

助けあいの輪を広げよう

戸田市要配慮者支援 ガイドブック



戸田市 健康福祉部
健康長寿課・障害福祉課

初 版 令和3年4月

第2版 令和3年6月

目次

はじめに	…1
だい しょう ようはいりよしゃおよ しえんしゃ じゅんび たいおう 第1章 要配慮者及び支援者の準備・対応	…3
きょうつう はいりよ じこう 1 共通して配慮すべき事項	…3
こうれいしゃ 2 高齢者	…5
しんたいしょう しゃ 3 身体障がい者	…6
しかくしょうがい 3-1 視覚障害	
ちょうかくしょうがい へいこうきのうしょうがい おんせいげんご 3-2 聴覚障害(平衡機能障害・音声言語 きのうしょうがいふく 機能障害含む)	
したいふじゆう じょうし かし たいかんきのうしょうがい 3-3 肢体不自由(上肢・下肢・体幹機能障害)	
ないぶきのうしょうがい 3-4 内部機能障害	
た なんびょう 3-5 その他難病など	
すとーまようぐ ・ストーマ用具	
ざいたくさんそりょうほう ・在宅酸素療法	
じんこうこきゅうき きゅういん ・人工呼吸器・たん吸引	
じんこうとうせき ・人工透析	
ちてきしょう しゃ 4 知的障がい者	…16
はったつしょう しゃ 5 発達障がい者	…18

せいしんしょう しゃ
6 精神障がい者 …20

こうじのうきのうしょう しゃ
7 高次脳機能障がい者 …22

だいしょう しりょうしゅう
第2章 資料集

とだしひなんこうどうようしえんしゃひなんしえんせいど
1 戸田市避難行動要支援者避難支援制度 …2-1

ひじょうじもちだしひん
2 非常時持ち出し品チェックシート …2-3

びちくひん
3 備蓄品チェックシート …2-4

きんきゅうじれんらくさききにゅう ぼうさい
4 緊急時連絡先記入シート(防災カード) …2-5

5 ヘルプマーク・ヘルプカード …2-6

6 コミュニケーションボード …2-7

えすおーえす
7 SOS バンダナ …2-8

はじめに

とだし さいがい かんが
戸田市の災害リスクについて、考えたことはありますか。

つなみ どしゃさいがい きけんせい あらかわ はん しゅと
津波や土砂災害の危険性はほとんどありませんが、荒川の氾らんや、首都
ちよっかがたじしん はっせい とだし おお ひがい う
直下型地震が発生したら、戸田市は大きな被害を受けます。

さいがい なに ていど お
災害は、いつ、何が、どんな程度で起こるかわかりません。

さいがい お じぶん かぞく せいめい まも じぶん
災害が起きたそのときに、自分や家族の生命を守れるのは自分だけです。

いざというときに じぶん かぞく せいめい ざいさん まもれる ひごろ そな
いざというときに自分や家族の生命・財産を守れるよう、日頃から備えてお
かなければいけません。

さいがい お す にちじょうせいかつ もど
また、災害が起きたそのときをやり過ごしたとしても、日常生活が戻るま
でどのくらいかかるかは、だれ
誰にもわかりません。

ひなんじょ い しやくしょ しえん
もしかしたら「とりあえず避難所に行けばどうにかなる」「市役所などの支援
こうじょ かんが ひと
(公助)でどうにかなる」と考えている人もいるかもしれません。

さいがいじ じぶん かぞく ひなんじょ うんえい しょくいん ちいき ひと
しかし、災害時は、自分や家族も、避難所を運営する職員も、地域の人、
ぜんいん ひさいしゃ ぜんいん ひさい たいへん おも
全員が被災者です。全員が被災し、大変な思いをすることになります。

それなら、なるべく、すこ こま へ
それなら、なるべく、少しでも困りごとを減らせるようにしましょう。

このガイドブックには、

・^{しょうがい}障害のある方や^{かた}高齢者など「^{さいがいじ}災害時^{ようはいりよしゃ}要配慮者」やその^{かぞく}家族が^{ひごろ}日頃から
^{かんが}考えておきたいこと

・「^{さいがいじ}災害時^{ようはいりよしゃ}要配慮者」はどんな^{とくせい}特性があつて、どんな^{こま}ことに困っているか

・「^{さいがいじ}災害時^{ようはいりよしゃ}要配慮者」を^{しゅうい}周囲の方が^{かた}支援するときに^き気を^つ付けたいこと

をまとめました。

^{さいがい}いざ^お災害が起きたとき、^{ふあん}不安や^{きょうふ}恐怖を感じない^{かん}人は^{ひと}いません。

^{かぞく}家族は無^ぶ事か… ^{となりきんじよ}隣近所に^{こま}困っている^{ひと}人はいないか…

^{ひなん}避難するまでの^{みち}道で、^{こま}困っている^{ひと}人に^あ会うかもしれません。

また、^{びょうき}病^{ふりよ}気や^{じこ}不慮の^{じぶん}事故で自分や^{かぞく}家族が「^{ようはいりよしゃ}要配慮者」になるかもしれませ
ん。

^{さいがいじ}災害時に^おあわてず、^つ落ち着いて^{こうどう}行動できるように、

^{ひとごと}他人事ではなく^{しみん}市民の^{みな}皆さんで^{ささ}支え^あ合い、^{たす}助け^あ合えるように、

^{ひごろ}日頃からの^{そな}備えや^{ほうほう}サポートの^{かんが}方法について^{かんが}考^{じゅんび}え、^{じゅんび}準備をしておくために、

このガイドブックを^{つく}作りました。

^{いちどく}ぜひ一^{やくだ}読し、お役立て^{やくだ}ください。

第1章 要配慮者及び支援者の準備・対応

1. 共通して配慮すべき事項

普段から備えておくこと

- ・ 戸田市ハザードブックを確認し、災害のリスクや備えについて考えましょう。
- ・ 必ずしも避難所に避難する必要はありません。
なるべく住み慣れた自宅で過ごせるよう、災害対策や備蓄品を用意しておきましょう。
- ・ 避難所での感染症対策について、「避難所における感染症対策マニュアル」が策定されています。ハザードブックと一緒に確認しておきましょう。

避難所における感染症対策マニュアル(令和2年7月暫定版)



URL

<https://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/121/kikikanri-202007hinanjo.html>

- ・ 普段利用している医療機関や相談機関、サービス事業所のリストを作成しておきましょう。主治医とは、災害時について平時から相談しておきましょう。
- ・ 保険証とおくすり手帳はセットで持ち出せるようにしておきましょう。
薬を飲み続けている場合は、3日分程度保管しておくようにしましょう。
- ・ 地域の方とのつながりを作っておきましょう。
人手が必要になったときなど、周囲の理解があると支援も受けやすくなります。
まずは地域の防災訓練に参加してみることもおすすめします。
また、避難行動要支援者避難支援制度や、おねがい会員・まかせて会員についても、活用できるか考えてみましょう。

おねがい会員・まかせて会員について

→ハザードブック P45

避難行動要支援者避難支援制度について

→ハザードブック P51

- ・ 非常時に必要なものを袋などにまとめ、持ち出せるようにしておきましょう。
非常持ち出し品チェックシート(P2-3)を参考に、用意してみましょう

支援する際に注意すること

- ・ 一番困っているのは、障がい者や高齢者など、要配慮者の方たちです。周囲の気遣い、助け合いがとれるような配慮をお願いします。
- ・ 要配慮者に必要なサポートは人それぞれです。まずはどんなサポートが必要か、本人や家族に声をかけてみましょう。

