

障がいのある人のための
防災手帳

あなたの 協力が 必要です



緊急時、支援をお願いします！

氏名

向日市



視覚障がい
のある人

P.8



聴覚・言語
障がいのある人

P.10



肢体不自由
のある人

P.12



内部障がい・
難病のある人

P.14



知的障がい
のある人

P.16



発達・精神
障がいのある人

P.18

防災手帳の使い方

持ち主の方へ

ご家族や支援者の人と相談しながら自身の情報を記入し、地域の避難所や連絡先の確認を行きましょう。

災害時に自身の障がいのことを説明することは難しいかもしれません。いざという時の助けのために、常に持ち歩くようにしましょう。

支援者の皆さまへ

障がいの内容によって、多くの支援や配慮が必要になります。この手帳を参考に、可能な範囲での支援をお願い致します。

チェック!

視覚障がいです P.8へ

聴覚・言語障がいです P.10へ

肢体不自由です P.12へ

内部障がい・難病です P.14へ

知的障がいです P.16へ

発達・精神障がいです P.18へ

わたしの
障がいは...



避難所に到着したら

避難所に到着したらまずは受付へ。障がいのある人の名前と連絡先を申し出てください。

わたしの情報

あらかじめ記入しておきましょう

| | |
|------------|------------------------------------|
| フリガナ 氏名 | 血液型 A・B・AB・O (Rh +・-) |
|------------|------------------------------------|

| | | | | |
|-----------|-------------|---|---|---|
| 性別 | 生年月日 | 年 | 月 | 日 |
|-----------|-------------|---|---|---|

| | | |
|-----------|---|----|
| 住所 | | |
| 京都府向日市 | 町 | 番地 |

| | |
|------------|---------|
| 連絡先 | |
| (電話番号) | (ファックス) |
| (携帯番号) | |
| (メールアドレス) | |

| |
|-----------------------------------------------------------------|
| 障がいの種類 |
| 視覚障がい／聴覚・言語障がい／ 肢体不自由／内部障がい・難病／ 知的障がい／発達・精神障がい その他 [] |

| |
|--------------------|
| 要介護・要支援認定区分 |
| 要介護 () 要支援 () |

| |
|---------------|
| 障害支援区分 |
| |

支援してもらいたいこと

| | | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 移動が困難 | <input checked="" type="checkbox"/> 会話が困難 | <input checked="" type="checkbox"/> 情報収集が困難 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 理解が困難 | <input checked="" type="checkbox"/> 日常生活が困難 | <input checked="" type="checkbox"/> ()が困難 |

| |
|------------------|
| その他・詳細な情報 |
| |

緊急時連絡先

家族や親戚の連絡先

| フリガナ | 関係 | 連絡先 |
|------|----|-----|
| 氏名 | | |
| フリガナ | 関係 | 連絡先 |
| 氏名 | | |
| フリガナ | 関係 | 連絡先 |
| 氏名 | | |

知人・ケアマネジャーなどの連絡先

| フリガナ | 関係 | 連絡先 |
|------|----|-----|
| 氏名 | | |
| フリガナ | 関係 | 連絡先 |
| 氏名 | | |

成年後見人などの連絡先

| フリガナ | 関係 | 連絡先 |
|------|----|-----|
| 氏名 | | |

普段通っている職場・所属団体・学校など

| 名称 | 関係 | 連絡先 |
|----|----|-----|
| | | |
| | | |
| | | |

治療中の病気

病名・症状・日常的に必要なケア

薬の名前・用法・用量

かかりつけの病院・診療所

| 名称 | 診察科 | 担当医 | 連絡先 |
|---------|-------|-----------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 持病など | | 過去にかかった病気 | |
| | | | |
| ペースメーカー | 有 ・ 無 | 人工透析 | 有 ・ 無 |

医療的ケアに必要なもの

| 補装具などの名称 | メーカー・商品名・サイズ | 業者の連絡先 |
|----------|--------------|--------|
| | | |

障害者手帳の種類・等級

| | | |
|-------------------------------------------------|---|-------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 身体障害者手帳 | 級 | 健康保険証 記号 番号 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 療育手帳 | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 精神障害者保健福祉手帳 | 級 | |

アレルギーなど食事への配慮点

| |
|--|
| |
|--|

家族の集合場所

| | |
|------|------|
| 1ヶ所目 | 2ヶ所目 |
| | |

その他配慮してほしいこと

| |
|--|
| |
|--|

フリースペース 

A series of horizontal dashed lines for writing.



