

# 防災マニュアル

～災害時に支援が必要な方のために～



## ◆◆◆ もくじ ◆◆◆

### I 災害が起こる前に

- 1 日頃の備え
- 2 非常持ち出し袋
- 3 備蓄のすすめ

### II 日頃からの心構え

- 1 共助の備え
- 2 避難する場合
- 3 福祉避難所
- 4 家族で話し合いを

### III 連絡の手段

- 1 NTT 災害用伝言ダイヤル
- 2 公衆電話
- 3 玄関ドアに伝言
- 4 防災メール

### IV 地震発生のおとで

# Ⅰ 災害が起こる前に・・・

## ① 日頃の備え

防災の基本は**自助**

次に大切なのは  
近隣で助け合う**共助**

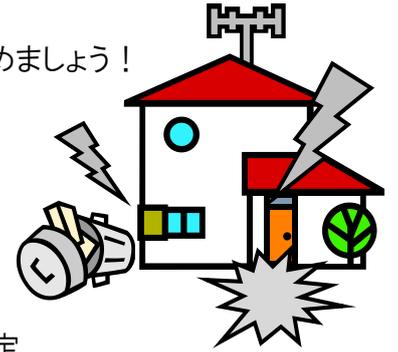
行政による**公助**は最後

障害のある子どもがいる家庭は、一般家庭より余裕をもって準備する習慣が必要です。  
大地震の起きた瞬間は何も出来ない、何が起こったかもよく分からない、と思って備えましょう！

### ① 自宅の備え

避難所で不慣れな生活を過ごさずに済むように・・・『住まいの安全性』を高めましょう！

建物の基盤を強化→家屋の耐震診断・改修助成制度  
それから家の中の安全対策を！



### ② 家具転倒防止

家具の転倒防止

家具や大型家電はL字金具や“つかい棒”で固定  
家具や棚の上に重いものは置かない  
食器棚の扉は食器が飛び出さないように留め具で固定

ガラス飛散防止

家具のガラス扉や窓ガラスに飛散防止フィルムを貼付  
寝る前にガラス戸のカーテンを閉める(飛散防止効果有り)

滑り止めシート活用

家電製品、パソコンなどの下に敷きましょう！  
素材の強力滑り止めシートを必要なサイズでカットして使用

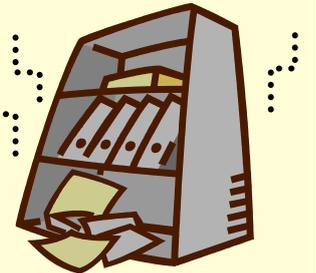
## 家の中の危険物 トップ3

### 家具

- 1位・・・本棚・・・奥行きが浅く背高のつぽで意外に重い！
- 2位・・・和ダンス・・・服がしっかり入っているほど重くて危険
- 3位・・・食器棚・・・食器の重さは十分に危険

### 家電

- 1位・・・テレビ・・・飛んできたテレビで重傷を負う例が多発！
- 2位・・・冷蔵庫・・・倒れて中身が飛び出したり、移動してぶつかることも・・・
- 3位・・・電子レンジ・・・台の上に置かれていることが多く、飛びやすい



### ③ 寝室の安全性を確認

\* 照明器具が落ちないかチェック！

\* 倒れるような家具は寝室に置かない！

### ④ 避難通路の確保

\* 通路に物を置かない。

\* 窓際や非常口に背の高い家具を置かない。

## ⑤ 身近に所持 またはまとめておくもの

### \* 書類を一か所にまとめて、大事な物は貴重品袋へ！

貴重品、印鑑、預金通帳、権利証書などは貴重品袋に入れておく。  
障害者手帳、療育手帳、運転免許証、健康保険証などの置き場を決める。

### \* 寝室の枕元に・・・

車と家の鍵、財布、携帯電話、眼鏡などをまとめてポーチに入れておく。

### \* 寝ているそばに靴を！

寝室に人数分の靴またはスリッパを揃えておけば万全。(ガラスの破片が散乱した時に便利)



