

じぶん おこな さいがい そな
自分で 行う 災害への 備え

しょうがい かつ
障害がある方たちの
さいがい たい おう
災害対応
てび
の手引き

かぞく よ
～ご家族もお読みください～



はじめに

近年、わが国は地震や台風、豪雨、土砂災害など数多くの自然災害に見舞われております。

そこで、勝山市では、災害時に、主に在宅で生活されている障害のある方が大切な命を守れるよう、日ごろの備えや避難所での生活などについて、「障害がある方たちの災害対応の手引き」としてまとめました。

障害のある方々やご家族、支援者の皆様には、この手引きにより必要な災害への備えを整えていただきますようお願いいたします。

もくじ

1. 日ごろの備え	1
2. 災害が起きたら（初期対応）	8
3. 避難所での対応	10
4. 身近な支援者	12
5. 障害に応じた対応	13
(1)視覚障害のある方	14
(2)聴覚障害・音声・言語障害のある方	15
(3)肢体不自由のある方	16
(4)内部障害・難病のある方	17
①じん臓の障害のある方	18
②心臓の障害のある方	18
③呼吸器の障害のある方	19
④ぼうこう・直腸の障害のある方	20
(5)知的障害のある方	21
(6)発達障害のある方	22
(7)精神障害のある方	23
6. 防災カードの作成	24

1. 日ごろの備え

家族みんなで防災について話し合しましょう。
近所の人や、日ごろの協力者、
勝山市、相談支援事業所などに、
積極的に相談しましょう。

① 予想される災害の想定

住んでいる地域で想定される災害を理解しておきましょう。

勝山市が作成している「防災マップ」や「ハザードマップ」などを確認してみよう。

② 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・つり下げ照明器具の固定
- 通路（玄関・非常口がふさがれないように！）
- 火のまわりの片づけ、消火器・バケツの備え
- ガラスに飛散防止フィルム貼付 など

③ 備蓄品・非常用持出品

持ち出すものは！？ 蓄えは！？

- 蓄えは少なくとも3日分
- 持出品は必要最小限 → 2、3ページを確認！

1. ひ そな 日ごろの備え

かくにん
☞ 確認しよう！

びちくひん
■ 備蓄品

でん き 電 気

- 懐中電灯 ロウソク・マッチ・ライター
- 予備の電池 医療器具・車いすなどの予備バッテリー
- 車から充電できる機器 反射式ストーブ（電池式）などの暖房器具
- 凍結時期に備え、給湯器などの水抜き方法の確認
- 家庭用電源がつかえる自動車 太陽光などの家庭用発電 など

みず 水

- 保存ができるペットボトルの水など（1日分ひとり3リットル以上）
- お風呂に水をためておく
- 携帯用トイレ
- 自分で給水場所に行けない場合の支援者の確保 など

ガス・灯油

- こまめな補充
- 予備の灯油タンク
- ガス・灯油業者の連絡先の確認
- カセットコンロ・ボンベ
- アウトドア用コンロ など

ガソリン

- こまめな給油
- ガソリン専用の予備携行缶など



1. ひ ぞな 日ごろの備え

ひじょうようもちだしひん ■非常用持出品

も いつも持っているもの

- 中断できない薬の予備 (お薬手帳) 財布
- 携帯電話 笛・ブザー 障害者手帳、免許証等
- 緊急連絡先や障害名などを記録したカード (防災カード)

しょく 食

- 飲料水 保存食
- レトルト、インスタント食品
- ラップ マグカップ、水筒

いるい 衣類

- 下着 防寒着
- 雨具
- スリッパ 軍手

えいせいようひん 衛生用品

- タオル マスク
- オムツ・生理用品 携帯用トイレ
- ティッシュ・ウェットティッシュ

いやくひん 医薬品

- ふだん飲んでいる薬
- 救急セット
- 常備薬 (風邪薬、胃腸薬など)

せいかつようひん 生活用品

- 懐中電灯 携帯ラジオ
- 予備の電池 ゴミ袋
- カイロ 携帯電話などの充電器

きちょうひん 貴重品など

- 現金 印鑑 預金通帳
- 免許証 保険証 (コピー)
- お薬手帳 障害者手帳

※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！

※盲導犬、介助犬、聴導犬などのパートナーに必要な物も忘れずに！

1. ひ 日ごろのそな 備え

④ ひなんばしょ ひなんじょ かくにん 避難場所・避難所の確認

あなたのひなんじょ 避難所はどこですか！？

● ひなんじょ 避難所はどこかしら？… ひごろから、ちく 地区のじしゅぼうさいそしき 自主防災組織やくちょう 区長などちいき 地域の
かたがた たしかめあつて 方々と確かめ合ってください。

● ちいき 地域のひなんじょ 避難所をじっさい 実際に見に行きましょう。

● トイレやだんさ 段差などのせつび 設備もかくにん 確認しておきましょう。

● わからないことはかつやまし 勝山市のそうむかき きかんりぼうさいしつ 総務課危機管理防災室にとあ 問い合わせましょう。

⑤ ひなんろ かくにん 避難路の確認

ひなんろ 避難路はあんぜん 安全ですか！？

● ひなんばしょ 避難場所やひなんじょ 避難所までのみち 道をじっさい 実際歩いてみましょう。

● ひなん 避難にかかるじかん 時間や、たお 倒れてきそうなもの 物がなにかなどをかくにん 確認しましょう。

● べつ 別のひなんろ 避難路もみ 見つけておきましょう。

⑥ せいかく さいがいじょうほう え 正確な災害情報を得るために

ていでん そうてい 停電を想定する！

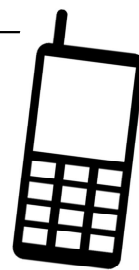
● ふくすう 複数のしゅだん 手段をかくほ 確保するひつよう 必要があります。

● かつやまし 勝山市では、つぎ 次のようなしゅだん 手段でじょうほう 情報をはっしん 発信しています。

じぶん 自分がつか 使えるしゅだん 手段か、かくにん 確認しましょう。

エリアメール かつやまし 勝山市ホームページ ぼうさいぎょうせいむせん 防災行政無線

かつやましきんきゅう 勝山市緊急メールサービス その他



1. 日ごろの備え

⑦ 避難行動要支援者とその支援制度とは？

～情報提供に御協力ください！～

お問い合わせや窓口は、勝山市役所の福祉・児童課と総務課
危機管理防災室です。積極的に相談するようにしましょう。

- 避難行動要支援者とは、災害発生時にひとりで避難することが難しい人、避難生活が困難な人のことです。
- 事前に区長、町内会長、班長、警察、民生委員等への情報提供に同意していただくことによって、いざというときの円滑かつ迅速な避難支援等が期待できます。

⑧ 避難時の協力者確保

○災害の時は近所の方がたよりです。

- 自分や家族だけでの避難が難しいことを想定して、避難時に駆けつけてくれる協力者を複数お願いしておきましょう。
- 東日本大震災では、救助された方の7～8割が、近所の方に助けられたという報告があります。近所の方に必要な支援の内容を理解してもらえるように、相談してみましょう。
- 昼間や夜間など時間帯に応じて、協力者を決めることも重要です。

