先が決まり、個別避難計画の策定が進むといった効果が期待できます。

なお、福祉避難所の確保・運営については、内閣府のガイドラインを参考にしてください。

○福祉避難所の確保・運営ガイドライン(内閣府)

https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/r3_guideline.html

※他県の市町村において、福祉避難所に関するガイドライン・マニュアル等を策定している事例がありますので、それらも参考にしてください。

【災害発生時の対応】

(1)避難所運営について

避難所の運営に当たっては、参考ではあるが、下記に留意して避難所の運営を行ってください。

<避難所での保健福祉的視点でのトリアージ判断基準(参考)>

ステージ	区分		対象者の具体例
I	医療機関や福祉施設で常に専門的なケアが必要	医療機関へ医療依存度が高く医療機関への保護が必要	<ul style="list-style-type: none"> 人工呼吸器を装着している 気管切開等があり吸引等の医療行為が常時必要な方
		福祉施設へ福祉施設での介護が常に必要	<ul style="list-style-type: none"> 重度の障害者のうち医療ケアが必要でない方 寝たきりで介護が常時必要な方
II	他の被災者と区別して、専門的な対応が必要（福祉避難所や、環境・体制を整えることで生活可能だが、対応できない場合は専門家の支援やライフラインが整った環境での生活を検討する。）	福祉的な対応が必要 福祉的なニーズが高く介護援助等の継続が必要	<ul style="list-style-type: none"> 日常動作や生活面での一部介助や見守りが必要な要介護高齢者（軽中程度の要介護高齢者など）
			<ul style="list-style-type: none"> 精神障がい・発達障がい・自閉スペクトラム症等で個別の対応が必要な方
		医療的な対応が必要 医療的なニーズが高く医療やケアが必要な人	<ul style="list-style-type: none"> 日常動作や生活面で一部介助や見守りが必要な視力障がい、聴力障がい、身体障がい（軽中等度の障がいなど）の方
			<ul style="list-style-type: none"> 医療的なケアの継続が必要な方（在宅酸素、人工透析、インシュリン注射など） 感染症で集団生活場面からの隔離が必要な方（インフルエンザ、ノロウイルスなど） 乳幼児、妊産婦など感染症の防御が特に必要な方 親族の死亡、PTSDなどで精神的に不安定で個別支援が必要な方（状況に応じて医師の判断により被災地を離れる必要性がある）

ステージ	区分		対象者の具体例
Ⅲ	定期的な専門家の見守りや支援があれば、避難所や在宅生活が可能	医療的なニーズ	<ul style="list-style-type: none"> ・慢性的な疾患があるが、内服薬の確保ができれば生活が可能の方 ・精神的に不安定さや不眠などの症状はあるが、見守りや傾聴などの支援が必要な方
		福祉的なニーズ	<ul style="list-style-type: none"> ・見守りレベルの介護が必要でヘルパーや家族等の支援の確保ができれば、避難所や在宅生活が可能の方 ・高齢者のみ世帯など、ライフラインの途絶により、在宅生活継続のために生活物資の確保に支援が必要な方
		保健的なニーズ	<ul style="list-style-type: none"> ・骨関節系疾患や立ち座りに支障がある高齢者など生活不活発病予防のために、椅子の配置や運動の促しなどの支援が必要な方
Ⅳ	現状では生活は自立して、避難所や在宅での生活が可能の方		