【避難所では…】

- ・ 要配慮者が支援を頼みやすいように、専用の相談窓口の設置をお願いします。
- ・ 避難所には、様々な要配慮者の方が避難してきます。早めに避難者の状況把握ができるよう努めてください。
- ・ 連絡事項は、わかりやすい表現、掲示や放送など、情報が伝わりやすい配慮を心がけてください。
- ・ 言語コミュニケーションが困難な場合は、コミュニケーションボード(P2-7,8)の活用および筆談など、状況に応じた対応をお願いします。

コミュニケーションボード(令和3年3月作成)



URL

<https://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/233/syogaifuku-komyuni.html>

2. 高齢者

普段から備えておくこと

- ・ 非常持ち出し品チェックシート(P2-3)を参考に非常時持ち出し袋を準備し、置き場所を確認しておきましょう。
- ・ 非常時持ち出し袋に、常備薬を飲んでいる人は「自分の病名」や「薬の種類を書いたメモ」と「健康保険証のコピー」を入れておきましょう。
- ・ 必需品の置き場所を決めておき、入れ歯や補聴器、老眼鏡はすぐに持ち出せるようにしましょう。
- ・ 介護が必要な人は、介護者がいない場合の災害に備え、近所の人などに避難時の協力や介助方法を伝えるなど、具体的にお願いをしておきましょう。

災害時に注意すること

○避難するとき

- ・ 災害時の情報を注意して聞き、「高齢者等避難」という避難情報が発表されたら自主的に避難しましょう。避難するときは、家族や近所の人、支援者などと一緒に避難所へ向かうようにしましょう。

○避難所にいるとき

- ・ トイレに行きやすい場所で過ごせるように配慮をお願いし、トイレに行くことを我慢しないでください。
- ・ 脱水症状にならないように水分はこまめにとりましょう。のどの渇きを感じてからではなく、定期的に飲み物を飲んでおきましょう。
- ・ 動ける人は体を動かすようにしましょう。
- ・ 少しでも体調がよくないと感じた場合は、すぐに周りに伝えましょう。

高齢者を支援する際に注意すること

- ・ 一人ずつ、ゆっくりと、わかりやすい内容で伝えましょう。
- ・ 一度聞かれたことでも、繰り返し丁寧に答えて、理解できるまで伝えましょう。
- ・ 認知症の人、難聴の人などは情報収集がうまくできずに状況判断ができないなど、災害時には不安が強くなり思うように動けない場合があります。「早く、早く」と急かしてしまうと余計に混乱を招くため、その人のペースに合わせるようにしましょう。
- ・ 高齢者はトイレの回数が増えるため、避難所などではトイレに近い場所を居場所にするなど配慮が必要です。また、大人用おむつを使用している人もいます。
- ・ トイレを気にして水分を控えることがあり、脱水症状になる危険性があるため、水分摂取の声かけ、汁物の提供など食事の配慮を行いましょう。
- ・ 寒暖の差を感じにくいいため、衣服の着脱の声かけを行いましょう。

3. 身体障がい者

3-1 視覚障害

障害の特性

- ・ 見え方は人によりさまざまで、視力が0に近く目からの情報を得られない人から、ある程度視力がある「弱視」の人、見える範囲が極端に狭い人などがいます。
- ・ 物の位置関係を把握するのが難しく、安全な移動のために白杖を使用する人もいます。白杖を使っていない人もいるので、一見して障害があるとわからない場合があります。また、盲導犬を連れている人もいます。
- ・ 視覚情報を得にくいいため、音声や触覚で情報を得ています。周りの人はどのようなサポートが必要かを確認しましょう。

普段から備えておくこと

- ・ 眼鏡や白杖、その他生活に必要な日用品は、一定の場所に置くようにしましょう。
- ・ SOSバンドナ(P2-6)を用意しておきましょう。
- ・ 防災ラジオや各種メールサービスなど、自分に合った方法で情報収集ができるように備えておきましょう。

防災ラジオについて

(聴覚障害のある人は文字情報付きのラジオを購入できます)

URL

<https://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/121/kikikanri-bousairadio.html>



災害時に注意すること

○避難するとき

- ・ 視覚障害があることを周りに伝え、支援を求めましょう。
- ・ 地震の後は落下物や転倒物があるので、慌てずに白杖などで安全確認しながら動きましょう。
- ・ 普段どおりに歩くのは難しいので、避難場所などの安全な場所まで、家族や近所の人に誘導してもらいましょう。
- ・ 自力での移動や迅速な避難ができない場合は、近隣住民に支援を求めましょう。

○避難所にいるとき

- ・ トイレや物資の配布など、生活に必要な場所の情報を得られるよう、視覚障害があることを周りに伝え、支援を求めましょう。

- ・ 壁際や間仕切り付近など、移動しやすい場所で過ごせるように配慮を求めましょう。
- ・ 盲導犬がいる場合は、盲導犬を触ったり食べ物を与えたりしないよう、避難者への周知を求めましょう。
- ・ 白杖を上げるのはSOSのサインであることを周知し、必要なときの支援を求めましょう。



視覚障害のある方を支援する際に注意すること

- ・ 声をかけるときは、まず自分のことを知らせましょう。
- ・ 急に手をつかんだり、話しかけたりすると驚いてしまうため、「今話しかけても大丈夫ですか。」と聞いてからにします。
- ・ 誘導するときは、どうするのがよいか本人に聞きましょう。一般的に、一緒に歩くときは白杖や盲導犬と反対側の手で、誘導者の肘や肩をつかんでもらい、半歩前をゆっくり歩きます。また、物の位置を伝えるときは相手を時計の中心と見立てて、正面を12時とした文字盤を想定して伝えるのがわかりやすいです。
 - (例)△△さん(名前がわかれば)、〇〇町会の□□です。
 - ここは危ないので〇〇へ移動しましょう。どう誘導するのが動きやすいですか。
 - 2時の方向に避難所の入口があります。
- ・ 盲導犬がいる場合は、使用者と盲導犬が離れないよう配慮しましょう。また、盲導犬を触ったり、声をかけたり、食べ物を与えたりしないよう、避難者全体へ周知します。同時に、動物アレルギーのある避難者へ理解を求め、居住スペースをなるべく離すなど配慮しましょう。

【避難所では…】

- ・ 情報発信・共有する際は、視覚情報だけでなく、定期的に音声でも発信しましょう。

3-2 聴覚障害(平衡機能障害・音声言語障害含む)

障害の特性

- ・ 聴覚に障害のある方は、見た目ではわかりません。声をかけても反応がなかったら、聴覚障害や、耳が遠い可能性を考え、近くに行って軽く肩をたたいたり、視界に入り、目を合わせるようにして声をかけたりしましょう。
- ・ 平衡機能障害のある方は、手足や体幹に障害がなくても、耳内部の三半規管などの機