視覚障がいの

● 困難なこと

全く見えない人から見えづらい人まで、障がいの状態は個人差があります。しかし、視覚での認識が難しいことから、災害の状況把握や危険からの回避が遅れることが予想されます。

支援してほしいこと

手助けの意思を伝える



まずは、名前や手助けをする意思があることを相手に伝えましょう。

周囲の状況を伝える



避難中に目に入った情報を積極的に伝え、置かれている状況を共有しましょう。

階段の前では合図する

階段・段差の前や、進行方向を変える時は、立ち止まって声を出して伝えましょう。

文字情報を伝える

避難所の場所や危険情報などが書かれている看板などの文字情報を伝えましょう。

フリースペース 

ある人への支援

誘導の際の注意点

肘や肩につかまってもらい誘導する



白杖★1やハーネス★2を持っていない側の斜め前に立ち、肘や肩につかまってもらい半歩前を歩きましょう。

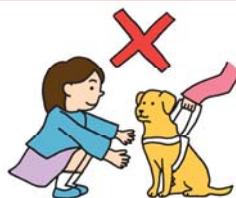
★1 白杖：視覚障がいのある人が歩行時に使う白い杖。

★2 ハーネス：盲導犬やペットの犬の胴体に装着する胴輪。

歩き慣れた道を選択する

障がいのある人にとって歩き慣れた道がある場合は、その道を通るようにしましょう。

盲導犬に触らない



誘導中の盲導犬は集中しているため、触ったり引っ張ったりしないようにしましょう。

指示語は使わない

「あれ」や「あそこ」などの指示語は使わず、「50cm位前方」「右ななめ後ろ」など、具体的な言葉を使いましょう。

避難所での注意点

トイレへの移動が困難

避難所の状況が分からず、トイレなどへの移動が難しい場合もあり、支援が必要です。

掲示板が見えない

掲示板など文字で書かれた情報を読むことができないため、代読などの支援が必要です。



聴覚・言語障がい

● 困難なこと

音声による情報のやりとりが難しく、
また、全ての人が手話を使うことができるわけではありません。
その人に合ったコミュニケーション方法で支援することが求められます。

支援してほしいこと

手話の場合



手の形や動き、顔や体全体を使って言葉を伝える方法。全ての人ができるわけではありません。

文字情報の場合



紙や携帯電話などで文字を書いて伝える方法。読みやすい字で簡潔に分かりやすく書きましょう。

身振りの場合

顔の表情や目の動きも使い、はずかしがらずに表現しましょう。

口話の場合

残っている聴力と口の形から言葉を理解する方法。正面から大きく口を動かし、はっきり話しましょう。

フリースペース 

.....

.....

.....

のある人への支援

誘導の際の注意点

声をかける時は合図する



肩を軽くたたくなどの合図をして、情報を伝える相手が自分であることを認識してもらいましょう。

分かりやすく伝える



省略した言葉やあいまいな表現などは、混乱する可能性があるため、避けましょう。

文字や絵で状況を伝える

避難指示やサイレンは伝わらない可能性があります。緊急の情報はメモにして伝えましょう。

身振り手振りで明確に伝える

伝える相手の顔を見ながら、身振り手振りを交えてしっかり伝えましょう。

避難所での注意点

館内放送が聞こえない

音の情報を聞くことができないため、随時伝えることが必要です。

暗闇では情報が伝わりづらい

停電時は携帯電話やロウソクなど簡易照明で、手話や文字が書ける環境にしましょう。



肢体不自由の

● 困難なこと

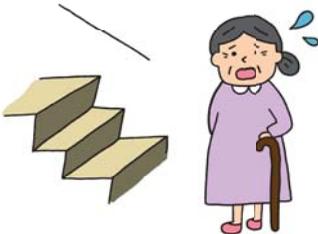
手足や体幹の機能に障がいのある人のことを言います。

移動の際に車いすや杖などの補装具を使用することが不可欠な人もいるため、避難行動が遅れる可能性があります。

障がいの状態は個人差があるため、その人に合った支援方法が必要です。

支援してほしいこと

段差ののぼりおりが必要な場合



平らな道がなく段差しかない場合も。一人では難しい場合、複数人で支援しましょう。

生活面での介助が必要な場合

食事やトイレなど、あらゆる場面でのサポートが必要な場合も。どのような支援が必要か確認しましょう。

確認しながらゆっくり話す



マヒなどで言葉が不自由な人には、言われたことを相手に確認しながら、ゆっくり話しましょう。

体温調節が困難な場合

体温調節が困難な人には、「寒くないですか?」などと確認をしましょう。

フリースペース 

.....