(参考)令和元年度 大規模災害における保健師活動マニュアル(日本公衆衛生協会・全国保健師長会)を基に作成

※医療的ケアが必要な方が避難所で生活する場合は、

- ・人工呼吸器等を使用しているため、電源の近くに配置すること。
- ・本人や家族に意向を聞き、優先的に医療機関へ相談すること。

(2)避難所運営のために必要な部屋・場所

～「愛知県避難生活支援マニュアル 資料集(令和7年11月改定)」より～

必要な部屋・場所	用途や設置のポイント	必要な設備	
医療・介護	救護室	<ul style="list-style-type: none"> ・簡易ベッド ・応急救護用の用具 	
	介護室(ベッドルーム)	<ul style="list-style-type: none"> ・簡易ベッド ・いす ・簡易トイレ(洋式) ・車いす ・おむつ ・ふた付ごみ箱(・間仕切り) (・テント) 	
	要配慮者専用福祉避難スペース	要配慮者の状況に応じて、専用のスペースや個室を設置	要配慮者の状況に応じ上記介護室を参考
	要配慮者用トイレ	<p>トイレ使用時に配慮が必要な人が優先的に利用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・配慮が必要な方の優先的使用を表示 ・段差なく移動できる場所に、洋式トイレを設置(段差がある場合はスロープなどを設置して工夫する) ・介助者同伴や性同一性障がいの方などが気兼ねなく利用できるよう「男女共用」も設置 	<ul style="list-style-type: none"> ・仮設トイレ(洋式) ・簡易トイレ(洋式) ・テント ・間仕切り ・照明(投光機) ・トイレットペーパー ・消毒用アルコール ・ふた付ごみ箱 ・手すり
		<p>自力での歩行が困難な方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・出入り口の幅は80cm以上 ・車いすで使える広さの確保 ・手すりがあるとよい
	<p>目の見えない方(見えにくい方)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・壁伝いに移動できる場所や点字ブロックで誘導できる場所に設置 ・補助犬と利用できる広さの確保 ・音声案内があるとよい 	<ul style="list-style-type: none"> ・鏡

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント		必要な設備
医療・介護	要配慮者用トイレ	オストメイト	<ul style="list-style-type: none"> ・ストーマ部位用の流し場 ・補装具・付属品を置く棚 ・下腹部を映す鏡などを設置 	
		発達障がいなどの方	<ul style="list-style-type: none"> ・感覚の鈍さなどからトイレをがまんし、順番を守ることができない場合があるトラブル防止策の検討が必要 ・嗅覚が過敏で、においのきついトイレを使用できない場合は、簡易トイレ(ポータブルトイレ)の活用を検討 	
	身体障害者補助犬同伴者用の場所	身体障害者補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)同伴者が、補助犬とともに過ごすための部屋や場所動物アレルギーのある方などに配慮し、できれば個室を用意する		<ul style="list-style-type: none"> ・毛布や敷物 ・ペット用シーツ ・ビニール袋、凝固剤
生活環境	災害用トイレ(仮設トイレ、簡易トイレなど)	施設のトイレが使えない場合などに設置 <ul style="list-style-type: none"> ・男女別に設置 ・介助者同伴の人や性同一性障害の人が気兼ねなく利用できることに配慮し、男女共用も設置 ・夜も安全に使うことができるよう照明をつける ・できれば足腰が弱い人も使えるよう洋式トイレを設置 		<ul style="list-style-type: none"> ・災害用トイレ ・照明(投光機) ・トイレトペーパー ・消毒用アルコール ・ふた付ごみ箱 ・施錠 ・防犯ブザー
	更衣室	着替えなどで利用(テントや間仕切りでの設置も可) <ul style="list-style-type: none"> ・男女別に設置 		(・テント) (・間仕切り)
	手洗い場	避難所内の衛生環境の維持、防疫対策のため設置 <ul style="list-style-type: none"> ・手指消毒用アルコールを設置 ・生活用水が確保後は、蛇口のあるタンクを設置し、流水とせっけんで手洗いできるようにする ・使用後の水は、できれば浄化槽や下水管に流す ・感染症予防のためタオルの共用は禁止 		<ul style="list-style-type: none"> ・消毒用アルコール ・蛇口のあるタンク ・流し台 ・せっけん ・ペーパータオル