能に障害があり、まっすぐ歩いたり、立ったりすることが難しいことがあります。本章のほか、次章「3-3 肢体不自由」も参考にしましょう。

- ・ 音声言語障害のある方は、咽頭などの機能に障害があり、話したり、声を出したりすることによる意思表示が難しいことがあります。
- ・ 会話の方法は、手話、読唇、筆談、身振りなどがあり、人それぞれで分かりやすい方法は異なります。
- ・ 耳からの情報を得にくいいため、緊急地震速報や防災行政無線などの緊急情報に気付けない場合があります。ただし、振動機能付きのスマートフォンや、文字表示機能のあるラジオなどを持っている場合もあります。

普段から備えておくこと

- ・ 緊急地震速報などの緊急情報に気付けるよう、携帯電話の設定や情報受信装置を用意しておきましょう。
- ・ 補聴器やその他生活に必要な日用品は、一定の場所に置くようにしましょう。
- ・ SOSバンドナ(P2-6)を用意しておきましょう。
外見ではわからない障害の場合、ヘルプマーク(P2-6)を付けることで、周りが気付きやすくなります。
- ・ コミュニケーションボードを自分でも用意しておく、意思疎通がしやすくなります。
- ・ 防災ラジオや各種メールサービスなど、自分に合った方法で情報収集ができるように備えておきましょう。

防災ラジオについて

(聴覚障害のある人は文字情報付きのラジオを購入できます)

URL

<https://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/121/kikikanri-bousairadio.html>



災害時に注意すること

○避難するとき

- ・ 聴覚障害があることを周りに伝え、支援を求めましょう。
- ・ 緊急地震速報や防災行政無線、その他避難情報について周囲に聞きましょう。
- ・ 周囲との意思疎通のために、筆記具を持って避難しましょう。
- ・ 自力での移動や迅速な避難ができない場合は、近隣住民に支援を求めましょう。

○避難所にいるとき

- ・ 生活に必要な情報を得られるよう、聴覚障害があることを周りに伝え、支援を求めましょう。

- ・ 物資の配布や食事の時間などの情報については、音声だけでなく掲示板などに掲示するよう、避難所運営者に依頼しましょう。

聴覚障害のある方を支援する際に注意すること

- ・ 避難者の中に手話ができる人がいないか確認し、いる場合は協力してもらいましょう。
- ・ どのようにコミュニケーションを取るのがよいか、本人に確認しましょう。
- ・ 同時に複数の人が話すと、誰が話しているのかわからなくなってしまいます。なるべく向かい合って、アイコンタクトを取りながら話しましょう。
- ・ 口の動きや表情から、感情をくみ取るため、マスクではなく、フェイスシールドを使用し、て対応することが望ましいです。

【避難所では…】

- ・ 情報発信・共有する際は、紙に書いて貼り出し、漢字にはふりがなをふるようにしましょう。(聴覚障がい者だけでなく、聞き逃し対策にも有効です)
- ・ 言語コミュニケーションが困難な場合は、コミュニケーションボード(P2-7)の活用および筆談など、状況に応じた対応をお願いします。

コミュニケーションボード(令和3年3月作成)



URL

<https://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/233/syogaifuku-komyuni.html>

3-3 肢体不自由(上肢・下肢・体幹機能障害)

障害の特性

- ・ 手足、体幹など体の一部、または全部に障害がある状態をいいます。症状や原因は人それぞれで、先天性の場合や事故による場合、病気による場合などがあります。
- ・ ある程度は体を動かせる場合や手助けがないと自力では動けない場合、また、体の一部が欠損している場合もあります。字が書けない、重い物が持てない、同じ姿勢で長くいられないなど、困りごとは様々です。
- ・ 杖や歩行器、車いす、靴型の補装具など、道具を使うことで動ける場合があります。一見ベビーカーのような、小児用の車いすを使用している場合もあります。

普段から備えておくこと

- ・ 杖や車いすなど、移動に必要なものは、常に安全な一定の位置に置いておきましょう。地震発生時は周りの家具が倒れてきたり、テレビなどの家電製品が飛んできたりすることもあるので、その下敷きになることがないように、固定しておきましょう。
- ・ 自力での移動や迅速な避難ができない場合は、近隣住民に支援を求めましょう。
- ・ 避難場所(校庭や広い公園など、安全を確保するために一時的に避難する場所)まで安全に避難できるルートを、複数把握しておきましょう。また、それを周囲とも情報共有しておきましょう。
- ・ 電動車いすを使用している場合は、予備のバッテリーの場所や充電の方法が周囲にもわかるよう、メモなどを準備しておきましょう。

災害時に注意すること

○避難するとき

- ・ 避難に時間を要するので、風水害時は早めの避難が必要です。テレビやラジオの災害情報や防災行政無線に気を付けて、「高齢者等避難」の情報が出たら避難しましょう。
- ・ 自力での移動や迅速な避難ができない場合は、近隣住民に支援を求めましょう。
- ・ 発災時の混乱で、転倒しないよう、周りに声をかけながら移動しましょう。また、車いす使用者は、周りの人にぶつかってけがをさせないように、人ごみでは車いすが通ることを知らせながら移動しましょう。
- ・ 寒さで動けなくならないよう、防寒対策をして避難しましょう。また、雨天に備え、車いすでも使用可能な雨具を用意しておくとう便利です。

○避難所にいるとき

- ・ 発災のストレスやいつもと異なる環境により、普段ならできる動作ができなくなる場合があります。支援者や周囲にその旨を伝え、支援を求めましょう。
- ・ 感染症予防の観点から、避難所は原則土足禁止です。杖や車いすを使う場合は、土汚れを拭き取ってから入る必要があるため、避難所運営者や支援者に声をかけて、拭いてから避難所に入りましょう。

肢体不自由の方を支援する際に注意すること

- ・ 人によって苦手な動作や行動は異なるため、まずは本人にどんな補助が必要か確認しましょう。介助者がいる場合も、できるだけ本人に確認するようにします。介助者一人で危険な時は無理をせず、周囲に応援を頼む。
- ・ 車いす利用者と話すときは、目線を合わせましょう。
- ・ 車いす操作に慣れていない人が介助する場合、段差や坂道は勢いがついて前に落ちてしまわないよう十分注意して押しましょう。急な坂道の場合は、本人に確認して、後ろ向きで下りるようにしましょう。

- ・ 体温調節が難しい人がいるので、適宜声をかけ、熱中症や低体温にならないように気を付けましょう。
- ・ 同じ姿勢で長時間座り続けていると、褥そうやエコノミー症候群になる心配があるため、座る姿勢を変えたり、足関節などを動かしたり、車いすから降りて体を伸ばして血のめぐりを良くしましょう。車いすから降りたら、タオルや座布団など足の下に敷き、足を高くした姿勢をとると、むくみ予防に効果的です。
- ・ 肢体が不自由な方は転倒の危険性が高いため、室内ではスリッパやサンダルではなく、上履き靴を使用しましょう。

【避難所では…】

- ・ 感染症予防の観点から、避難所は原則土足禁止です。杖や車いすを使う場合は、土汚れを拭き取ってから入る必要があるため、入り口で声をかけ、汚れを拭き取りましょう。
- ・ トイレや水道の使用に支障がないか確認しましょう。
- ・ 障害や疾病によって配慮する事項は異なるので、必要に応じて居住スペースを分けましょう。