## ⑥ 火災対策

### \* 消火器を備えましょう

置き場所は台所が基本。使い方を必ず確認しておきましょう。有効期限も確認を！  
家庭用消火器が無ければカセット・ボンベ型でも良いです。

\* コンセント周りに物を置かないなど漏電対策も考える

\* 消火用に風呂の残り湯を捨てないようにする。



## ⑦ 保険や共済の加入

戸建てでもマンションも持ち家ならば地震保険加入は絶対必要です。地震保険には家屋と家財の2種類あり、どちらも火災保険とセットでなければ加入できませんが両方とも加入しましょう。自然災害補償つきの火災保険や火災共済に加入をお忘れなく。

## ② 非常持ち出し袋

いざという時のために、家族の状況に合わせて必要な品をリュックサックなどにまとめて、すぐに取り出せる場所に置きましょう！



### ◆非常持ち出し袋◆

非常食品	飲料水：1人最低でも 1日1ℓ 給水車用に折り畳み式ポリタンクも便利 非常食：保存性が高く火を通さなくて食べられるもの(乾パン・レトルト食品・インスタント食品・栄養バランス食品など)
携帯ラジオ	被災時の情報収集は不可欠。予備の乾電池も忘れずに。 多機能型LEDラジオ・携帯電話充電機能・乾電池使用・手回し充電機能付きが便利で、LED照明付きもあります。
懐中電灯など	LED照明なら電池切れの心配がありません。 予備の電池(アルカリ電池)、非常用ろうそく、マッチ、ライター
医薬品	常備薬(胃腸薬・風邪薬・解熱剤など)持病のある方はその病気のための薬 包帯、ガーゼ、ばんそうこう、脱脂綿、消毒薬、ピンセット、はさみ、マスク
衣類など	替えの下着を最低1組、防寒具、靴下、軍手、雨具
生活用品	使い捨て食器、割り箸、プラスチックスプーン・ナイフ、万能ナイフ、ラップ、 タオル、ティッシュ、ウエットティッシュ、生理用品、ビニール袋、スリッパ、 洗面道具(歯ブラシ・歯磨き・石鹸)、筆記用具(メモ帳とペン)、住所録、 避難所生活のための防寒用保温シート、アイマスク、耳栓、エアーマくら
貴重品	現金を金額別に(公衆電話用に10円硬貨も) 預金通帳、印鑑、 健康保険証、各種カード(避難中に自宅に空き巣が入る危険性あり)
その他	赤ちゃん、高齢者、障害者、病人がいる家庭は必需品を加える

### ③ 備蓄のすすめ

いざという時のために 3日分程度の食の備えをしましょう！

#### ① 食料品の確保

〈準備しておきたい食料品〉

乾パン(お決まりで直ぐ飽きてきますが…) 無洗米

急速乾燥のアルファ米(コンパクトで軽量、水やお湯を加えるだけで食べられる)

レトルト食品… カップラーメン、カレーやご飯など

チョコレートやキャンディなど菓子類

栄養バランス食品…カロリーメイトなど、味も各種揃っています。



冷暗所で保管を！

#### ② 水の確保

給水車から水を運ぶのは結構大変なので台車などの用意も忘れずに！

飲料用水： 1人3ℓ×3日分×人数分が最低です

生活用水： トイレ、洗面に風呂水を残しておくようにしましょう！



#### ③ 炊事用具類

カセットコンロ、ボンベ(予備も) 割り箸など

#### ④ 照明

懐中電灯(出来ればLED ライトを) ランタン型照明

#### ⑤ 衣服・寝具類

\*季節に応じた着替えの用意をしましょう！

下着は最低でも1人1組を、女性、子供用は余分に用意を。 防寒具も忘れずに。

乳幼児のいる方、高齢者用、女性用それぞれ必要品を揃えて用意を。

タオル、毛布、寝袋、雨具は 傘だけでなく レインコートも用意しましょう。



**子供の障害に関する記録を準備し  
持ち出せるようにしましょう！**

主治医や関係機関の連絡先  
処方薬(処方箋)  
配慮してほしい事…

親に何かあった時に困らないように 非常持ち出し袋に入れておきましょう！

#### ⑥ 暮らしに欠かせないもの

\*トイレ…簡易トイレやポータブルトイレ 無ければ便器にビニール袋をかぶせる方法もあります。専門家のお勧めは猫用のトイレ砂を中に敷く方法(吸水性・消臭性が良く経済的にも優れたもの)