必要な部屋・	用途や設置のポイント	必要な設備
--------	------------	-------

場所			
生活環境	風呂、洗濯場	生活用水、仮設風呂や洗濯機に設置 ・使用後の水は、できれば浄化槽や下水管に流す ・プライバシーに配慮した洗濯物干し場も決めておく	(・仮設風呂) (・洗濯機) (・物干し用の道具)
	調理・配膳スペース	適温の食事を提供する場所 ・調理器具の有無も確認する	・調理室 ・配膳室
	ごみ置き場	避難所で出たごみを一時的に保管する場所 ・生活場所から離れた場所(臭いに注意) ・直射日光が当たりにくく、屋根のある場所 ・清掃車が出入りしやすい場所	・ごみ袋
	ペットの受け入れ場所	飼い主とともに避難したペットのための場所 ・アレルギーや感染症予防のため、避難所利用者の生活場所とは別の場所に受け入れる →施設に余裕があれば、ペットと飼い主がともに生活できる部屋を別に設けてもよい ・敷地内で屋根のある場所を確保(テントも可) ・ペットは必要に応じてケージに入れ、犬、猫など種類ごとに区分して飼育できるとよい。	・テント ・ペット用ケージ ・ペット用シーツ
食料・物資	荷下ろし・荷捌き場所	運搬された物資などを荷下ろし・荷捌きする場所 ・トラックなどによる物資の運搬がしやすい場所 ・風雨を防げるような屋根がある場所	・台車
	保管場所	食料や物資を保管する場所。 ・高温・多湿となる場所は避ける ・風雨を防げるよう壁や屋根がある場所 ・物資の運搬や配給がしやすい場所 ・施錠可能な場所	・台車

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
育児・保育ほか	授乳室	女性用の更衣室を兼ねる場合は、移動できる間仕切りを設置	・いす ・間仕切り
	おむつ交換場所	乳幼児のおむつ交換のための場所 男女共用(大人のおむつ交換は、介護室で実施)	・机(おむつ交換台) ・おしりふき
	子ども部屋	育児や保育(遊び場、勉強部屋)、被災後の子どものこころのケア対策のために利用 ・生活場所とは少し離れた場所に設置 ・テレビを設置	・机 ・いす ・テレビ
	談話室	人々が集まり交流するための場所 ・生活場所とは少し離れた場所に設置 ・テレビや、給湯設備があるとよい	・机 ・いす ・テレビ ・湯沸し用ポット
運営用	避難所運営本部	避難所運営委員会の会議などで利用する運営側(当直者など)の休憩・仮眠室としても利用 ・生活場所とは別室に設置	・机 ・いす
	総合受付	避難所利用者の受付や相談窓口などを設置する ・避難所となる施設の入口や生活場所の近くに設置(生活場所とは扉などで仕切れる場所がよい)	・机 ・いす ・筆記用具
	相談室(兼静養室)	相談対応や、パニックを起こした人が一時的に落ち着くために利用。(パニック対策には本人や家族の同意を得て、個室利用や福祉避難所への移送も検討) ・個室に机、いすを設置(テントも可)	・机 ・いす (・テント)
	外部からの救援者用の場所	自衛隊や他の市町村からの派遣職員、ボランティアなど外部からの救援者が利用 ・外から出入りしやすい屋外の一部を確保(車両用) ・必要に応じて、拠点となる部屋の確保	

(3)災害時のトイレ対策

～内閣府「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」(令和6年12月改定)より～

①災害時のトイレの確保・管理にあたり配慮すべきこと

配慮すべきこと	対応
安全性	<ul style="list-style-type: none">・暗がりにならない場所に設置する・夜間照明を個室・トイレまでの経路に設置する・屋外トイレの上屋は、堅牢なものとする・トイレの固定、転倒防止を徹底する・個室は施錠可能なものとする・防犯ブザー等を設置する・手すりを設置する
衛生・快適性	<ul style="list-style-type: none">・トイレ専用の履物を用意する(屋内のみ)・手洗い用の水を確保する・手洗い用のウェットティッシュを用意する・消毒液を用意する・消臭剤や防虫剤を用意する・暑さ、寒さ、雨・風・雪対策を実施する・トイレの掃除用具を用意する
高齢者・障害者	<ul style="list-style-type: none">・洋式便器を確保する・使い勝手の良い場所に設置する・トイレまでの動線を確保する・トイレの段差を解消する・福祉避難スペース等にトイレを設置する・介助者も入れるトイレを確保する
その他	<ul style="list-style-type: none">・多目的トイレや男女共同トイレを設置する・人工肛門、人工膀胱保有者のための装具交換スペースを確保する