3-4 内部機能障害

障害の特性

- ・ 内部機能障害は、心臓、腎臓、肝臓、呼吸器、ぼうこうや直腸、小腸、免疫機能などの内部器官にある障害です。
- ・ 外見からは見えづらい障害ですが、定期的に人工透析を受ける必要があったり、ペースメーカーや人工肛門などを装着していたりするので、食事や排せつ、適切な医療機関の受診に関する配慮が必要です。
- ・ 心臓に障害のある方の中にはペースメーカーを使用している人がいます。誤作動を防止するため、携帯電話をごく近く(15cm以内)で使用すること、置いておくことは避けましょう。
- ・ 腎臓に障害があり、透析治療を受けている方は、標準的な場合は週3回、1回あたり4時間程度の人工透析が必要です。適切に医療機関へ繋ぎましょう。また、水分制限が必要な場合があります。
- ・ ぼうこう・直腸に障害のある方の中には、人工ぼうこう・人工肛門を造設している人がいます。一般的なトイレの使用が難しい場合があります。

普段から備えておくこと

- ・ 服用している薬、おくすり手帳(処方箋の明細)などは決まった場所に置き、いつでも持ち出せるようにしましょう。また、薬が飲めないときの対応についてかかりつけ医に確認しておきましょう。
- ・ 薬や装具・器具が必要な場合は内服するための飲料水やバッテリー・電源などを確保しておきましょう。
- ・ 避難所の備蓄品の種類には限りがあります。食事制限がある場合は、自分用の食料を常備しておきましょう。
- ・ 医療機関(なるべくかかりつけ医)への連絡方法を確認し、災害時に支援を受けられるかについても確認しておきましょう。
- ・ 自分の症状やかかりつけ医の情報が、他人でもわかるよう緊急時連絡先記入シート(P2-5)などに情報をまとめて記しておきましょう。
- ・ 外見ではわからない障害の場合、ヘルプマーク(P2-6)を付けることで、周りが気付きやすくなります。

災害時に注意すること

○避難するとき

- ・ 避難に時間を要するので、風水害時は早めの避難が必要です。テレビやラジオの災害情報や防災行政無線に気を付けて、「高齢者等避難」の情報が出たら避難しましょう。
- ・ 自力での移動や迅速な避難ができない場合は、近隣住民に支援を求めましょう。

○避難所にいるとき

- ・ 避難所運営者に自分の症状を伝え、必要な支援や配慮を伝えましょう。
- ・ かかりつけ医や避難所周辺の医療機関との連絡方法を確保しましょう。
- ・ 長期化する場合は、必要に応じて二次避難として福祉避難所へ移動することもあります。

内部機能障害のある方を支援する際に注意すること

- ・ 外見ではわかりづらくても、運動制限がある場合や、移動や食事に時間がかかる場合があることを理解し、支援を行いましょう。
- ・ ヘルプマークを付けている人には、外見ではわからない障害がある可能性があるため、どんな支援が必要か声をかけましょう。

【避難所では…】

- ・ 障害や病気の影響で、食事や水分量に制限がある場合があるため、通常の非常食を食べられない場合があります。

- ・ 障害や病気の状態によって、居住スペースを分け、必要に応じて福祉避難所への移動を検討しましょう。福祉避難所の開設については、市災害対策本部の指示に従ってください。

3-5 その他難病など

障害者手帳の有無にかかわらず、疾病の後遺症などがありながら、適切な自己管理や治療によって在宅で生活している人や、指定難病の療養を受けている人もいます。避難所では対応が難しい場合もあるため、配慮が必要な人は、あらかじめ、かかりつけ医と災害時の対応について話し合っておきましょう。

特性

原因不明かつ治療法が未確立で、後遺症を残す恐れがある病気です。経過が慢性にわたり、介護など人手を要する状態にあります。酸素療法や、人工透析療法など日常的に医療が必要な人もいます。

普段から備えておくこと

- ・ 保険証とおくすり手帳はセットで持ち出せるようにしておきましょう。薬を飲み続けている人は、3日分程度の薬は保管しておくようにしましょう。
- ・ 主治医とは、災害時について平時から相談しておきましょう。継続して医療が受けられるよう、受け入れ先の病院を確認しておきましょう。
- ・ 避難する際の移動手段、方法を決めておきましょう。
- ・ 医療機器を使用している場合は、充電器や電源の確保ができるよう準備しておきましょう。
- ・ 食事管理が必要な場合は、予め、主治医や栄養士と相談しておきましょう。食事制限がある場合は、自分用の食料を常備しておきましょう。
- ・ 外見ではわからない障害の場合、ヘルプマーク(P2-6)を付けることで、周りが気付きやすくなります。

災害時に注意すること

○避難するとき

- ・ 避難時に配慮が必要なことなど、大切なことを記載したヘルプカードを持っておきましょう。
- ・ 避難時は薬とおくすり手帳を忘れずに持ち出しましょう。

○避難所にいるとき

- ・ 医療機器を使用している場合は、電源が確保できる場所を確認しましょう。
- ・ 普段飲んでいる薬を飲み忘れないようにしましょう。

- ・ 食事制限が必要で配給される食事の摂取が困難な場合、支援者に相談しましょう。

難病の方を支援する際に注意すること

- ・ 医療機器を使用している際は、移動に人手や細心の注意を払う必要があります。当事者及び家族から状況を詳しく聞き取り、対応をするようにしましょう。

【避難所では…】

- ・ 必要に応じて福祉避難所や病院へ搬送できるよう調整しましょう。市災害対策本部の指示に従ってください。
- ・ 医療機器を使用している場合は、電源の確保が必要です。また、医療機器の消毒や交換、必要なケアができる十分なスペースの確保が必要なため、場所の調整が必要です。
- ・ 普段から薬を服薬している人が、水を用意するなど薬を飲める配慮が必要です。
- ・ 食事制限がある場合、配給食の代替え品が準備可能か調整をしましょう。

下記は、自己管理のための器具や治療の一例です。

■ストーマ用具

腹部に新しく造設した、便や尿の出口のこと。出口に専用の袋を付けて、排泄を管理します。袋に溜まった排泄物を通常のトイレに流すこともできるが、ストーマ周辺を清潔に保つ必要があります。ストーマの洗浄やケアができる設備を備えたトイレが望ましいです。

■在宅酸素療法

呼吸器や心臓の疾病により血中酸素濃度が下がりやすい人が、医師からの指示で決まった量や時間で酸素を吸入することです。災害時は、電気が必要な在宅用の機器から、酸素ボンベへの移行が必要になる場合が多いが、まずはかかりつけ医や酸素吸入器の業者に連絡することが推奨されています。

■人工呼吸器・たん吸引器

様々な疾病で自力での呼吸が難しい人が呼吸を行うための機器で、気道挿管して常に自発呼吸を補助するタイプと、必要なときに口と鼻を覆うマスクによって補助するタイプがあります。

人工呼吸器とたん吸引器は併用することが多いです。内部バッテリーにより作動するものと、電気を使用しない吸引器があります。

■人工透析

腎不全などにより、血液をきれいにする機能が損なわれているため、定期的に人工透析を受ける必要があります。週3回、1回4～5時間の透析治療を受けている人が多いです。人工透析を受けないと、尿毒症などを引き起こす可能性があるため、医療機関との連携が必須となります。