○日ごろの社会参加が災害時に命をつなぐ

- 東日本大震災などの時には、何らかの団体に所属していない方や、近所づきあいをあまりしていない方などは、安否確認が遅れた事例もありました。
- 日ごろから、社会参加に努め、できる限り近所の方々や身近な支援者と関係を保つことで、いざという時も協力してもらえるようにしましょう。

1. 日ごろの備え

⑨ 自分の安否を伝えるために

家族との連絡方法を事前に話し合っておきましょう。

- 日ごろ通っている施設や職場や学校などと、災害時の避難場所や緊急連絡方法を話し合っておきましょう。
- 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方を確認しましょう。

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のサービスです。（災害がない時には使えません）

録音をする場合（話す）

- ① 「171」に電話をする
- ② 「1」と家の番号（10桁）を押す
- ③ 「1#」を押す
- ④ 話す
- ⑤ 「9#」を押す

聞く場合

- ① 「171」に電話をする
- ② 「2」と家の番号（10桁）を押す
- ③ 「1#」を押す
- ④ 聞く
- ⑤ 「9#」を押す

体験利用が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）

このほかに

災害用伝言板・災害用伝言板（web171）があります。

※利用方法については、携帯電話各社のホームページなどで確認してください。

1. ひ そな 日ごろの備え

⑩ じぶん じょうほう つた 自分の情報を伝えるために

ぼうさい くすりてちょう かつよう 「防災カード」や「お薬手帳」の活用

- さいがいじ ひ しえんしや しえん かぎ 災害時には、日ごろの支援者が支援をしてくれるとは限りません。
- はじ しえん かた いりようかんけいしや ひつよう しえんないよう つた 初めて支援をしてくれる方や医療関係者などに、必要な支援内容を伝えるためにも、事前に「防災カード」を作成しましょう。
- ひ けいたい さいがいじ も だ 日ごろから携帯し、災害時にも持ち出せるようにしておきましょう。
- さいがいじ きょうりょく かた ぼうさい も じぜん 災害時に協力してくれる方にも、「防災カード」を持っていることを事前に知らせておきましょう。
- ぼうさい そうだん さくせい 「防災カード」は相談して作成しましょう。
- くすりてちょう くすり き め ふくよう たいちようへんか きろく お薬手帳には薬の効き目や服用してからの体調変化を記録しておきましょう。

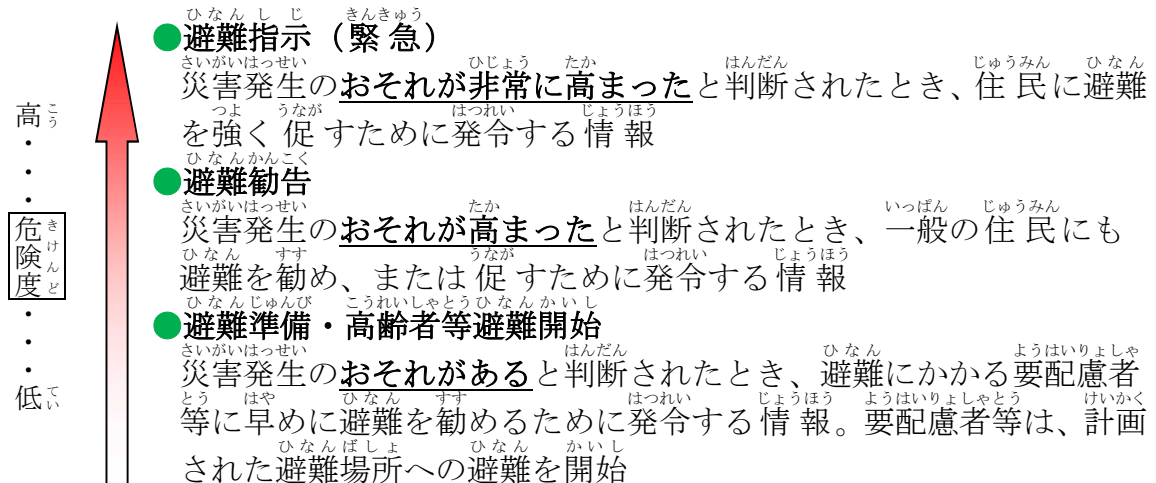
⑪ ちいき ぼうさいくんれん さんか 地域の防災訓練への参加

- ちいき ぼうさいくんれん せっきよくてき さんか じょうほう でんたつほうほう ぐたいてき ひなんほうほう 地域の防災訓練に積極的に参加し、情報の伝達方法や具体的な避難方法を自分で確認しましょう。
- しえんしや しゅうい ひと ぼうさい ひつよう しえんほうほう きろく つた 支援者や周囲の人には、防災カードに必要な支援方法などを記録し、伝えられるようにしましょう。