②トイレの個数

市町村は、スフィア基準に沿って

- ・災害発生当初は、避難者50人あたり1基
- ・その後、避難が長期化する場合には、20人あたり1基
- ・女性用と男性用トイレの比率は、3:1
- ・トイレの平均的な使用回数は、1日5回

として、備蓄や災害時用トイレの確保計画を作成すること。

③トイレの衛生管理のポイント

- 誰もが気持ちよくトイレを使うために、女性もリーダーシップを発揮できる避難所運営体制にしましょう
- 感染症を予防するために、手洗い水の確保や手洗いを徹底しましょう
- 体育館等の室内のトイレでは、専用の履物を用意しましょう
- 便袋を使用する場合は、汚物処理の方法を徹底し、汚物の保管場所を確保しましょう
- 便袋の保管は出来る限り、雨水で濡れない場所を選択しましょう
- 感染症患者が出た場合には、専用のトイレを設けることも検討しましょう
- 避難者の中から、トイレの責任者と掃除当番を決めましょう
- ボランティア等の支援者の力を借りて、衛生的なトイレ環境を維持しましょう

③トイレ確保・管理チェックリスト

項目 番号	仕事	いつ				★主担当 ◎ 担当 ○ 支援 を記入	指示したか	確認したか	協働する団体等
		準備	初動	応急	復旧				
対策項目 1 災害用トイレの確保・管理計画を作成する									
1-1	各避難所の既設トイレの汚水処理方法を確認する	◎				浄化槽・し尿処理、下水道担当、施設管理者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-2	各避難所の想定される最大避難者数を確認する	◎				浄化槽・し尿処理、下水道担当、施設管理者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-3	災害時の水洗トイレの使用ルールを作成する	◎				浄化槽・し尿処理、下水道担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-4	災害時のトイレ（便器）の必要数の見積もりを実施する	◎				浄化槽・し尿処理、下水道担当、施設管理者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-5	携帯・簡易・仮設トイレの備蓄、トイレカー・トイレトレーラーの購入、マンホールトイレの整備を検討する	◎				浄化槽・し尿処理、下水道担当、防災担当、施設管理者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-6	屋外トイレの設置場所を確保する	◎				防災担当、施設管理者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-7	トイレの衛生管理に必要な物資等を確保する	◎				浄化槽・し尿処理、下水道、保健担当、施設管理者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-8	手洗い用水を確保する	◎				上水道担当、避難者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
対策項目 2 汚水処理・使用済み携帯トイレの処理手段を確保する									
2-1	汲み取り業者等と災害時の協定締結を実施する	◎				浄化槽・し尿処理、下水道担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	汲み取り業者
2-2	避難所の汲み取り計画（回収場所・順序・回数）を作成する	○	◎			浄化槽・し尿処理、衛生担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	汲み取り業者
2-3	使用済み携帯トイレ（便袋）の保管場所を確保する	○	◎			施設管理者、衛生担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2-4	使用済み携帯トイレ（便袋）の回収方法、手段を確保する	○		◎		衛生担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

