

# 災害時に助けを必要とする人がいます! ~日ごろからの支え合いを大切に~



## 災害時要援護者って? ~災害が起きたとき、避難するなどの「自らの身を守る行動」を自力でとることが難しい人のことです~

### 例えば



高齢者や障害のある人は、避難に時間がかかる人もいます。また、避難所内での移動、トイレも大変です。



内臓機能に障害がある人など、支援を必要とする人の中には、一見してわかりにくい人もいます。



乳幼児は一人での判断、避難が困難です。



妊産婦は普段より体力が落ちています。また、食事や環境に配慮が必要です。



日本語の理解が十分でない場合は災害情報が伝わりづらいことがあります。

災害から身を守るためには、要援護者本人・家族による十分な事前準備や、周りにお住まいの人の理解と必要に応じた手助けが大切です。  
**災害時のけがなどで誰もが要援護者になる可能性があります!**

## 日ごろからの備えが大事です!

### 要援護者本人や家族... ~自らの身を守るための備え~

- ☑ 緊急時に必要となる情報を1枚にまとめて、持ち歩こう ※1
- ☑ 個別に必要な生活用品を確認しておこう ※2
- ☑ 避難所・経路や家族との連絡方法を確認しておこう

災害時要援護者の人は、避難に時間がかかる場合があります。事前に避難所やそこまでの経路を確認しておくことで、災害時に速やかに行動しやすくなります。また、自分の安否を伝える相手の連絡先や連絡方法をあらかじめ決めておきましょう。

※1 いざというときの救急活動に役立ちます。

※2 必要な生活用品の例

#### 【緊急時連絡カード】

- ・氏名
- ・住所
- ・連絡先
- ・生年月日
- ・血液型
- ・緊急連絡先
- ・疾病
- ・障害名
- ・かかりつけ医
- ・服薬 など

- ・足が不自由な人...車椅子、杖、歩行器など
- ・目が不自由な人...白杖、点字器など
- ・耳が不自由な人...補聴器、筆談用のメモ用紙、筆記用具など
- ・乳幼児...粉ミルク、哺乳瓶、レトルトの離乳食など
- ・妊産婦...母子手帳、マタニティマークなど



### 地域の防災訓練や行事に参加してみよう

- 災害時の行動イメージがつかえます
- 近所に住む人たちとの関係づくり



### 要援護者の周りにお住まいの人... ~地域の関係づくり~

- ☑ 地域に支援が必要な人が住んでいるか、知っておこう
- ☑ 日ごろからコミュニケーションをとることを心がけましょう

お互いに顔見知りでなければ、いざというときの支援は難しいです。地域には災害時要援護者をはじめ、さまざまな事情のある人が住んでいることを理解し、隣近所の人などと、声をかけあえる関係をつくりましょう。



とつかハートプランのマスコット こころん

### 急に声をかけるのもちょっと... 関係づくりのきっかけはありませんか?

... (例) 日々のあいさつ、回覧板のお届け、町内会の行事の案内など



▲地域の関係づくりのヒントはこちら (第4期とつかハートプラン)

## 災害時はどうすればいい?

### 自分の安否を家族や周囲の人に伝える

事前に決めた連絡先などに状況確認や安否確認の連絡をしましょう。また、近所の人たちにも伝えましょう。



### 家が無事なら在宅避難

被災状況や避難所の状況によっては、十分な配慮が難しいことも。住み慣れた自宅ならストレスが少なく過ごせます。

### 地域防災拠点(避難所)



### 避難所ではゆずり合い

けがをしている人や体の不自由な人などに必要な配慮をしましょう。例えば...段差の少ない場所やトイレが近い場所などをゆずり合しましょう。



### 隣近所、特に災害時要援護者へ声をかける

自分の身の安全を確保できたら、近所の人と声をかけあって、安否を確認しましょう。



※自宅での生活が困難そうな場合...必要に応じて避難所に誘導しましょう。



※避難所へ避難する場合は受付で、生活上のどんな支障がありそうか、わかる範囲で伝えましょう。

### 情報の伝え方に配慮する

・筆談で会話する



・音声でも伝える



・コミュニケーションボードなどで意思を確認