かくにん 確認しよう！

ぼうさいぎょうせいむせん かつやましきんきゅう ※防災行政無線や勝山市緊急メールサービスにより呼びかけます。

ひなんじょうほう しゅるい 避難情報の種類とは？



2. さいがい お しょうきたいおう 災害が起きたら（初期対応）

じしん つなみ 地震・津波

3 びょう
秒

- ・ **お っ ち みて まも**
落ちて着いて！身を守れ！
- ・ **たお もの ちゅうい**
倒れてくる物に注意！

たな 棚 ・ ガラス ・ テレビ など

3 ふん
分

- ・ **お っ ち ひ しまつ**
落ちて着いて火の始末
- ・ **に みち かくほ**
逃げ道を確保
- ・ **つなみ に**
津波から逃げろ！

- ・ ラジオをつける
- ・ スリッパ、くつで足を守る
- ・ 近所に助けをよぶ

ひなんさき 避難先では

- ・ 「防災カード」で手助けを
ねが
お願いする
- ・ 自分の安否を家族や施設に
つた つた
伝える、伝えてもらう

3 じかん
時間

じたく 自宅で

- ・ **せいかつひん びちく**
生活用品は備蓄でまかなう
- ・ **よしん ちゅうい むり**
余震に注意し、無理はしない
- ・ ひとりにはならない

～

3 ちに
日

ひなんじよ 避難所で

- ・ 「防災カード」で支援を頼む
- ・ 無理なく過ごせる場所や施設
かくにん
がないか確認してもらう

がいしゅつちゅう 外出中は

とにかく **たす もと**
助けを求
める！

ろじょう 路上

- ・ 塀、自販機、垂れさ
がった電線などに
ちゅうい
注意

うんでんちゅう 運転中

- ・ くるま ひだり
車はゆっくり左に
とめる
- ・ 避難は原則歩いて

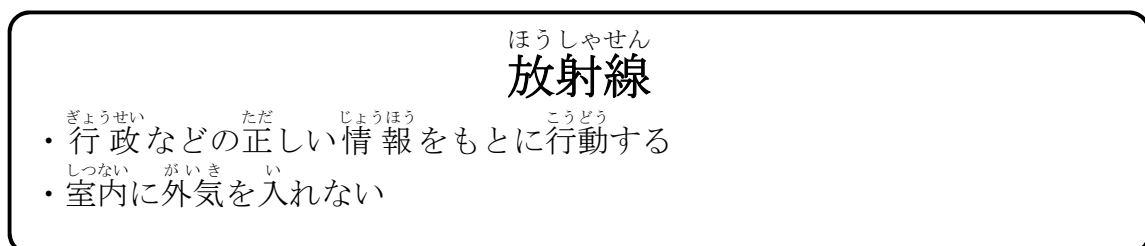
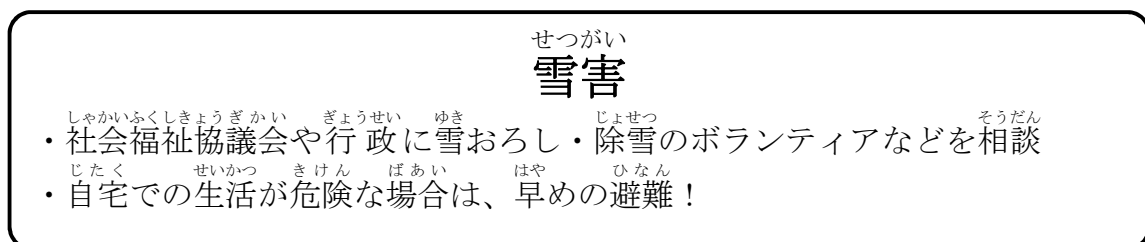
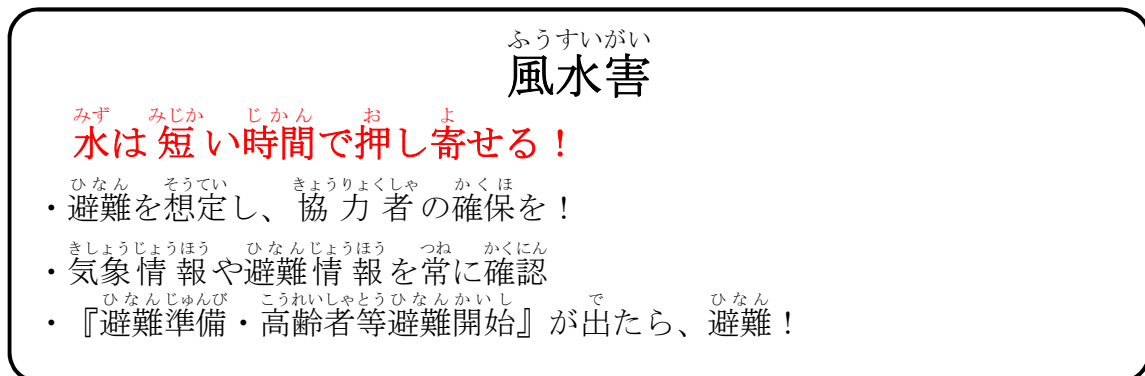
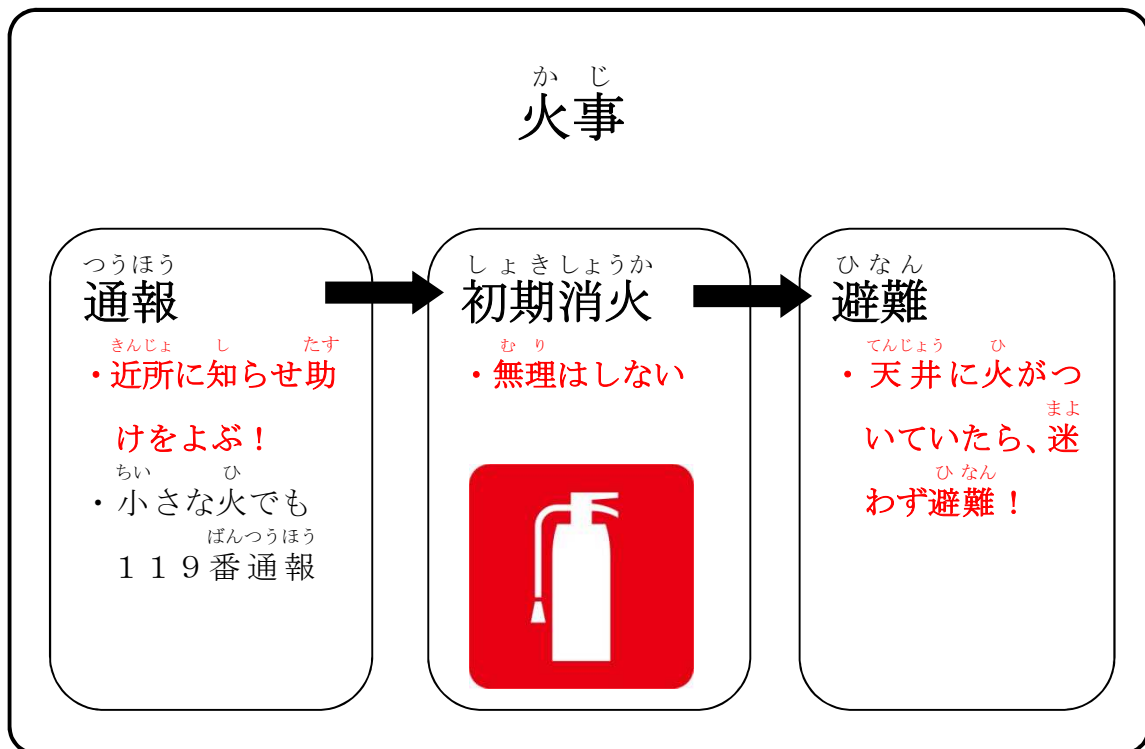
エレベーター

- ・ すべての階のボタン
を押し、とまった階で
おりる
- ・ 閉じ込められたら
と
非常ボタンを押し

でんしゃ 電車・バス

- ・ 乗務員の指示に従う
- ・ 手助けをお願いする

2. さいがい お 災害が起きたら (しょきたいおう 初期対応)



3. ひなんじょ たいおう 避難所での対応

いちじひなんじょ きよてんひなんじょ いっときひなんじょ
一次避難所では（拠点避難所・一時避難所）

いちじひなんじょ 一次避難所はこんなところ

- 限られたスペースにたくさんの人が生活するので、自宅と同様の生活はできなくなります。
- 物資や食料の配布、トイレの使用、起床・消灯時間など、生活上のきまりが設けられます。

ひなんじょ こま 避難所で困らないために**自分の情報を伝える！**

- 「防災カード」などを使って、自分に必要な支援の内容を避難所の係員に積極的に伝え、支援してもらいましょう。

ひなんじょ じょうほう つた 避難所の情報を伝えてもらう！

- 避難所のきまりや支援の情報は、日々追加されるので、情報を得づらい障害のある方は取り残されがちになります。
情報をしっかり届けてもらえるように訴えましょう。

もの しえん かんきょう ととの 物・支援・環境を整えてもらう！

- 必要な支援が受けられない時は、受けることができる避難所や施設に移ることができないかを相談してみましょう。

3. ひなんじょ たいおう 避難所での対応

に じ ひなんじょ ふくしひなんじょ
二次避難所（福祉避難所など）では

に じ ひなんじょ 二次避難所はこんなところ

- 二次避難所は、必要に応じて開設されます。
緊急的な二次避難所、福祉避難所などが想定されます。
- 入所施設や病院などで、受け入れが可能な場合があります。
※注意：各自直接避難はできません。（一次避難所から指示された方のみの避難所です）