トイレットペーパーは、最低1巻きを一緒にお忘れなく。

\*その他…バケツ、工具、ガムテープ、車のガソリンは空に近い状態を避けるようにしましょう！

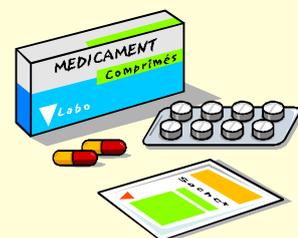
#### ⑦ 防災情報誌を備えておく

防災についての情報誌、防災マップを常備しておきましょう！

#### **病院の処方薬を服用している場合は要注意！！**

てんかんや高血圧の薬など長期・定期的に服用している方は、日頃から余裕をもって手元に置いておきましょう。

東日本大震災では、病院が閉鎖されたため処方箋が必要な薬が手に入らない・製薬工場の被災・薬卸業者の買い占め等が原因で、命にかかわる薬が不足する事態が起こりました。日頃の備えが大切です！！



## II 日頃からの心構え



### ① 共助の備え

障害のある家族がいることを近所の家にも知っておいてもらうことが大切です。いざと言うときは助け合う仲になっているでしょうか。

**\* 自主防災組織** (千葉市自主防災組織は平成23年3月末現在で909組織、組織率66%)  
自主防災組織(町内自治会、マンション管理組合単位)の実施する防災訓練に家族で参加し、自治会とのコミュニケーションを緊密にしておきましょう。

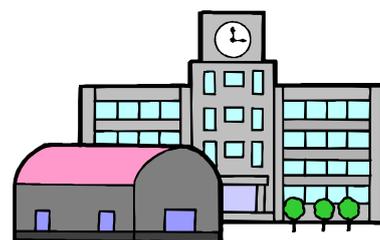
### ② 避難する場合

やむをえず避難しなければならない場合に備えて、最寄りの防災拠点調べておきましょう。

避難場所	学校の校庭や公園などの空き地で、一時的に避難するよう自治体が指定する場所です。
広域避難場所	主として広域火災などの場合に避難する広い空き地で、住所地によって決まっているので確かめましょう。
避難所	学校体育館、コミュニティセンター、公民館など、災害時に自宅などでの生活が困難な人を一時的に収容、保護する施設で、自治体が指定した建物で住所地によって決まっていますので確かめましょう。

### ③ 福祉避難所

一般の避難所では生活するのが困難な高齢者や障害者に対しては、必要なケアを提供する「福祉避難所」、または避難所内の「福祉室」があります。それらは自治体の責任で事前に指定されますが、多くの自治体は未だ指定先が少ないのが実情のようです。



千葉市では福祉避難所及び福祉室は未指定です。拠点福祉室として専門的サービスを提供する場所として、各区保健福祉センター・高齢者施設・特別支援学校を想定しているようです。



#### 福祉避難所を利用できる人

福祉避難所は、平成18年3月に国が災害弱者対策の指針として定めた「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」に基づいています。

災害時要援護者とは、必要な情報を迅速かつ的確に把握し、災害から自ら身を守るために安全な場所に避難するなどの災害時の一連の行動をとるのに支援を要する人々を言い、一般的に高齢者、障害者、外国人、乳幼児、妊婦などの方々です。

### ④ 家族で話し合いを

**\* 年に一度は家族会議をしましょう**

家族それぞれの災害時の役割分担・何を持ち出すかを決めておきましょう。

## Ⅲ 連絡の手段

### ① NTT の災害用伝言ダイヤル

被災地へ電話がかかり難くなくても被災地で録音した安否情報を他所で聞くことができ、短い通話時間ですが安否確認には十分な声の伝言板です。



### 災害用伝言ダイヤル 171

利用できるのは、加入電話、INS ネット、公衆電話、ひかり電話、災害時の NTT 特設電話です。携帯、PHS も可能ですが通信事業者へ問合せるかホームページで確認が必要です。

#### 伝言利用時のポイント

- ・伝言の録音は普段より大声でゆっくり話す。
- ・家族や友人と予めどの電話番号に伝言を登録するか決めておく。
- ・伝言内容に気をつける。第 3 者が聞いてしまう場合もあるので、自宅を留守にすることが分かってしまう表現や、自宅住所が分かる話し方は避けましょう。
- ・出来れば分かりやすく原稿に書いておくと急場の役に立ちます。「〇〇ですが家族全員無事で地震の後自宅にいます」などです。