.....

.....

ある人への支援

誘導の際の注意点

合図をしてから移動する



急な発進や停止、方向転換はせず、必ず声をかけてから行うようにしましょう。

段差での移動に注意する



車いすの場合、のぼる時は前向き、おりる時は後ろ向きにして、安全に移動しましょう。

坂道での移動に注意する

車いすの場合、上り坂は前向き、下り坂は後ろ向きにブレーキをかけながらゆっくり移動しましょう。

希望を確認する

どのような支援が必要か、希望を確認してサポートしましょう。

避難所での注意点

移動空間を確保する

車いすが移動できる通路を確保し、可能な限り段差をなくしましょう。

洋式トイレが必要

障がいの内容によっては和式トイレが使えない人も。なるべく洋式トイレに誘導しましょう。



内部障がい・難病

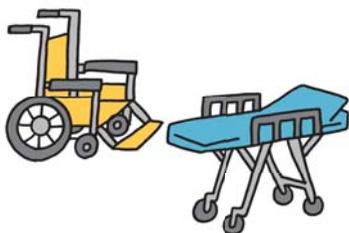
● 困難なこと

心臓や呼吸器、腎臓、ぼうこう、直腸、免疫機能に障がいのある人や難病のある人は、外見では分かりづらく、誤解を受ける可能性もあります。

また、医療器具を使用している人もいるため、避難に時間がかかることもあります。

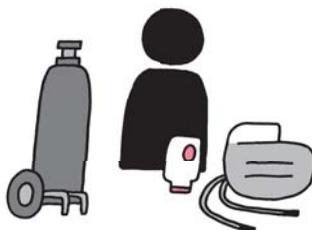
支援してほしいこと

移動の支援が必要



障がいの状態によっては自力での避難ができない場合も。状況を見て支援しましょう。

医療的ケアが必要な場合



事前に、常時使用している医療器具を確認しておきましょう。 ※P.5を確認

医薬品が必要な場合

事前に、常時使用している医薬品を確認しておきましょう。 ※P.5を確認

状況を聞き取る

障がいの内容が外見からは分かりづらいため、健康状態や配慮してほしいことを聞き取ってその人に合った対応をしましょう。

フリースペース 

のある人への支援

誘導の際の注意点

複数人で支援する



一人では助けられないこともあります。可能であれば複数人で支援をしましょう。

オストメイト★1の場合

★1 オストメイト：人工肛門や人工膀胱を保有している人。



オストメイト対応のトイレへ誘導しましょう。

酸素ポンプを使用する場合

酸素ポンプは、スタンドに固定して倒れないように支えましょう。火の近くには置かないように。

電源を確保する

電気が必要な医療器具を使用している人は、誘導中・避難所に限らず、電源の確保をしましょう。

避難所での注意点

継続的な医療が必要

常時、生命の維持のために医療行為が必要な人には、適切な配慮が必要です。

健康状態の悪化に注意する

環境変化などによって健康状態が悪化する人も。医療機関への誘導も視野に入れましょう。



知的障がいの

● 困難なこと

知的機能に障がいがあることで、自分の考えや気持ちを言葉で表すことや、難しい言葉、抽象的な表現を理解することが苦手です。

本人のペースに合わせて、コミュニケーションをとっていくことが必要です。

支援してほしいこと

家族が近くにいるか確認する



一人で困っているところを見つけた場合は、家族が近くにいないか確認しましょう。

まずは落ち着かせる



災害時の恐怖や不安で混乱していることも。身体に触れずに、やさしく接しましょう。

ゆっくり分かりやすく会話する

ゆっくりと簡単な言葉を用いて短い文章で伝えるようにしましょう。

希望を確認する

やさしく声をかけながら、本人のペースに合わせて希望を聞き取りましょう。

フリースペース 

.....

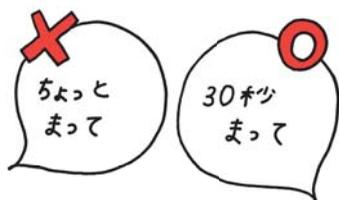
.....

.....