4. 知的障がい者

障害の特性

- ・ 個人差はありますが、知的な発達が遅れているため、日常生活において、物事を判断したり、適切な行動をとることの難しさを持っています。
- ・ 単身での避難や、災害状況の把握は困難で、災害による大きな環境の変化によるストレスも強く受けやすいです。
- ・ 災害や環境の変化による不安から、大声や奇声をあげたり、行動が落ち着かないことがあります。
- ・ 「てんかん」の既往がある人もいます。ストレスや過労から発作を引き起こしやすくなります。

普段から備えておくこと

- ・ 保険証とおくすり手帳はセットで持ち出せるようにしておきましょう。薬を飲み続けている人は、3日分程度の薬は保管しておくようにしましょう。
- ・ 緊急連絡先、日ごろ通っている病院を記入したものを、本人と家族が持っておきましょう。
- ・ 災害時に通院ができなくなった時はどうしたらよいか病院の先生と相談しておきましょう。
- ・ 外見ではわからない障害の場合、ヘルプマーク(P2-6)を付けることで、周りが気付きやすくなります。

災害時に注意すること

○避難するとき

- ・ 自宅住所や連絡先など、身分のわかるものを身につけましょう。(服に縫い付け、カードを携帯など)
- ・ 家族や介助者と一緒に避難しましょう。

○避難所にいるとき

- ・ 避難所では、家族や介助者と一緒に過ごし、できるだけ単独にならないようにしましょう。

知的障害のある方を支援する際に注意すること

- ・ わかりやすい言葉で、ゆっくり、わかりやすく伝えるようにしましょう。
- ・ 相手と目を合わせ、ジェスチャーを交えたり、表情豊かに伝える工夫が必要です。
- ・ 子どもっぽい言い方は不要です。複数のことを伝えると混乱を招きやすくなります。

- ・ 伝えるときには言葉や文字だけでなく、実物や絵(写真・図・マークなど)を活用して視覚的に示すことも有効です。コミュニケーションボード(P2-7.8)を活用してみましょう。
- ・ 落ち着かない行動が見られても、注意や指摘をするのではなく、安心できるような、優しい言葉がけで対応しましょう。
- ・ 言葉でのやりとりがうまくできない人もいます。具合が悪いことを適切に伝えらず、体調が悪化してしまうこともあります。相手の表情や様子を観察したり、普段の様子をよく知る家族等から情報を得て対応しましょう。

【避難所では…】

- ・ 落ち着かない時は、落ち着けるような場所(個室等)へ案内する配慮があるとよいです。
- ・ ルールが守れない、危険な行動をとるなど不適切な行動がある時は、不用意に大声で叱るのではなく、毅然とした態度で接しましょう。適切な行動について短く強めに伝え、周囲とのトラブルや事故から回避しましょう。
(例)「順番を守りましょう」「歩いてください」など
- ・ てんかんの既往がある人は、ストレスや過労からてんかん発作を起こしやすいため、発作予防に薬を服薬しています。水を用意するなど薬を飲める配慮が必要です。

5. 発達障がい者

障害の特性

- ・ 一見、障害があるように見えないこともあります。親の育て方が原因ではなく、感情や認知の脳の異常から起こるものです。
- ・ 対人関係の困難さ(視線が合いづらい、表情が乏しい)、コミュニケーションの苦手さ(一方的な会話、同じことを繰り返し話す)、こだわり(興味や行動の偏り)を持つ、感覚過敏が強い、注意散漫、衝動性・多動性がある、など個々により特徴を持っています。
- ・ 日常と異なる環境の変化に対して混乱し、奇声をあげたり、行動が落ち着かなくなるようなパニックを起こすことがあります。また、先の見通しを立てることや、急な変更への適応に難しさを持っていることもあります。

普段から備えておくこと

- ・ 気持ちが安心できるものを何点か持ち出せるようにしておきましょう。
(例)携帯用音楽プレイヤー(イヤホン)、耳栓、本、お絵かきセット、ぬいぐるみ など
- ・ 緊急連絡先、かかりつけ医療機関を記入したものを、本人と家族が持っておきましょう。あらかじめ、どこに誰と避難するか避難するイメージを考えておくことで安心できます。
- ・ 対人関係で配慮が必要なことなど大切なことを記入したヘルプカードを用意しておきましょう。
- ・ 外見ではわからない障害の場合、ヘルプマーク(P2-6)を付けることで、周りが気付きやすくなります。

災害時に注意すること

○避難するとき

- ・ 家族や介助者と一緒に避難しましょう。

○避難所にいるとき

- ・ 避難所では、家族や介助者と一緒に過ごし、できるだけ単独にならないようにしましょう。
- ・ 大勢の人がいる場所や音などに混乱している時は、パーテーションや別室(個室等)など、落ち着く安全で安心な場所を用意してもらえるか相談しましょう。

発達障害のある方を支援する際に注意すること

- ・ パニックを起こしている時は、自傷や他害の行動を起こす場合もあります。そうした障害の特性を理解しましょう。パーテーションや別室(個室等)など、安全で安心なクールダウンできる空間を配慮をしましょう。

- ・ 言葉かけのコツ 「短く」「ゆっくり」「低めで小さめの声で」「具体的に」「肯定的に」
（例）【×否定的】走らないで！ 【○肯定的】歩きましょう！
- ・ 曖昧な表現の理解が難しいため、具体的に伝え、説明しましょう。
（例）× 少し待っていてください。 ○ 10分待っていてください。
- ・ 急な変更不安になりやすいため、前もって具体的なスケジュールを知らせるようにしましょう。
- ・ 指示は、文字や言葉だけでなく、実物や絵(写真・図・マークなど)を活用して視覚的に示すことも有効です。
- ・ 人との距離感をうまくとれない方もいます。当事者の距離感を尊重し、時には無理に近づかず見守ることも大切です。

【避難所では…】

- ・ パニックを起こしているときは、パーテーションや別室(個室等)など、安全で安心なクールダウンできる空間を準備する配慮をしましょう。

6. 精神障がい者

障害の特性

- ・ 一見、障害があるように見えないこともあります。周囲からの偏見などから、病気について知られたくないと思っている人も少なくありません。
- ・ ストレスに弱く、対人関係が苦手な人も多いため、孤立状態になりやすいです。
- ・ 統合失調症・双極性障害(躁うつ病)・神経症など疾患により幻聴や妄想、強い不安感、気分の落ち込み、不眠、無気力など症状は様々で、程度も個人差があります。

普段から備えておくこと

- ・ 保険証とおくすり手帳はセットで持ち出せるようにしておきましょう。薬を飲み続けている人は、3日分程度の薬は保管しておくようにしましょう。
- ・ 緊急連絡先、かかりつけ医療機関を記入したものを、本人と家族が持っておきましょう。
- ・ 主治医とは、災害時について平時から相談しておきましょう。
- ・ 外見ではわからない障害の場合、ヘルプマーク(P2-6)を付けることで、周りが気付きやすくなります。

災害時に注意すること

○避難するとき

- ・ 避難時に配慮が必要なことなど、大切なことを記載したヘルプカードを持っておきましょう。
- ・ 避難時は薬とおくすり手帳を忘れずに持ち出しましょう。

○避難所にいるとき

- ・ 不眠が続くときや、その他症状があるときは、別室等人が少ない場所で過ごせるか相談してみましょう。
- ・ 普段飲んでる薬を飲み忘れないようにしましょう。

精神障害のある方を支援する際に注意すること

- ・ 不安を和らげるような対応をしましょう。
不安から何度も同じことを繰り返し聞いてくることがあります。相手に合わせた言葉遣いで、簡潔でわかりやすく、繰り返し伝えましょう。
- ・ 薬の副作用で、動くことが難しい場合もあります。生活環境の変化や服薬がきちんとできないことにより、症状が悪化しやすいため、薬がきちんと飲めているか心配りをしましょう。