項目 番号	仕事	いつ				★主担当 ◎担当 ○支援 を記入	指示したか	確認したか	協働する団体等
		準備	初動	応急	復旧				
対策項目 3 多重的に災害用トイレを確保する									
3-1	備蓄している災害用トイレを避難所に届ける手段を確保する	◎	◎			防災・商工担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	トラック協会等
3-2	各避難所のトイレの不足数を把握する（女性用のトイレの数は、男性用よりも多くする）		◎	○		浄化槽・し尿処理担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-3	簡易トイレ（段ボール式等の組立式を含む）の使用環境を確保する		◎	○		浄化槽・し尿処理担当、施設管理者、避難所派遣職員、避難者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-4	要配慮者専用トイレを確保する		◎	○		浄化槽・し尿処理担当、施設管理者、避難所派遣職員、避難者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-5	仮設トイレ（組立式トイレを含む）の使用環境を確保する			◎		浄化槽・し尿処理担当、施設管理者、避難所派遣職員、避難者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
対策項目 4 既設トイレの活用と不足するトイレの把握を実施する									
4-1	既設トイレの使用可能な個室（便器）を確認する		◎			施設管理者、避難所派遣職員	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4-2	既設トイレの水洗トイレの使用禁止等の措置を実施する		◎			施設管理者、避難所派遣職員	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4-3	備蓄してある携帯・簡易・組立式トイレを設置する		◎			施設管理者、避難所派遣職員、避難者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4-4	マンホールトイレの使用環境を確保する			◎		施設管理者、避難所派遣職員、避難者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4-5	避難者人数と使用できるトイレの数から、不足するトイレ（便器）数を把握し、要請を実施する			○		避難所派遣職員	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4-6	トイレの利用状況（並んでいないか、待ち時間はあるのか等）を把握する				○	運営委員会、避難者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4-7	女性用トイレを、昼夜を問わず安心して使用できる場所に設置する			○		施設管理者、避難所派遣職員	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
対策項目 5 トイレの使用ルールを確保する									
5-1	トイレの使用ルールの周知、掲示を実施する	◎	◎	○		浄化槽・し尿処理、下水道担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5-2	トイレ用の履物を確保する		◎	○		商工担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5-3	正しい手洗い方法の周知、掲示を実施する			○		保健担当、運営委員会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NPO・ボランティア
5-4	トイレの男女別をわかりやすくする表示を実施する			○		運営委員会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

項目 番号	仕事	いつ				★主担当 ◎ 担当 ○ 支援 を記入	指示 したか	確認 したか	協働する団体等
		準備	初動	応急	復旧				
5-5	トイレの防犯対策を使用者に呼びかけを実施する			○		防犯担当、運営委員会、避難者、地域住民	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5-6	女性や要配慮者に意見を求め、改善を実施する			○		運営委員会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
対策項目 6 トイレの使用環境の改善を実施する									
6-1	高齢者、障害者用トイレの動線の安全性を確保する			○		運営委員会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NPO、ボランティア、社会福祉協議会
6-2	おむつや生理用品等を確保する		◎	○		商工担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6-3	ウェットティッシュ、消毒液（手指消毒用・環境整備用）、消臭剤を確保する	◎	○	○		商工担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6-4	おむつや生理用品のサニタリーボックスを確保する			○		商工、浄化槽・し尿処理担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6-5	防犯対策としてトイレの中と外に照明を確保する		◎	○		商工担当等、施設管理者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6-6	仮設トイレ・マンホールトイレの防犯対策（施錠、防犯ブザー等）を実施する			○		防犯担当、避難所運営委員会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6-7	手すりの設置・段差の解消を実施する	○		○		商工、営繕担当、教育委員会（施設の事務局）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	避難所となる施設管理事務局
6-8	子供用のトイレ（便座）を確保する			○		商工担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
対策項目 7 トイレの特別ニーズ対応を実施する									
7-1	トイレに行くのに配慮が必要な人等の把握を実施する		◎	○		運営委員会、避難者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7-2	配慮が必要な方のボランティアの要請を実施する			○		避難所派遣職員	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	応援職員
7-3	感染症患者が出たときの専用トイレを確保する			○		商工、浄化槽・し尿処理担当、運営委員会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7-4	装具交換やおむつ交換のための折り畳み台を検討する			○		商工、浄化槽・し尿処理担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7-5	人工肛門・人工膀胱保有者のための装具交換スペースを検討する			○		商工、浄化槽・し尿処理担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7-6	トイレの待合スペース・雨風日除けの確保を検討する			○		商工、浄化槽・し尿処理担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