に じ ひなんじょ こま 二次避難所で困らないために

- 自分に合った専門的支援を受けられるように「防災カード」などで、支援者に必要な情報を伝えましょう。
- 必要な支援が受けられない時は、受けることができる避難所や施設に移ることができないかを相談してみましょう。

かくにん 確認しよう！

ふくしひなんじょ ひなんじょ 福祉避難所とはどういう避難所？

- 福祉避難所とは、勝山市が設置する、高齢者、障害者、乳幼児その他特に配慮を要する人（要配慮者）のために特別な配慮がなされた二次的な避難所のことで、障害福祉サービス事業所などに開設されます。
- 高齢の方や障害のある方などは、一般の避難所の生活では、疲労やストレス、持病の悪化などの恐れがあるため、専門職員などの配置や、要配慮者に配慮した設備や物品などが配置されています。
- 家族が一緒に過ごすことが可能な場合もあります。

3. ひなんじょ たいおう 避難所での対応

ひ
日ごろより、みづか せっきよくてき
自ら積極的に近所の人たちに、自らの
状態を伝え互いに助け合いができるように、近所
の方々とかかわりを持ち、も じぶん りかい ひと
自分を理解してくれる人
を増やすことが、さいがい そな
災害に備えることにつながります。

そのためにも、まいとし 5 がつ 6 がつ
毎年5月から6月にかけて、区を
つうじて、ひなんこうどうようしえんしゃとうろく
通じて、「避難行動要支援者登録」ができます。

せっきよくてき とうろく とうろく ずいじかのう
積極的に登録をしてください。(登録は、随時可能
です。)

とき ひなんしえんしゃ きんじょ かた ごきょうりよく
その時に、避難支援者として近所の方にもご協力
いただけるように、はなしあい
話し合いをしてください。

くわしく かつやまшыくしよ ふくし じどうか
詳しくは、勝山市役所 福祉・児童課 (87-0777)

そうむか きき かんりぼうさいしつ
総務課 危機管理防災室 (88-1116)

まで おたずねください。

5. 障害に^{しょうがい}応^{おう}じた^{たいおう}対応

障害^{しょうがい}に^{おう}応^{じゅんび}じて^お準備^{じゅんび}をして^おおく^{とき}ものや、災害^{さいがい}が^お起きた^{とき}時の
行動^{こうどう}はさまざまです。

主な^{おも}障害^{しょうがい}ごとの^{たいおうれい}対応例^{たいおうれい}をあげました。また、避難所^{ひなんじょ}での
生活^{せいかつ}についても^{きさい}記載^{きさい}しています。

ほか^{ほか}の^{しょうがい}障害^{しょうがい}の^{さんこう}ことも^{じぶん}参考^{さんこう}に^あ自分^{じぶん}に^あ合^あった^{たいおう}対応^{たいおう}を^{かんが}考^{かんが}えてみ
ましょう。

5. 障害に^{しょうがい}応じた^{おう}対応^{たいおう}

しかくしょうがい ^{かた} (1)視覚障害のある方

ひじょうようもちだしひん ^{びちくひん} 非常用持出品や備蓄品

- 眼鏡 ●白杖（折りたたみ式など）
- 時計（音声、触知式など）
- 緊急時の連絡先の点字メモ
- 点字板 ●メモ用録音機
- 携帯ラジオ（カード式など）
- 薬 など

じぜん ^{たいさく} 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、非常用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。

さいがい ^お 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・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。

5. 障害に^{しょうがい} 応^{おう}じた^{たいおう} 対応

(2) 聴覚^{ちやうかくしょうがい} 障害^{おんせい} ・ 音声^{げんごしょうがい} ・ 言語^{かた} 障害のある方

非常用^{ひじやうようもちだしひん} 持出品^{びちくひん} や 備蓄品

- 予備^{よび} の 補聴器^{ほちやうき} ● 携帯用^{けいたいようかいわほじよそうち} 会話補助装置 ● バッテリー ● 電池類^{でんちるい}
 - 筆談用具^{ひつだんようぐ} (ホワイトボードやメッセージカードなど)
 - 助け^{たす} を 求める^{もと} ための 笛^{ふえ} や ブザー^{つね} (常に携帯^{けいたい} しましょう。)
 - 「緊急^{きんきゆうかいわ} 会話^{じぜん} カード^{さくせい}」 (事前^{じぜん} に作成^{さくせい} しておきましょう。)
- ※ NTT^{えぬていーていー} が発行^{はっこう} している 「電話^{でんわ} お願い^{ねが} 手帳^{てちやう}」 などもあります。(福祉^{ふくし} ・ 児童課^{じどうか} 窓口^{まぐち} にあります)

【連絡先^{れんらくさき}】 NTT^{えぬていーていーにしにほん} 西日本^{にしにほん} ☎ 06-4793-2141

FAX^{ふあつくす} 06-4793-4852

事前^{じぜん} の 対策^{たいさく}

- 補聴器^{ほちやうき}、携帯^{けいたいでんわ} 電話^{でんわ}、文字^も 情報^{じやうほう} が 得^え られる 携帯^{けいたいたんまつ} 端末^{しんどう} など (振動^{つぎ} モード^{つね} 付) は常に手元^{てもと} に置^お きましょう。
 - インターネット^{もじほうそう} や 文字^{しゅわほうそうせつび} 放送^{けんとう}、手話^{てわ} 放送^{ほうそう} 設備^{せつび} を 検^{けん} 討^{とう} して 試^し してみ^み ましょう。
 - FAX^{ふあつくす} 緊急^{きんきゆう} 通報^{つうほう} 制度^{せいど} を 利^り 用^{よう} できる^{かた} 方^{せつきよくてき} は 積^か 極^{せつ} 的^{てき} に 活^{かつ} 用^{よう} する^か ように しま^し しょう。
- くわ 詳^か しくは 勝^{かつ} 山^{やま} 市^し 総^{そう} 務^む 課^か 危^き 機^き 管^{かん} 理^り 防^{ぼう} 災^{さい} 室^{しつ} に 問^と い 合^あ わ せ て く だ さ い。
- 介^{かい} 助^{じょ} 者^{しゃ} 不^ふ 在^{ざい} の 場^ば 合^{あい}、特^{とく} に 夜^や 間^{かん} の 情^{じやう} 報^{ほう} 伝^{でん} 達^{たつ} を ど^ど う する^か に つい^て、家^か 族^{ぞく} や 協^{きやう} 力^{りよく} して くれる^か 方^か と あら^か じ^き め 決^き め て お^お き ま しょう。
 - 喉^{こう} 頭^{とう} を 摘^{てき} 出^{しゅつ} した^か 方^か は、「防^{ぼう} 災^{さい} カード」などにも、と^と く に 必^{ひつ} 要^{よう} と 思^{おも} われる^{たいしよほう} 対^{たい} 処^{しゅ} 法^{ほう} など、介^{かい} 助^{じょ} 方^{ほう} 法^{ほう} を わか^き り やす^き く 記^き 入^{にゅう} して お^お き ま しょう。