【避難所では…】

- ・ 薬を服薬している場合、水を用意するなど配慮が必要です。
- ・ ストレスに弱く、緊張が強いため疲れやすく、集団生活になじめない場合があります。人が少ない場所に案内するなど、普段の様子を知る家族等からも情報を得て配慮できるよう対応しましょう。

7. 高次脳機能障がい者

障害の特性

- ・ 脳血管疾患(脳出血、脳梗塞など)や交通事故などによる外傷により、脳が損傷を受けて起こります。当事者は障害を自己意識できない「気づき」の障害を伴うことも多く、一見、障害があるように見えないこともあります。
- ・ 受傷をきっかけに、以前はできていたことが以下のように困難になったり、人が変わったかのような行動が生じます。
 - *記憶障害
自分の言ったこと行ったことを覚えていない、何度も同じことを聞いたり、同じ話をすることがあります。
(例)物の置き場を忘れたり、日常生活の約束事が守れない など
 - *注意障害
集中力が続かず、気が散りやすい、刺激や必要に応じて注意を切り替えることがうまくいかず疲労しやすいです。
(例)話しかけられてもすぐに返事ができない など
 - *遂行機能障害
簡単な段取りができない、状況に応じた変更柔軟に対応することができない、考える前に思い立って行動してしまうことがあります。
 - *社会的行動障害
意欲の低下、急に怒り出すなど情動コントロールがうまくいかない、依存的になる、人の気持ちを読むことができないなど対人関係がうまくいかないことがあります。また、こだわりが強くなることもあります。

普段から備えておくこと

- ・ 記憶を補助するために、ペンとノートやICレコーダーなどの記録できる物を準備しておくといいです。
- ・ 保険証とおくすり手帳はセットで持ち出せるようにしておきましょう。薬を飲み続けている人は、3日分程度の薬は保管しておくようにしましょう。
- ・ 緊急連絡先、かかりつけ医療機関を記入したものを、本人と家族が持っておきましょう。
- ・ 主治医とは、災害時について平時から相談しておきましょう。
- ・ 外見ではわからない障害の場合、ヘルプマーク(P2-6)を付けることで、周りが気付きやすくなります。

災害時に注意すること

○避難するとき

- ・ 避難時に配慮が必要なことなど、大切なことを記載したヘルプカードを持っておきましょう。

○避難所にいるとき

- ・ 出来事や避難所での決まりなど大切なことを記録できるノートや写真、IC レコーダーなどを活用するとよいです。

高次脳機能障害のある方を支援する際に注意すること

- ・ 本人の気持ちを大事にしましょう。
- ・ 普段の様子を知る家族等からも情報を得て安心できる対応に配慮をしましょう。

【避難所では…】

- ・ スケジュールや場所などは掲示してお知らせをするよう配慮をしてください。
- ・ 飲料水を用意するなど、普段から薬を飲んでいる人が薬を飲めるように、配慮が必要です。

第2章 資料集

1. 戸田市避難行動要支援者避難支援制度

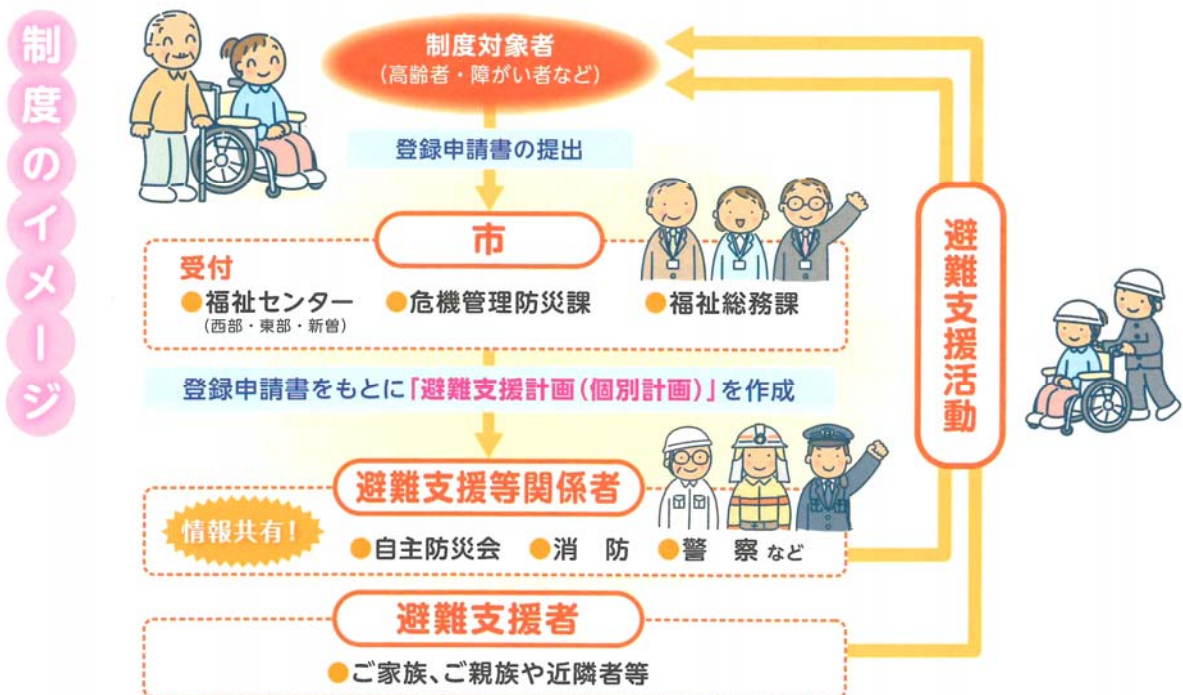
戸田市避難行動要支援者 避難支援制度

●制度に登録すると・・・

当制度は、大規模災害発生時における避難対策として、地域の方々に、一人で避難することが困難な高齢者や障がい者（避難行動要支援者）の避難支援をお願いし、災害の犠牲になる方を少なくするための制度です。

登録申請書をもとに、市が避難支援計画（個別計画）を作成し、あなたのお住まいの町会・自治会（自主防災会）や消防、警察など（避難支援等関係者）に情報提供を行います。

この避難支援計画（個別計画）は、災害発生時に、避難支援等関係者及び避難支援者があなたの避難支援や安否確認を行うために活用します。また、平常時は、避難支援等関係者及び避難支援者の選定や支援機材（車イスや担架等）の確保など、より具体的な避難支援方法の検討のために活用されます。



●町会・自治会に加入しましょう

町会・自治会に加入していない方は、当制度への登録をきっかけに、ご加入の検討をお願いします。

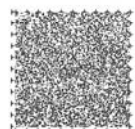
災害時に、地域の方がより円滑に避難支援を行うためには、あなたのお名前やお身体の状況を地域の方に知っていただくことや、隣近所の方など地域の方との日頃の交流・親交が、とても大切です。