ある人への支援

誘導の際の注意点

具体的に伝える



伝える時は、具体的な名前や数字を出して説明するようにしましょう。

肯定的な言葉を使用する



「～するな」など、不安をあおるような言葉は使わないようにしましょう。

メモで伝える

重要なことなど伝えたいことは、メモに文章や絵を書いて渡しましょう。

理解しているか確認する

反射的に「はい」と言う人も。理解しているか、本人の様子を見ながら確認しましょう。

避難所での注意点

避難スペースに配慮する

騒音や集団行動が苦手で、避難所生活が難しい場合も。家族や知っている人と一緒に生活できるよう、避難スペースなどに配慮が必要です。

家族をサポートする

障がいのある人の家族が抱える苦労を理解し、協力できる範囲でサポートしましょう。



発達・精神障がい

● 困難なこと

状況や環境の変化に対応できず、混乱したり不安に陥ったりすることがあります。また、服用する薬の副作用で動くことに支障が出る可能性もあります。本人が落ち着くようやさしく接するなど、適切なコミュニケーションが求められます。

支援してほしいこと

状況を説明する



ゆっくりと具体的に分かりやすく、簡潔に状況を伝えましょう。

やさしく声をかける



不安や緊張で感情が高ぶる人も、やさしく声をかけて、落ち着かせましょう。

家族などに連絡する

本人が連絡できない場合は、代わりに家族や支援機関などに連絡しましょう。
※P.4を確認

知っている人を探す

一人が困っているところを見つけた場合は、家族や知っている人が近くにいるか確認しましょう。

フリースペース 

.....

.....

.....

のある人への支援

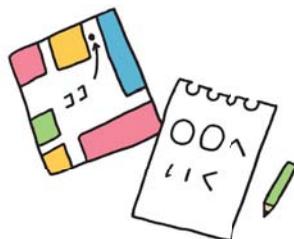
誘導の際の注意点

薬の服用を確認する



事前に、常時使用している医薬品を確認しておきましょう。 ※P.5を確認

メモで伝える



重要なことなど伝えたいことは、メモに文章や絵を書いて渡しましょう。

薬の副作用に注意する

薬の副作用で動くことが難しい人も。周囲の人の協力を得ながら誘導しましょう。

具体的に伝える

伝える時は、具体的な名前や数字を出して説明するようにしましょう。

避難所での注意点

孤立を防ぐ

心理的に孤立させないように、家族や知っている人と一緒に生活できるよう配慮しましょう。

身体や心の調子に注意する

避難生活での疲れや不安で体調を崩しがち。早めに医療機関へ相談しましょう。

いざという時のために

ヘルプマークを知ろう

援助が必要な方のためのマークです

義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病の人など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている人々が、周囲に支援を必要としていることを伝えることで支援を受けやすくなるよう作成したマークです。



- 配布・お問い合わせ 向日市役所 障がい者支援課

TEL 075-931-1111 / FAX 075-922-6587

詳しくはこちら (<http://www.pref.kyoto.jp/shogaishien/helpmark.html>)



こころくんシステムを活用しよう

チャット形式の119番通報システムです

向日市、長岡京市、大山崎町に住んでいる人で、音声による119番通報が困難な人のための、文字情報による通報システムを導入しています。携帯電話を使用するため、外出先からでも通報ができます。

※事前登録が必要です。 ※利用できる範囲は向日市、長岡京市、大山崎町です。

- お問い合わせ 乙訓消防組合消防本部警防課 TEL 075-952-0119 / FAX 075-953-1190
E-mail keibo@otokuni119-kyoto.jp

災害時避難行動要支援者名簿に登録しよう

災害時に避難の支援を受けやすくする名簿です

高齢者や障がいのある人など、自力での避難が難しい人や不安のある人に名簿への登録をおすすめしています。地域の支援者や消防、警察、社会福祉協議会などの組織と情報を共有し、日頃の見守りや災害時の情報伝達支援・避難支援につなげます。

- お問い合わせ 向日市役所 防災安全課・障がい者支援課・高齢介護課・地域福祉課
TEL 075-931-1111 / FAX 075-922-6587

日頃から備えよう

防災情報お知らせメールに登録しよう

携帯電話などに国民保護情報や防災情報を配信するサービスです

気象情報や地震・土砂災害情報、避難関連情報、大規模テロや弾道ミサイル情報など、市民の安全に関わる防災情報や緊急のお知らせを、事前に登録いただいたスマートフォンや携帯電話、パソコンに電子メールで配信しています。