災^{さい} 害^{がい} が 起^お き たら

- テレ^て ビ^び、文^も 字^じ 放^{ほう} 送^{そう}、携^け 帯^{たい} 電^{でん} 話^わ、周^{しゅ} 围^{うい} の 人^{ひと} など 情^{じやう} 報^{ほう} を 収^{しゅ} 集^{じゅう} する^{つと} ように 努^{つと} め ま^ま しょう。
- 火^か 災^{さい} の 時^{とき} は 助^{たす} け を 求^{もと} め、119^{ばん} 番^{ばん} 通^{つう} 報^{ほう} を して も ら い ま しょう。
- 動^{うご} け なく な っ た 場^ば 合^{あい} は、笛^{ふえ} や 携^け 帯^{たい} 用^{よう} ブ^ぶ ザ^ざ ー などで 居^い 場^ば 所^{しょ} を 知^し ら せ、助^{たす} け を 求^{もと} め ま^ま しょう。
- 近^{ちか} く の 人^{ひと} に 聴^{ちやう} 覚^{かく} 障^{しょう} 害^{がい} や 言^{げん} 語^ご 障^{しょう} 害^{がい} が ある^{つた} こと を 伝^{ひつ} え、必^{ひつ} 要^{よう} な 手^て 助^{だす} け や 避^ひ 難^{なん} 誘^{ゆう} 導^{どう} など を して も ら い ま しょう。

5. しょうがい おう たいおう 障害に^{しょうがい}応じた^{おう}対応^{たいおう}

したいふじゆう かた (3) 肢体不自由のある方

ひじょうようもちだしひん びちくひん 非常用持出品や備蓄品

- 予備の車いすや歩行補助具
- 予備のバッテリーや充電器
- おんぶひも、担架や毛布など
(個人でも備えておくと、避難支援が受けやすい)
- 予備の補装具や車いす (古くなったものなど)
- 褥瘡対策ができるもの
- 携帯トイレなど自分に合った排泄処理用具 など

じぜん たいさく 事前の対策

- 寝る場所や居住空間は、倒れてくる物がないようにし、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に確保しておきましょう。
- 歩行補助具や車いすは、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 (充電や液量) は常にチェックしておきましょう。

さいがいはい お 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、補助具や非常用持出袋を準備し、避難支援を頼みましょう。
- 動けない場合は、大声や笛、ブザーなどで大きな音を立て助けを呼びましょう。
- 火災の時は、脱出を優先しましょう。

5. 障害に^{しょうがい}応じた^{おう}対応^{たいおう}

(4)内部^{ないぶ}障害^{しょうがい}・難病^{なんびょう}のある^{かた}方

【^{きょうつう}共通^{じこう}事項^{じこう}】

非常用^{ひじょうよう}持出品^{もちだしひん}や^{びちくひん}備蓄品

- ^{ちゅうだん}中断^{くすり}できない^{てんてき}薬^{ようぐ}や^{ちりょうしょく}点滴^{とくべつしょく}などと^{ようぐ}その用具
- ^{ちりょうしょく}治療食^{とくべつしょく}や^{とくべつしょく}特別食^{など} など

事前^{じぜん}の^{たいさく}対策

- ^{くすり}薬^{ちりょうしょく}や^{そな}治療食^{さいがいじ}などの^{たいおう}備え^{しゅじい}や、^{そうだん}災害時^{しゅじい}の^{そうだん}対応^{そうだん}について、^{しゅじい}主治医^{そうだん}に^{そうだん}相談^{そうだん}を^{しゅじい}して^{そうだん}おき^{そうだん}ま^{そうだん}し^{そうだん}ょう。
- 「^{ぼうさい}防災^{ちりょうほうほう}カード^{かいじょほうほう}」^{きにゆう}などにも^{きにゆう}治療^{きにゆう}方法^{きにゆう}や^{きにゆう}介助^{きにゆう}方法^{きにゆう}を^{きにゆう}わかり^{きにゆう}やすく^{きにゆう}記入^{きにゆう}して^{きにゆう}おき^{きにゆう}ま^{きにゆう}し^{きにゆう}ょう。

災害^{さいがい}が^お起きたら

- ^{むり}あわて^{こうどう}て^{びょうじょう}無理^{あつか}な^{おそ}行動^{おそ}をと^{おそ}ると^{おそ}病^{おそ}状^{おそ}の^{おそ}悪化^{おそ}の^{おそ}恐れ^{おそ}がある^{おそ}ため、^{おそ}ラジオ^{おそ}などで^{おそ}状^{おそ}況^{おそ}を^{おそ}確認^{おそ}し、^{おそ}安全^{おそ}を^{おそ}確保^{おそ}し^{おそ}つ^{おそ}つ、^{おそ}周囲^{おそ}に^{おそ}協^{おそ}力^{おそ}を^{おそ}求^{おそ}める^{おそ}よう^{おそ}に^{おそ}しま^{おそ}し^{おそ}ょう。
- ^{しえんしゃ}支援^{いりょうかんけいしゃ}者^{じぶん}や^{じぶん}医療^{からだ}関係^{じょうきょう}者^{せいかつじょう}に、^{ちゅういじこう}自分^{つた}の^{つた}身体^{つた}の^{つた}状^{つた}況^{つた}や^{つた}生活^{つた}上^{つた}の^{つた}注意^{つた}事項^{つた}を^{つた}伝^{つた}える^{つた}よう^{つた}に^{つた}しま^{つた}し^{つた}ょう。

5. 障害に^{しょうがい}応じた^{おう}対応^{たいおう}

①^{ぞう}じん臓^{しょうがい}の障害

非常用持出品^{ひじょうようもちだしひん}や備蓄品^{びちくひん}

- ^{とうせきよう}透析用の^{くすり}薬や^{ようぐ}用具、^{きざい}機材の^よ予備電源^{よびでんげん} など

事前^{じぜん}の対策^{たいさく}

- ^{とうせき}透析ができない^{ばあい}場合の^{たいさく}対策を、^{しゅじい}主治医などと^{はな}話し合^あっておきましょう。
- ^{じぶん}自分の^{とうせきじょうけん}透析条件を「^{ぼうさい}防災カード」などに^{きにゅう}記入しておきましょう。

災害^{さいがい}が起きたら^お

- ^{くすり}薬や^{とうせき}透析が^{けいぞく}継続できるように、^{ひなんじよ}避難所の^{かかりいん}係員などに^{いどうしゅだん}移動手段の^{かくにん}確認や^{はや}早めに^{いりようきかん}医療機関と^{れんらく}連絡を^と取ってもらうようにしましょう。

②^{しんぞう}心臓^{しょうがい}の障害

非常用持出品^{ひじょうようもちだしひん}や備蓄品^{びちくひん}

- ^{たいおう}ペースメーカーについて^{たいおう}対応してくれる、^{いりようきかん}医療機関や^{ぎょうしゃ}業者の^{れんらくさき}連絡先、^{くすり}薬
(^{ないふく}内服・^{ぜっか}舌下)のメモ など

事前^{じぜん}の対策^{たいさく}

- ^ひ日ごろから^{しゅじい}主治医に^{くすり}薬の^{さよう}作用や^{さようじかん}作用時間の^{なが}長さ、^の飲めなかつた^{とき}時の^{えいきょう}影響
について^{たし}確かめておきましょう。