制度対象者のご家族・ご親族の方へ

ご家族・ご親族の中に、当制度の対象となる方がいらっしゃいましたら、ぜひ当制度への登録をお勧めいただくとともに、登録申請書の中にあります「避難支援者」欄に、ご家族・ご親族や近隣者、福祉サービスの担当者など、避難支援・安否確認をお願いしている方に避難支援者としてご登録をお願いします。

また、ご家族・ご親族の中で、災害時の避難支援方法や必要となる日用品等を話し合い、災害時の避難支援の意識を定期的に再確認していただきますようお願いします。

音声コード



活字文書読上げ装置で情報を
聞くことができます。

登録申請ができる方(制度対象者)

- ① 75歳以上のひとり暮らしの方
- ② 75歳以上の高齢者のみの世帯の方
- ③ 身体障害者手帳総合等級(1級・2級)の方
- ④ 療育手帳(A・A・B)の方
- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳(1級・2級)の方
- ⑥ 要介護認定(要介護5・要介護4・要介護3)の方
- ⑦ 高齢者サービス(食事・訪問理美容・移送・緊急時連絡システム)を受けている方
- ⑧ 障害者サービス(食事・緊急時連絡システム)を受けている方
- ⑨ 日中は1人で生活をする事が多い高齢者の方(日中独居)
- ⑩ その他、市長が必要と認める者
(難病患者、妊産婦及び乳幼児、日本語を話せない外国人等、上記以外の者で支援が必要と認められる者)



登録申請時に必要な書類

※①～⑩は下記の「登録申請ができる方」の番号を参照してください。

①、②、⑦、⑨に該当する人

- ・登録申請書(このパンフレットに添付されています)
- ・後期高齢者医療被保険者証など、年齢が確認できるものの写し(制度の対象者であることが分かる部分のみで可)

③、④、⑤、⑧に該当する人

- ・登録申請書(このパンフレットに添付されています)
- ・各種障害者手帳の写し(制度の対象者であることが分かる部分のみで可)

⑥に該当する人

- ・登録申請書(このパンフレットに添付されています)
- ・介護保険被保険者証の写し(制度の対象者であることが分かる部分のみで可)

⑩に該当する人

- ・該当するものが確認できるものの写し

申請・問い合わせ

申請・問い合わせ先	電話番号	受付できない日
西部福祉センター	048-421-3024	月曜日、祝日
東部福祉センター	048-443-1021	(月曜日が祝日の場合は月曜日と火曜日)、
新曽福祉センター	048-445-1811	年末年始

申請・問い合わせ先	電話番号	受付できない日
戸田市役所 福祉総務課 危機管理防災課	048-441-1800(代表) (内線)298・650 (内線)453	土曜日、 日曜日、 祝日、 年末年始

【郵送先】

〒335-8588 埼玉県戸田市上戸田1-18-1
戸田市役所 危機管理防災課

【FAX】

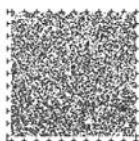
048-433-2200



注意 ◎必ず避難支援ができるとは限りません。

当制度への登録により、災害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、避難支援等関係者及び避難支援者も自分自身や家族などの安全を確保しなければなりませんので、市職員や避難支援等関係者及び避難支援者が必ず避難支援に駆けつけることを保証するものではありません。

音声コード



活字文書読み上げ装置で情報を聞くことができます。

※個人情報の取扱いについては、市関係部局及び避難支援等関係者において適正に管理し、当制度の目的に合致すること及び災害時における支援活動以外の目的には使用しません。

※登録申請書は、必ず両面コピー等の控えをとっておいてください。

※戸田市災害時要援護者避難支援制度は、戸田市避難行動要支援者避難支援制度に名称を改めました。制度内容に変更はありません。既にご登録いただいている方につきましては改めて登録する必要はありません。

2. 非常持ち出し品チェックシート

非常持ち出し品を準備しておきましょう

避難所の備蓄品には限りがありますので、自分や家族の生活必需品を十分準備しておく安心です。非常持ち出し袋には、両手の空くリュックサックが便利です。重すぎないかどうか、いちど背負ってみましょう。

枕元に置いておきたいもの

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 運動靴・スリッパ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯電話など |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> 防寒着 | <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋 (リュックサックなど) |

非常持ち出し袋 (リュックサックなど) に入れておくもの

- | | | |
|---|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> タオル・ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 貴重品 財布・お金 (公衆電話用に10円玉)・通帳・印鑑・健康保険証 (コピー可) など | | |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 筆記具 (油性ペン) | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 乾電池・充電器類 | <input type="checkbox"/> 簡易食器 (割り箸、紙皿) | <input type="checkbox"/> 防寒具・雨具 |
| <input type="checkbox"/> めがね・コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 家族の写真 |
| <input type="checkbox"/> 感染症対策用品 マスク、ウェットティッシュ、除菌シート、消毒液など | | |



あると便利なもの

- | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ヘルメット |
| <input type="checkbox"/> 床に敷くシート | <input type="checkbox"/> 布粘着テープ | <input type="checkbox"/> 工具 |
| <input type="checkbox"/> 大きめのゴミ袋 | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー | <input type="checkbox"/> 戸田市ハザードブック (この冊子) |

【戸田市ハザードブック(令和3年4月版)より抜粋】

ハザードブックに掲載されているものに加え、

自分や家族に必要なものを考えておきましょう。

- 非常食
 - アレルギー食 離乳食・ミルク 食事制限に対応した非常食
 - 介護食 入れ歯・口腔ケア用品
- 常備薬
 - おくすり手帳 かかりつけ医の連絡先 薬を飲むための飲料水
- 携帯トイレ
 - おむつ おしりふき ストーマ用品
- 障害特性や病名・症状のメモ
- ヘルプカード・ヘルプマーク
- コミュニケーションに必要なもの
 - 補聴器 筆記用具・メモ
- 気持ちが安心できるもの
 - 愛用品 アイマスク 耳栓 音楽プレイヤー・充電器具

3. 備蓄品チェックシート

備蓄品を準備しておきましょう

災害発生から数日は物流が止まり、普段通りに買い物ができないことが考えられます。再開するまで生活に困らないよう、日頃からしっかり備蓄しておきましょう。

<input type="checkbox"/> 日頃の買い置き	保存性のよい食料や水を買置きし、消費したら買い足す
<input type="checkbox"/> 3日以上以上の食料	缶詰、レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど
<input type="checkbox"/> 飲料 水	大人1人当たり1日2～3リットル
<input type="checkbox"/> トイレ用品	簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレ袋とトイレトーパーは7日以上 1人1日約5回 × 家族の人数分 × 7日以上 例：4人家族なら約140回分
<input type="checkbox"/> 燃料	カセットコンロ・カセットガス、固形燃料
<input type="checkbox"/> 缶切り	<input type="checkbox"/> ラップ
<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋	<input type="checkbox"/> 洗面用具



【戸田市ハザードブック(令和3年4月版)より抜粋】

非常持ち出し品や備蓄品を用意する際には、災害時、どんなことに困るかをよく想像する必要があります

災害時は避難所に行かなきゃいけないの？

倒壊や浸水の恐れがなく、安全な状態なら自宅で過ごして問題ありません。災害の状況によっては1週間程度ライフラインが途絶える可能性がありますので、それに備えて備蓄をしておきましょう。

避難する時、エレベーターが止まっているかも！

つえや車いすを使っている人を援助しながら避難するには時間がかかります。近くに手助けしてくれる人がいると大違いです。日頃のあいさつなどで関係性を築いておくと心強いでしょう。