項目 番号	仕事	いつ				★主担当 ◎ 担当 ○ 支援 を記入	指示したか	確認したか	協働する団体等
		準備	初動	応急	復旧				
対策項目 8 トイレの清潔な衛生環境を確保する									
8-1	手洗い用の水・石鹸を確保する	◎		◎	○	商工担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8-2	手指消毒液を確保する	◎	◎		○	商工担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8-3	トイレ責任者とトイレ掃除当番を決めて役割分担を実施する			◎	○	運営委員会、 避難者、地域 住民	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8-4	トイレの掃除用具・使い捨て手袋・マスク・作業着等を確保する				○	商工、浄化 槽・し尿処理 担当	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8-5	防虫・除虫対策を実施する				○	浄化槽・し尿 処理担当、避 難者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

(参考)災害用ポータブルトイレの備蓄

県では、以下の3か所に災害用仮設トイレ(車イス対応型札幌式トイレ、オストメイト専用トイレ)を各1基ずつ備蓄しています。

施設	住所
災害支援物資拠点施設(高鍋町)	高鍋町大字持田5732-2 (宮崎県立農業大学校敷地内)
都城総合庁舎	都城市北原町24-21
延岡総合庁舎	延岡市愛宕町2-15

②一次避難所運営での留意事項

- ・要配慮者の状態に応じて適切に対応できるように、要配慮者スペースを設置するように努める。

※要配慮者スペースとは、パーティションテントの設置、室内用簡易トイレの設置等、要配慮者のために何らかの配慮がされているスペース

- ・視覚障がいのある方は壁づたいに移動をするため、トイレ付近などの導線を確保する。

- ・通路は車いすの方が通行可能な幅(80cm以上)を確保する。

- ・聴覚障がいのある方は掲示板は見えやすい場所に配置する。

- ・トイレは、車いすの方も利用できるものを設置する。

- ・内部障がいの方は、居住スペースを使用してもらうが、必要に応じて、場所の移動を行う。

- ・知的障がい・自閉スペクトラム症・発達障がいの方は、落ち着いて過ごすことができるよう、仕切りなどを設置すること。

- ・精神障がいの方は、周りとのコミュニケーションや自らの意思伝達等に困難があるため、仕切りなどを設置すること。

※(5)①については、参考例であるが、「②一次避難所運営での留意事項」及び「各障がい等の特徴(P3)」を考慮し、各市町村避難所を運営すること。

(5)避難所での主な配慮事項

障がい等	避難所での主な配慮事項				
	配置・設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
視覚障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・壁際(位置が把握しやすく、壁づたいに移動可能)で、段差のない場所 ・コミュニケーションに適した明るさ ・食事、トイレの場所 ・トイレに単独で行ける配慮 	<ul style="list-style-type: none"> 白杖、点字機、携帯ラジオ、携帯型の音声時計、音声出力装置、文字の拡大装置、ルーペなど 	<ul style="list-style-type: none"> ・直接知らせる ・音声、点字、音声出力装置、音声変換可能なメールなど 	<ul style="list-style-type: none"> ガイドヘルパー、視覚障がい者団体など 	<ul style="list-style-type: none"> ・視覚障がい者団体への連絡 ・必要に応じて医療機関などに連絡 ・盲導犬ユーザーへの対応

障がい等	避難所での主な配慮事項				
	配置・設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
聴覚障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・情報掲示板や本部付近など、目から情報が入りやすい場所 ・食事、トイレの場所 	補聴器・補聴器用の電池、筆談用のメモ用紙・筆談用具、携帯電話、FAX、テレビ(文字放送・字幕放送)、救助用の笛やブザー、暗い場所でも対応出来るようライトなど	<ul style="list-style-type: none"> ・情報掲示板、手話、筆談、要約筆記、メール、文字放送、コミュニケーションボードなど ・テレビを設置する場合は聴覚障がい者用情報受信装置(アイ・ドラゴン)を併設 	手話通訳者、要約筆記者、聴覚障がい者団体など	<ul style="list-style-type: none"> ・聴覚障がい者団体への連絡 ・本人の希望に応じて「支援が必要」である旨を表示(シールやビブスの着用など)
肢体不自由	段差がなく車椅子などで行き来しやすい場所 車椅子の充電等が必要な場合は、電源が確保できる場所	杖、歩行器、車椅子などの補助器具、介護ベッド、洋式のトイレなど	車椅子から見やすい位置に情報を掲示	ホームヘルパー、介護福祉士など	<ul style="list-style-type: none"> ・車椅子で使用できる洋式トイレの優先使用