災害^{さいがい}が起きたら^お

- ^{けっかん}ストレスなどで^{しゅうしゆく}血管の^{けつあつ}収縮や^{じょうしやう}血圧の^お上昇が^お起こることがあるので、^おできる^おだけ^お落ち着いて^お行動し、^お早めに^お支援を^お求めるように^おしましょう。

5. しょうがい おう たいおう 障害に^{しょうがい}応じた^{おう}対応^{たいおう}

こきゅうき しょうがい ③呼吸器の障害

ひじょうようもちだしひん びちくひん 非常用持出品や備蓄品

- アンビューバック
- ネブライザー
- ^よ予備^びバッテリー
- ^{きゅういんき}吸引器^{じゅうでんしき}（充電式、^{しゅどうしき}手動式）
- ^{さんそのうしゅくき}酸素濃縮器
- ^{えきたいさんそ}液体酸素ポンベ
- ^{けいたいようさんそ}携帯用酸素ボトル
- ^{じんこうこきゅうき}人工呼吸器
- ^{じんこうこきゅうき}人工呼吸器用^{きよう}の物品^{ぶつびん} など

じぜん たいさく 事前の対策

- ^{きゅうきゅうたいおう}救急対応^{かぞく}について、^{しゅじい}家族や^{さんそきょうきゅうぎょうしゃ}主治医、^{じんこうこきゅうきとりあつかい}酸素供給業者・^{じんこうこきゅうき}人工呼吸器^{ぎょうしゃ}取^{はな}扱^あ業者などと話し合っておきましょう。
- ^{さんそ}酸素チューブ等^{とう}の配管^{はいかん}は、^{ひじょうじたい}非常事態^{さい}の際^{さい}に、^{くふう}からまないように工夫してもらいましょう。
- ^{さんそのうしゅくき}酸素濃縮器や^{えきたいさんそ}液体酸素ポンベは、^{かき}火気^{はな}から離れた^{ぼしょ}場所^{ほかん}に保管しておきましょう。
- ^{さんそりょうほう}酸素療法^{ひつよう}が必要な^{かた}方は、^{しゅじい}主治医^{さんそ}に酸素^{しやう}を使用^{だいじょうぶ}しなくても大丈夫^{にっすう}な日数^{にっすう}などを^{かくにん}確認しておきましょう。
- ^{じんこうこきゅうき}人工呼吸器^{しやう}を使用している^{かた}方は、^{きんきゅうじ}緊急時^{たいおう}の対応^{しゅじい}について、^{そうだん}主治医^{しゅじい}など相談^{そうだん}しておきましょう。

さいがい お 災害が起きたら

- ^{さいがいじ}災害時^{きよくど}に、^{ふあん}極度の不安^{きょうふ}や^{じょうたい}恐怖^{さんそしやうひりやう}からパニック^ふ状態^ふになると^{さんそしやうひりやう}酸素消費量^ふが増え^ふてしまうので、できるだけ^お落ち着^ついて^{こうどう}行動^{こうどう}しましょう。
- ^{おおこえ}大声^{たす}で助け^おを呼ぶ^{たす}ことができない^{ひなんじよ}ため避難所^{かかりいん}の係員^{はや}などに、^{いりやうきかん}早めに^{いりやうきかん}医療機関^{いりやうきかん}と^{れんらく}連絡^とを取^とってもら^とうように^としましょう。

5. しょうがい おう たいおう 障害に^{しょうがい}応じた^{おう}対応^{たいおう}

④ ぼうこう・直腸の^{ちよくちよう}障害^{しょうがい}

ひじょうようもちだしひん びちくひん 非常用持出品や^{びちくひん}備蓄品

- ストーマ^{そうぐ}装具^{そうぐ}、装具^{そうぐ}交換^{こうかん}時に必要な^{ひつよう}用品^{ようひん}（2週間^{しゅうかん}～1か月分^{げつぶんていど}程度）
- ウェットティッシュ ● ティッシュペーパー
- 剥離^{はくりざい}剤 ● 消臭^{しょうしゅう}スプレー
- カット用^{よう}ハサミ ● 廃棄用^{はいきよう}ビニール^{ぶくろ}袋
- 導尿^{どうよう}に必要な^{ひつよう}器具^{きぐ}（カテーテル） など

じぜん たいさく 事前^{じぜん}の対策^{たいさく}

- 洗腸^{せんちよう}の方は、自然^{じぜん}排便^{はいべん}に慣れておきましょう。
 - ストーマ^{そうぐ}装具^{そうぐ}のメーカーやサイズ、販売店^{はんばいてん}の連絡先^{れんらくさき}などを「防災^{ぼうさい}カード」に記入^{きにゆう}しておきましょう。
- ※日本^{にほん}オストミー^{きょうかい}協会^{ふくいけん}福井^{しふ}県^{せい}支部^ぶでは、災害^{さいがい}時にパウチ^{さいがい}などがスムーズに配布^{はいふ}されるための緊急^{きんきゆう}連絡^{れんらく}カード「ストーマ・カード」を作成^{さくせい}しています。事前^{じぜん}に相談^{そうだん}してみましょう。
- 【連絡先^{れんらくさき}】 ☎ 090-3128-1123

さいがい お 災害^{さいがい}が起きたら

- 避難所^{ひなんじよ}についたら「オストメイト」であることを係員^{かかりいん}などに伝え^{つた}、支援^{しえん}を求め^{もと}ましょう。
- 装具^{そうぐ}の入手^{にゆうしゆ}、皮膚^{ひふ}のびらんなどの医療^{いりよう}的な救護^{きゆうご}を求めるときは「医療^{いりよう}救護所^{きゆうごしよ}」へ行き、オストメイトであることを伝え^{つた}ましょう。
- 避難所^{ひなんじよ}の係員^{かかりいん}などに、早め^{はや}にストーマ^{そうぐ}装具^{そうぐ}の販売店^{はんばいてん}やオストミー^{きょうかい}協会^{かい}などと連絡^{れんらく}を取^とってもらうようにしましょう。

5. しょうがい おう たいおう 障害に^{しょうがい}応じた^{おう}対応^{たいおう}

ちてきしょうがい かた (5)知的^{ちてき}障害^{しょうがい}のある^{かた}方

ひなん としき も 避難^{ひなん}する^{としき}時^もに^も持^もっ^もて^もい^もく^ももの

- つづ の くすり くすり くすりてちょう せつめい
● 続^{つづ}けて^の飲^{くすり}ま^{くすり}な^{くすり}け^{くすり}れば^{くすり}な^{くすり}ら^{くすり}ない^{くすり}薬^{くすり}や、^{くすり}そ^{くすり}の^{くすり}薬^{くすり}の^{くすり}こ^{くすり}と^{くすり}が^{くすり}わ^{くすり}か^{くすり}る^{くすり}お^{くすり}薬^{くすり}手^{くすり}帳^{くすり}や^{くすり}説^{くすり}明^{くすり}
が^か書^かい^かて^かあ^かる^か紙^か
● い^つつ^つも^つ使^つっ^つて^つい^つる^つも^つの^つ（^つお^つも^つち^つや、^つ本^つ、^つ音^つ楽^つ、^つ時^つ計^つな^つど）^つな^つど