- お問い合わせ 向日市役所 防災安全課 TEL 075-931-1111 / FAX 075-922-6587
詳しくはこちら (<http://www.city.muko.kyoto.jp/kurashi/kurasi/anshin/4/1449541498503.html>)



防災情報電話連絡サービスを利用しよう

向日市の防災情報を電話で伝えるサービスです

災害時に向日市が発信する避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急）に関する情報を、視覚障がいのある人に対して電話で連絡しています。 ※事前登録が必要です。

- お問い合わせ 向日市役所 防災安全課 TEL 075-931-1111 / FAX 075-922-6587

向日市防災マップも確認しよう

地震や豪雨による水害などの災害は、いつどこで起こるか分かりません。向日市では、これらの災害が起こった場合の情報をまとめた防災マップを作成・配布しています。地震や水害の影響や危険度などを示したハザードマップや避難場所、災害時に役立つ知識、災害情報の活用方法、日頃の備えなどについて掲載しています。事前に確認し、普段から避難の方法や避難場所、経路などを確認しておきましょう。

向日市 防災マップ



- お問い合わせ 向日市役所 防災安全課
TEL 075-931-1111 / FAX 075-922-6587

音声で

文字
情報で

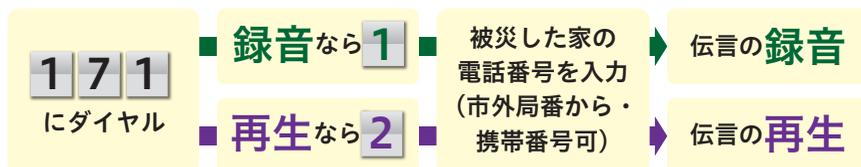
安否確認

大規模災害が発生した時、被災地域やその他の地域の方との間で安否情報を確認できる「伝言板」システムです。

音声で

災害用伝言ダイヤル 171

一般電話、公衆電話、携帯電話、PHS(一部事業者を除く)で利用できます。

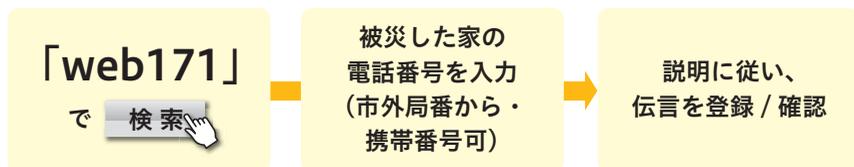


文字
情報で

災害用伝言板 web171

インターネットを利用して安否情報を確認することができます。

※インターネット接続環境が必要です。



文字
情報で

災害用伝言板

各携帯電話会社が実施している安否情報確認サービスです。

詳しくは、各社HPをご覧ください。



上記3つとも以下の日に体験できます

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

関係機関の連絡先

| 関係機関 | TEL/FAX |
|-------------------|------------------------------|
| 消防・救急 | 119 |
| 警察 | 110 |
| 向日町警察署 | 075-921-0110 / 075-932-3021 |
| 向日市役所(代表) | 075-931-1111 / 075-922-6587 |
| 乙訓保健所 | 075-933-1151 / 075-932-6910 |
| 大阪ガス(株)(ガス漏れ通報専用) | 0120-8-19424 / 0120-6-19424 |
| 関西電力(株)(送配電ダイヤル) | 0800-777-3081 / 06-6441-7143 |
| NTT(電話の故障) | 113 / 0120-113889 |

フリースペース 

障がいのある人のための
防災手帳

発行年月：平成 30 年 3 月

発行：向日市

住所：〒617-8665 京都府向日市寺戸町中野 20 番地

T E L：075-931-1111

F A X：075-922-6587

意思表示ボード

音声でやりとりをすることが困難な場合に使用してください

はい

いいえ

そのまま

ほしい

いらない

やめて

わかった

わからない

つかれた

たべたい

のみたい

ねむい

いたい

かゆい

くすり

トイレ

あつい

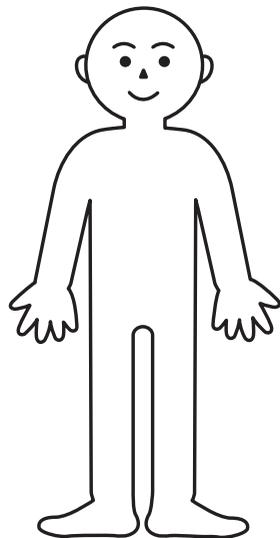
さむい

でんわ
ファックス

たべもの

のみもの

まえ



うしろ