障がい等	避難所での主な配慮事項				
	配置・設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
内部障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・衛生的な場所 ・装具の交換場所 ・トイレの確保 	<p>日頃服用している薬、使用している装具など</p> <p>オストメイト ストーマ装具など</p> <p>咽頭摘出者 ・喉に通りやすい食べ物、ハサミ</p> <p>・気管孔エプロン、人工喉頭、携帯用会話補助装置など</p> <p>呼吸器機能障がい 酸素ボンベなど</p> <p>腎臓機能障がい 食事への配慮 (タンパク質、塩分、カリウムを控える)</p>		医療機関関係者、保健師、関係支援団体など	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症対策 ・医療機関や医療機器メーカーへの連絡(器具や薬の確保) →必要に応じ医療機関に移送 <p>オストメイト 装具の洗浄場所を設置したトイレの優先使用</p>

障がい等	避難所での主な配慮事項				
	配置・設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
知的障がい	パニックになったら落ち着ける場所(静養室など)へ移動	<ul style="list-style-type: none"> ・携帯電話、自宅住所や連絡先の書かれた身分証 ・コミュニケーションボード ・紙おむつ など 	絵や図など使い、具体的にゆっくりやさしくなるべく肯定的な表現で伝える。	知的障害者施設や特別支援学校関係者、保健師など	<ul style="list-style-type: none"> ・本人が通う施設や特別支援学校へ連絡 ・トイレ利用時に介助者をつけるなど配慮が必要な場合もある。
発達障がい 自閉スペクトラム症	居場所を示し、間仕切り(個室)などを設置する。また、パニックになったら落ち着ける場所(静養室など)へ移動	感覚過敏で特定のものしか食べられない人、食べ物の温度にこだわりのある人、重度の嚥下障害でペースト食が必要な人もいる。配給の列に並べないことがある。個別対応が必要		保健師など	<ul style="list-style-type: none"> ・けがや病気に注意(痛みがわからない)必要に応じて医療機関などに連絡(薬の確保など) ・トイレ混雑時の利用方法(割り込みの許可など)を検討

障がい等	避難所での主な配慮事項				
	配置・設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
精神障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・居場所を示し、間仕切り(個室)などを設置する ・パニックになったら落ち着ける場所(静養室など)へ移動 	日頃服用している薬など	本人の状態に合わせゆっくり伝える。	保健師、精神保健福祉相談員など	必要に応じて医療機関などに連絡(薬の確保など)
難病	衛生的で段差などない場所、防寒・避暑対策をする。	日ごろ服用している薬、使用している支援機器など(本人や家族に確認)	本人の状態に合わせる(ゆっくり伝える、筆談など)。	医療機関関係者、保健師、関係支援団体など	感染症対策医療機関や医療機器メーカーへの連絡(器具や薬の確保) →必要に応じて医療機関に移送