ふだん き 普^{ふだん}段^きから^き気^きをつ^きけ^きて^きお^きく^きこ^きと

- の くすり の かた ひと てつだ かぞく
● 飲^のんで^{くすり}い^のる^{かた}薬^{ひと}や、^{てつだ}飲^{てつだ}み^{てつだ}方^{てつだ}、^{かぞく}ほ^かか^の人^のに^{ひと}手^{てつだ}伝^{てつだ}っ^てほ^しい^こと^など^を、^{かぞく}家^{かぞく}族^{かぞく}や^{かぞく}い^つつ^も支^{しえん}援^{しえん}を^して^くれ^る人^たち^と相^そ談^{だん}し^て「防^{ぼう}災^{さい}カ^カー^ド」^に書^かき、^いつ^つも^み身^みに^み
つ^つけ^つた^り、^ひじ^{ょう}よ^うも^ちだ^しぶ^くろ^い
● 名^な前^{まえ}や^{でん}電^わ話^{ばん}番^{ごう}号^{じゅう}、^{じゅう}住^{しよ}所^{しよ}が^わか^る名^な札^だを^み身^みに^つけ^たり、^{ふく}服^{ふく}に^ぬい^つけ^たり^して^し
お^おく^くよ^うに^しま^しよ^う。
● 家^{かぞく}族^{かぞく}や^いつ^つも^{しえん}支^{しえん}援^{しえん}し^てく^れる^人な^どと、^{さい}災^{がい}が^お起^おき^た時^{とき}の^こと^を話^はし^あ合^あっ^て
お^おき^まし^よう。
● 学^が校^{こう}や^{しよく}職^{ちやく}場^{ばう}、^か通^かっ^てい^る施^し設^{せつ}な^どの^い行^いき^{かえ}帰^{かえ}り^に災^{さい}害^{がい}が^あっ^たら^どう^する^か、
き^まり^を教^おえ^ても^らい^避難^{ひなん}な^どの^{れん}練^{しゅう}習^{しゅう}を^して^おき^まし^よう。
● 自^じ分^{ぶん}の^す好^すきな^すな^もの^たや^た食^たべ^{もの}物^に、^に苦^に手^がな^もの^にや^せ生^{せい}活^{かつ}の^ふし^かた^など^を、^ふ普^ふ段^{だん}か^らま^わり^の人^にに^わか^って^もら^うよ^うに^しま^しよ^う。

じしん かじ さいがい お 地^じ震^{しん}や^か火^か事^じな^どの^{さい}災^{がい}が^お起^おき^たら

- あ^あわ^わて^て、^き急^{きゅう}に^そ外^とに^だ飛^とび^だ出^だし^たり^しな^いよ^うに^しま^しよ^う。
● ま^まわ^わり^の人^にに^た助^{たす}け^ても^らい^まし^よう。
● 家^{かぞく}族^{かぞく}な^どと^ま前^{まえ}も^つて^き決^きめ^たこ^とを^ま守^{まも}る^よう^にし、^わわ^から^なく^なっ^たら、^まま^わり^の人^にに^おし^て教^おえ^ても^らい^まし^よう。

5. 障害に^{しょうがい}応じた^{おう}対応^{たいおう}

(6) 発達^{はったつ}障害^{しょうがい}のある^{かた}方

非常用^{ひじょうよう}持出品^{もちだしひん}や^{びちくひん}備蓄品

- 緊急^{きんきゅう}連絡^{れんらく}先^{さき}が書いてある^か紙^{かみ} (手帳^{てちょう})
- いつも飲^のんでいる^{くすり}薬^{くすり} ● 薬^{くすり}の^{しょうほうせん}処方箋^{くすりてちょう}やお薬^{くすり}手帳^{てちょう}
- 非常^{ひじょう}時にあると便利^{べんり}なものや必要^{ひつよう}なもの (こだわりがあるもの)
- その他 (診断書^{たしけんしょ}の写し^{うつ}や障害者^{しょうがいしやてちょう}手帳^{てちょう})

事前^{じぜん}の^{たいさく}対策

- 災害^{さいがい}が発生^{はっせい}したときには、動揺^{どうよう}やストレス^{しようじよう}で症^{あつか}状^{ばあい}が悪化^{あつか}する場合があります。
- 支援^{しえん}を受けるときに、対人^{たいじん}関係^{かんけい}で配慮^{はいりよ}が必要^{ひつよう}なことや支援^{しえん}してほしいことなどを表^{ひょう}などにしてまとめておきましょう。
(手帳^{てちょう}の活用^{かつよう}や「防災^{ぼうさい}カード」などを作成^{さくせい}する)
- 災害^{さいがい}の種類^{しゆるい}やそのときにいる場面^{ばめん} (場所^{ばしょ}) ごとに、避難^{ひなん}方法^{ほうほう}や避難^{ひなん}場所^{ばしょ}を決めておきましょう。

【火事^{かじ}の場合^{ばあい}】 家^{いえ}：家族^{かぞく}の指示^{しじ}に従^{したが}って
 学校^{がっこう}：先生^{せんせい}の指示^{しじ}に従^{したが}って
 施設^{しせつ}：職員^{しよくいん}の指示^{しじ}に従^{したが}って
 職場^{しよくば}：上司^{じょうし}の指示^{しじ}に従^{したが}って

事前^{じぜん}に決めておいた場所^{ばしょ}
 へ逃^にげる

- 家族^{かぞく}をはじめ、日^ひごろ通^{かよ}っている学校^{がっこう}や施設^{しせつ}、職場^{しよくば}などとも災害^{さいがい}時の避難^{ひなん}場所^{ばしょ}や緊急^{きんきゅう}連絡^{れんらく}方法^{ほうほう}を話し合^{はな}っておきましょう。
- 避難^{ひなん}場所^{ばしょ} (施設^{しせつ}) がどこにあるのかを事前^{じぜん}に確^{たし}かめておくといでしょう。

災害^{さいがい}が起^おきたら

- あわてず、準備^{じゆんび}している非常用^{ひじょうよう}持出^{もちだし}袋^{ぶくろ}を持^もって逃^にげましょう。その際^{さい}、家族^{かぞく}など前^{まえ}もって決^きめたことを守^{まも}って行^{こうどう}動^{どう}しましょう。
- 混乱^{こんらん}したり、分^わからないことがあつたりしたときは、まわりの人^{ひと}や係^{かかり}員^{いん}に助^{たす}けてもらったり、医療^{いりょう}機^き関^{かん}などに連^{れんらく}絡^{らく}してもらったりしましょう。

5. しょうがい おう たいおう 障害に^{しょうがい}応じた^{おう}対応^{たいおう}

せいしんしょうがい かた (7)精神障害のある方

ひじょうようもちだしひん びちくひん 非常用持出品や備蓄品

- ^の ^{くすり} ^{くすり} ^{しょうほうせん} ^{くすり} ^{てちょう} ^{せつめいぶん} ^{うつ}
いつも飲んでいる薬
- 薬の処方箋やお薬手帳、説明文の写しなど