避難所に避難することになったら、感染症対策が心配

自分でできる感染症対策は、備えておきましょう

マスク 除菌グッズ ビニール手袋 紙の食器 など

4. 緊急時連絡先記入シート(防災カード)

(表面)

防 災 カ ー ド			
(ふりがな) 名 前		性 別	男・女
		生年月日	明・大・昭・平 年 月 日
住 所	TEL	FAX	
勤 務 先 (学校名)	(名称) (住所) TEL	FAX	
その他の 緊急連絡先 (親せき、 知り合い など)	(名前) (住所) TEL	FAX	
	(名前) (住所) TEL	FAX	
避 難 場 所			
緊急連絡先	市町村役場 TEL	FAX	
	警察 110	FAX110番 0120-264110	
	火災・救急 119	消防本部 FAX	

(裏面)

血 液 型			
治療中の病気			
飲んでいる薬 (薬の 名前と量)			
かかりつけの 病 院 等	(名称) (住所) TEL	(担当医)	FAX
アレルギーの有無			
障害の種類・等級			
保険証・手帳等番号			
補装具・ 日常生活用具等	品名 メーカー名 備考 (取扱企業連絡先等)		
(※災害のときに必要な手助け、相手に理解してほしいことなどを記入しておく。)			

「災害に備えて～高齢の人と障害のある人、そして地域の皆さんのために～」
(埼玉県福祉部)から抜粋

5. ヘルプマーク・ヘルプカード

年齢や障害の有無に関わらず、配慮を必要としている方のためにヘルプマークやヘルプカードを配布しています。配慮してほしいことや緊急連絡先が記入されている場合があるので、支援するとき・されるときに活用しましょう。

配布場所

ヘルプマーク：障害福祉課、福祉保健センター

ヘルプカード：障害福祉課、健康長寿課



配慮を必要としている方のための

「ヘルプマーク」の普及に取り組んでいます。

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方がいます。そうした方々が、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、援助が得やすくなるよう、「ヘルプマーク」を作成し、普及に取り組んでいます。

電車・バスの中で、席をお譲りください。

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。

交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚障害者や聴覚障害者等の状況把握が難しい方、肢体不自由者等の自力での迅速な避難が困難な方がいます。

ヘルプカード(表)

本人の特徴、対応についてのお願い
(病名、薬、アレルギーなど)

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



戸田市

(裏)

ふりがな 名 前			
ふりがな 住 所			
性 別 男・女	血液型 A・B・O・AB	RH 土	生年月日 年 月 日
☒ 大切な連絡(このカードをご覧になった方へ)			

連絡先	<input type="checkbox"/> 自宅・携帯	<input type="checkbox"/> 勤務・通学先	<input type="checkbox"/> その他()
	<input type="checkbox"/> 自宅・携帯	<input type="checkbox"/> 勤務・通学先	<input type="checkbox"/> その他()
	<input type="checkbox"/> 自宅・携帯	<input type="checkbox"/> 勤務・通学先	<input type="checkbox"/> その他()
医療機関(かかりつけ) 連絡先			

6. コミュニケーションボード

避難所でのコミュニケーションを円滑にするために、指差しによる会話に活用できるボードです。各避難所には用意されていますが、必要に応じて自分で持っておいたり、自分で作ったりするのも有効です。詳細は下記 HP をご覧ください。

<https://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/233/syogaifuku-komyuni.html>



戸田市 コミュニケーションボード

どうしましたか？ What's happened?

<p>からだのどこですか？ Which part of your body?</p>	<p>ねつがある I feel feverish.</p>	<p>きもちがわるい I feel sick.</p>	<p>はいた I vomited.</p>	<p>くるとしい I have difficulty breathing.</p>	<p>トイレにいきたい I want to go to the restroom.</p> <p>男性用 Men's 女性用 Women's 多目的トイレ Multi-purpose toilet</p>	
	<p>めまいがする I feel dizzy.</p>	<p>いたい I feel pain.</p>	<p>しびれる I feel numb.</p>	<p>かゆい I feel itchy.</p>		
<p>すこし A little とても Very much</p>	<p>けが Injury</p>	<p>あつい I feel hot.</p>	<p>さむい I feel cold.</p>	<p>生理中 Having a Period</p>	<p>持病がある I have a chronic illness.</p>	<p>妊娠している I'm pregnant.</p>

各種コミュニケーション Communication

はい Yes	いいえ No	わかりました。 I understand.
わかりません。 I don't understand.	やめてください。 Please stop.	てつだってください。 Help me.

必要な物 Necessities

水 Water	毛布 Blanket	マスク Mask	薬 Medicine
ティッシュ Tissue	生理用品 Sanitary goods	粉ミルク Formula	コンセント Outlet
赤ちゃん用紙おむつ Diapers for babies	大人用紙おむつ Diapers for adults	くるまいす Wheelchair	

配慮してほしいことがありますか？
Do you need some consideration?

<p>障がいがある I have a disability.</p> <p>身体障がい Physical disability</p> <p>精神障がい Mental illness</p> <p>発達障がい Developmental disorder</p> <p>知的障がい Intellectual disability</p>	<p>障害者手帳</p> <p>性的少数者 LGBT</p>
<p>アレルギー Allergy</p>	<p>常備薬・お薬手帳を持っている。 I have my own medicine or Medicine Handbook.</p>
<p>手話 Sign language</p>	<p>音読・朗読 Read aloud</p>
	<p>集団が苦手。 I'm not good at groups.</p>
<p>筆談 Written conversation</p>	<p>きがえ Change clothes</p>
	<p>移動 Move</p>
	<p>食事 Meal</p>

発行：戸田市地域自立支援協議会 戸田市福祉部障害福祉課(令和2年度)

戸田市 コミュニケーションボード

や	ま	は	な	た	さ	か	あ
	み	ひ	に	ち	し	き	い
ゆ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う
	め	へ	ね	て	せ	け	え
よ	も	ほ	の	と	そ	こ	お

個	0	6	1	°	ゃ	わ	ら
	時	7	2		ゆ		り
歳	分	8	3	*	よ	を	る
月	枚	9	4		っ		れ
日	回	10	5	?	ー	ん	ろ

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	.
@	大文字	小文字	. j p	-	-			

ほわいとぼーど つか
 ホワイトボードとしてお使いください。
 Please use this for a writing board(a white board).

発行: 戸田市地域自立支援協議会 戸田市福祉部障害福祉課(令和2年度)

7. SOSバンダナ(視覚・聴覚障がい者向け)

災害時に、メッセージが見えるように頭に巻いたり、肩にかけたりするなどして、周囲の人に自分の状態を知らせることによって、手助けを受けやすくするバンダナです。

縦横 70 センチのポリエステル製、地色は黄色で、四隅には「私は、目が見えません」、「私は、耳が聞こえません」、「私は、目が見えず、耳が聞こえません」、「私は、怪我をしています」というメッセージがプリントされています。

バンダナの中央部にはポケットがあり、ヘルプカードなどを収納することもできます。

配布場所 心身障害者福祉センター

(戸田市川岸 2-4-8、電話番号 048-445-1828、FAX048-441-5031)

対象者 視覚障がい者、聴覚障がい者、目が見えにくい方、聞こえにくい方
 (市内在住・在勤・在学者)

費用 無料