障がい等	避難所での主な配慮事項				
	配置・設備	食料・物資	情報伝達	人的支援	その他
盲ろう	壁際(位置が把握しやすく、壁づたいに移動可能)で、段差のない場所、本部付近など	白杖、点字機、携帯ラジオ、携帯型の音声時計、音声出力装置、文字の拡大装置、ルーペ、補聴器・補聴器用の電池、メモ用紙・筆談用具、FAX、携帯、救助用の笛やブザー、暗い場所でも対応出来るようライトなど	音声、点字、音声変換可能なメール、手話、触手話、点字、指点字、手のひら書きなど	盲ろう者向け通約・介助員、盲ろう者向け同行援護従業者、NPO法人宮崎県盲ろう者友の会	・NPO法人宮崎県盲ろう者友の会への連絡 ・必要に応じて医療機関などに連絡 ・本人の希望に応じて「支援が必要」である旨を表示(シールやビブスの着用など)
高次脳機能障がい	・角や壁際(位置関係がわかりやすい場所) ・静かな場所	耳栓やアイマスク	ヘルプボード	保健師など	・十分な休息 ・水分を十分により、できる範囲で体を動かす
高齢者	簡易ベッドやトイレを備えた介護室など	介護用品(紙おむつなど)、衛生用品、毛布、やわらかく暖かい食事など	本人の状態に合わせゆっくり伝える、筆談など	ホームヘルパー、介護福祉士など	感染症対策医療機関や福祉避難所への連絡 →必要に応じて移送

(参考)障がい者に関するマーク

【障がい者のための国際シンボルマーク】



障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。マークの使用については国際リハビリテーション協会の「使用指針」により定められています。駐車場などでこのマークを見かけた場合には、障害者の利用への配慮について、御理解、御協力をお願いいたします。

【盲人のための国際シンボルマーク】



世界盲人会連合で1984年に制定された盲人のための世界共通のマークです。視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物・書籍などで身近に見かけるマークです。

【身体障害者標識】



肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、努力義務となっています。危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

【聴覚障害者標識】



聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、義務となっています。危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

【耳マーク】



聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。聴覚障害者は見た目には分からないために、誤解されたり、不利益をこうむったり、社会生活上で不安が少なくありません。

このマークを提示された場合は、相手が「聞こえない」ことを理解し、コミュニケーションの方法への配慮について御協力をお願いいたします。

【ハート・プラスマーク】



「身体内部に障害がある人」を表しています。身体内部(心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能)に障害がある方は外見からは分かりにくいいため、様々な誤解を受けることがあります。内部障害の方の中には、電車などの優先席に座りたい、近辺での携帯電話使用を控えてほしい、障害者用駐車スペースに停めたい、といったことを希望していることがあります。

【オストメイトマーク】



人工肛門・人工膀胱を造設している人(オストメイト)のための設備があることを表しています。オストメイト対応のトイレの入口・案内誘導プレートに表示されています。

【「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク】



白杖を頭上50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している視覚に障害のある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという「白杖SOSシグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。白杖によるSOSのシグナルを見かけたら、進んで声をかけ、困っていることなどを聞き、サポートをしてください。

【ほじょ犬マーク】



身体障害者補助犬法の理解促進を目的に作成されたマークで、リーフレットやポスター、ステッカー等でも活用されています。補助犬は障がいのある方の自立や社会参加をサポートする大切なパートナーです。補助犬同伴の受け入れに御理解をお願いします。

【ヘルプマーク】



義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成されたマークで、平成24年に東京都が導入し、平成29年7月に日本工業規格(JIS)に登録され、全国的な広がりが期待されているマークです。

(参考)ヘルプカード

表面	裏面
<p>あなたの支援が必要です。</p> <p>ヘルプカード</p>  <p> 宮崎県</p>	<p>私の名前 _____</p> <p>連絡先の電話 _____</p> <p>連絡先名 _____</p> <p>呼んでほしい人の名前 _____</p> <p>呼んでほしい人の電話 _____</p> <p>私は、 _____</p> <p>_____</p> <p>_____ してください。</p> <p>かかりつけ病院 _____</p> <p>飲んでいる薬 _____</p>
<p>(自由記載)</p>	

(参考資料)

- ・東京都心身障害者福祉センターホームページ
「高次脳機能障害のある方のための防災マニュアル」
- ・愛知県ホームページ
「愛知県避難生活支援マニュアル 資料集(令和7年11月改定)」
- ・内閣府ホームページ
「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」(令和6年12月改定)