#### 伝言を録音する

- ① **171** を押す⇒② 音声ガイダンスに従い **1** を押す
- ⇒③ ガイダンスに従い 被災者の電話番号を市外局番から押す
- ⇒④ ガイダンスに従い **1** と **#** を押す
- ⇒⑤ ガイダンスに従い **伝言を 30 秒以内で話す** (1 回 30 秒以内です)



- ◆ 私は〇〇〇です (名前を入れる) ◆ 私と家族は〇〇〇の状況です (安否を伝える)
- ◆ 家は〇〇〇です (建物の状況を伝える) ◆ 〇〇の避難所にいます (居場所を伝える)

- ⇒⑥ 録音終了後、**9** と **#** を押す⇒⑦ ガイダンスの後自動的に終了します
- 〈伝言の保存期間〉録音してから 48 時間  
〈伝言蓄積数〉電話番号当たり 1～10 伝言

#### 伝言の再生

- ① **171** を押す⇒② 音声ガイダンスに従い **2** を押す
- ⇒③ ガイダンスに従い 被災者の電話番号を市外局番から押す
- ⇒④ ガイダンスに従い **1** と **#** を押す
- ⇒⑤ ガイダンスに従い **伝言を聞く** (複数の伝言も自動的に聞けます)
- ⇒聞いた後は自動的に終了します。

## ② 公衆電話

自宅の電話や携帯電話が使えない場合は公衆電話です。災害時は長蛇の列に並ぶことになりますが、停電時は10円玉しか使えなくなります。



## ③ 玄関ドアに伝言

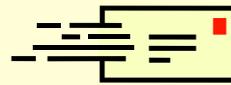
避難所に避難する場合などの最後の連絡手段です。家中の戸締りをしたあと、玄関ドアに避難場所、家族の安否、依頼したいことなどを書いて貼っておきましょう。

## ④ 防災メール

日本全国各地で、安全・安心(防犯・防災)メールが配信されています。居住地や親戚の暮らす地域の防災メールを登録しましょう。



### ちば防災メール



登録した市町村の地震(震度3以上)情報をメールで知らせるものです  
[b@bousai.pref.chiba.lg.jp](mailto:b@bousai.pref.chiba.lg.jp)

上記メールアドレスにご自分の携帯電話から空メール(件名及び本文を無記入で送ること)を送信すると、折り返し登録用のURLを付加したメールが返信され登録できます。

### ちばし安全・安心メール

千葉市民向けに防犯、防災、消防に関する情報がメールで送信されます。

[entry@chiba-an.jp](mailto:entry@chiba-an.jp)

を空メールで送信し案内に従って登録してください。

## Ⅳ 地震のあとで

### 地震発生から0~1分

まず、身の回りの落下物から身を守る。窓の近く、大きな棚類、吊下げ式電灯の下から離れます。慌ててすぐ外に出るとかえって危険です。

### 2~5分

第2次災害の元となる火災防止が最初です。火気の始末と万一出火したらしっかり消火をしましょう。身近にけが人が出たら出来る範囲で救急処置をしましょう

### 5~10分後

テレビ、ラジオで情報を収集しその状況により避難するかどうかを判断します。町内自治会の自主防災組織から連絡があればその指示に従いましょう。

### 10分後~

避難開始になれば非常持ち出し品を手分けして持ち、停電中ならブレーカーを落としてから、地域で決められた避難所・避難場所へ移動します。必ず徒歩で移動しましょう。障害のある家族がいる場合、避難するかどうかの判断は家屋その他の状況によりますが、事前に家族で話し合っておくことが大切です。

# MEMO(緊急連絡先)



## ◆家族、親戚、学校、利用施設など◆

氏名・学校・施設・就業先など	電話番号	携帯電話番号

## ◆避難する場合◆

避難所	
避難場所	
広域避難場所	

## ◆公共機関・ライフライン関連(自宅所在地)◆

市役所		水道局	
区役所		東京電力 支店	
区保健福祉センター		東京ガスお客様センター	
消防署		NTT	
土木事務所		休日救急診療所	
		病院	
		病院	

発行:特定非営利活動法人ひだまり  
TEL. 043-258-8604

後援:障害児者の将来を守る父の樹会  
TEL. 043-258-8552