じぜん たいさく 事前の対策

- ^{さいがい} ^{はっせい} ^{とき} ^{どうよう} ^{しょうじょう} ^{あつか} ^{ぼあい}
災害が発生した時には、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、^{たいしよほうほう} ^{そうだん}
対処方法などを相談しておきましょう。
- ^{しえん} ^う ^{とき} ^{たいじんかんけい} ^{はいりよ} ^{ひつよう} ^{しえん}
支援を受ける時に対人関係で配慮が必要なことや、支援をしてほしいことを
「防災カード」に記入しておきましょう。
- ^ひ ^{かよ} ^{しせつ} ^{しよくぼ} ^{がっこう} ^{さいがいじ} ^{ひなんぼしよ} ^{きんきゅうれんらく}
日ごろ通っている施設や職場、学校などと、災害時の避難場所や緊急連絡
^{ほうほう} ^{はな} ^あ
方法話し合っておきましょう。

さいがい お 災害が起きたら

- ^{ただ} ^{じょうほう} ^え ^お ^つ ^{こうどう}
正しい情報を得るようにし、できるだけ落ち着いて行動するようにしまし
^う
よう。
- ^{こんらん} ^{じぶん} ^き ^{とき} ^{ちか} ^{ひと} ^{しえん} ^{たの}
混乱して自分で決められない時は、近くの人に支援を頼みましょう。
- ^お ^こ ^{ふあん} ^{げんかく} ^{もうそう} ^で ^{ちか} ^{ひと} ^{かかりいん}
落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などが出たときは、近くの人や係員
^{じぶん} ^{しんしん} ^{じょうきょう} ^{せいかつじょう} ^{ちゅういじこう} ^{つた} ^{いりようきかん} ^{れんらく}
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 ^よ ^う
てもらいましょう。

6. 「防災カード」の作成

「防災カード」とはいざという時に、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。

次のような時に、

手助けしてくれる人にカードを見せて、

自分の情報を伝えましょう。

- ① 災害の時（避難する時や、避難先など）
- ② 緊急の時（急な病気や発作で困った時など）
- ③ 普段の生活でも（外出中などに手助けがほしい時など）

「防災カード」を作りましょう。

- ① カードに必要なことを書く
- ② 財布などに入れて、いつも持ち歩く
- ③ 非常用持出袋に入れておく
- ④ 家族や、緊急時に連絡先となる人、信頼できる身近な協力者などに、「防災カード」を持っていることを知らせておく。

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

※ 書いている内容が変わった場合は、すぐ書きかえるようにしましょう。

6. 「防災カード」の作成

「防災カード」の例

おもてめん
〈表面〉

ぼうさい 防災カード					
ふりがな なまえ 名前	せい べつ 性別	おとこ 男	けつえきがた 血液型	がた型	
	せいねんがっぴ 生年月日	たい しょう へい 大・昭・平 ねん がつ び 年 月 日			
じゅうしょ 住所	〒 TEL FAX				
ほか その他の 連絡先	めいしょう (名称)	〒			
TEL FAX					
しょうがい びょうき てだす ☆ 障害・病気・手助けしてもらいたいこと					
わたし 私は					
[Redacted area]					
[Redacted area]					
[Redacted area]					

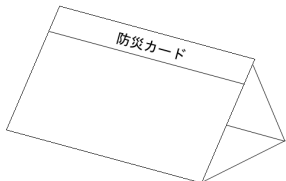
じぶん じょうほう
自分の情報

かぞく しん
家族・親せきや
しせつ だんたい れんらくさき
施設・団体などの連絡先

しょうがい びょうき
障害や病気
● みみ ふじゆう
耳が不自由です。
● あし ふじゆう
足が不自由です。

てだす
手助けしてもらいたい
ことなど
● しゅわ ひつだん
手話か筆談で
ねが
お願いします。
● わたし まえ よこ き
私の前か横に来て
はな
話してください。
● いどう とき
移動の時に
ゆうどう
誘導してください。
● まわ じょうきょう けいじ
周りの状況や掲示
せつめい
を説明してください。
● かんたん ことば
簡単な言葉で
せつめい
説明してください。
● からだ さわ
体に触られること
にがて
が苦手です。
● おお こえ
大きな声で
はな
話しかけられるのが
にがて
苦手です。

※ 3つ折り等などして、コンパクトにして財布などに携帯したり、家の冷蔵庫など目につくところに張り付けておくことが望ましい。



6. 「防災カード」の作成

うらめん
〈裏面〉

ぼうさい 防災カード	
☆かかわりのある人・施設・団体名	
じゅうしょ 住所	でんわ ふあつくす 電話/FAX メールアドレス
☆かかりつけ病院	でんわ ふあつくす 電話/FAX メールアドレス
☆いつも飲んでいる薬	
☆持病・アレルギー	
☆障害の種類・手帳番号 (身体障害者手帳) (療育手帳) (精神障害者保健福祉手帳)	
☆補装具・日常生活用具等	
☆災害時に必要な手助け、理解してほしいことなど	

いまりよう
今利用している

ふくし
福祉サービス

じぎょうしょ そうだん
事業所などに相談

しましよう。

じぶん
自分のことを
よく知る人や
施設・団体

ちゅうだん
中断できない
薬、毎日飲んで
いる薬など

しょうがい いがい
障害以外の
病気や
アレルギー

つか
使っている
装具・器具と
メーカーなど

ひつだん きぼう
筆談を希望す
る、ダンボール
ベッドを用意す
る、など

【お問^とい合^さわせ先】

かつやまし ふくし じどうか
勝山市 福祉・児童課

かつやましこおりまち
勝山市郡町 1-1-50

でんわばんごう
電話番号 0779-87-0777

ふあつくすばんごう
FAX番号 0779-87-3522

しょほん へいせい ねん がつ
初版 平成29年8月

ふるく ぼうさい
 付録：「防災カード」を切り取ってお使いください。

ぼうさい おもてめん 防災カード 〈表面〉					
ふりがな なまえ 名前		せい べつ 性別	おとこ 男	けつえきがた 血液型	がた 型
		せいねんがっぴ 生年月日	たい しょう へい 大・昭・平	ねん がつ び 年 月 日	
じゅうしょ 住所	〒 TEL FAX				
ほか その他の れんらくさき 連絡先	めいしょう (名称) じゅうしょ (住所) 〒 TEL FAX				
しょうがい びょうき て だす ☆ 障害・病気・手助けしてもらいたいこと わたし 私は <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>					

ふろく ぼうさい
付録：「防災カード」を切り取ってお使いください。

<small>ぼうさい</small> 防災カード <small>うらめん</small> 〈裏面〉	
☆かかわりのある人・施設・団体名	
<small>じゅうしょ</small> 住所	<small>でんわ ふあつくす</small> 電話/FAX <small>メールアドレス</small>
☆かかりつけ病院 <small>びょういん</small>	
	<small>でんわ ふあつくす</small> 電話/FAX <small>メールアドレス</small>
☆いつも飲んでいる薬 <small>くすり</small>	
☆持病・アレルギー <small>じびょう</small>	
☆障害の種類・手帳番号 <small>しょうがい しゅるい てちょうばんごう</small> (身体障害者手帳) <small>しんたいしょうがいしゃてちょう</small> (療育手帳) <small>りょういくてちょう</small> (精神障害者保健福祉手帳) <small>せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちょう</small>	
☆補装具・日常生活用具等 <small>ほそうぐ にちじょうせいかつようぐなど</small>	
☆災害時に必要な手助け、理解してほしいことなど <small>さいがいに ひつよう てだす りかい</small>	