

4

多様な人びとの防災対策

障害者など支援等を必要とする人が身の周りにはもちろん、そうでない方も、避難所では多くの人びと助け合いながら生活することになります。一人ひとりが互いを理解しようという気持ちで防災対策を練ることが、より多くのいのちを救い、被災後のスムーズなケアや復興につながります。

体験 VOICE

苦労したのがトイレ介助。介護用のおむつを持って避難せず、とても大変でした。避難グッズの大切さが身にしました。

(60代 / 東日本大震災)

体験 VOICE

頭の中に要支援者名簿があったので、竜巻が起こったあと、一目散に一番高齢の一人暮らしのお宅に向かいました。

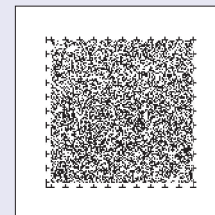
(60代 / 平成18年台風13号)



体験 VOICE

車椅子に乗った娘が一番困ったのはトイレ。トイレになかなか行けず、携帯トイレ等を用意しておくべきだったと思いました。

(60代 / 平成12年9月東海豪雨)



出典：内閣府「一日前プロジェクト」
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>
を基に編集し作成

支援等が必要な人の日頃の対策ポイント

支援等が必要な人は身軽な動きやとっさの判断がしにくい分、あらかじめ備えを行っておくことが、災害後の円滑な生活につながります。下記のポイントを意識しながら、本人や支援者、かかりつけ医や福祉施設関係者などと事前に話し合い、個別避難計画を作成しておきましょう。また、支援等が必要な人同士の助け合いも重要です。

避難の知識

支援等が必要な人には、障害等の特性に配慮した、より具体的な知識と備えが必要です。



安全点検と対策

とっさの行動が取りにくい支援が必要な人にとって、いのちを守るうえで身の周りの整備は不可欠です。



個別避難計画の作成

必要な医療的ケア、福祉的ケアの内容を明確にし、支援者を決めた避難計画を作成しましょう(194ページ)。



地域との交流

日頃から積極的に地域の人びとと交流の機会を作り、顔なじみをたくさん作りましょう。



避難についての話し合い

本人だけではなく、支えてくれる支援者や地域の方、医療関係者との話し合いは欠かせません(195ページ)。



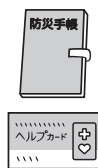
避難用品の用意

薬や医療用品など、3日～1週間程度を目安に余裕を持った備蓄をしておく必要があります。



防災手帳・ヘルプカード

いつでもどこでも携帯できる、防災手帳やヘルプカード(266ページ)があれば、被災後の生活に役立ちます。



防災訓練への参加

地域や職場などの防災訓練には、できる限り参加することが、周囲の理解につながります。

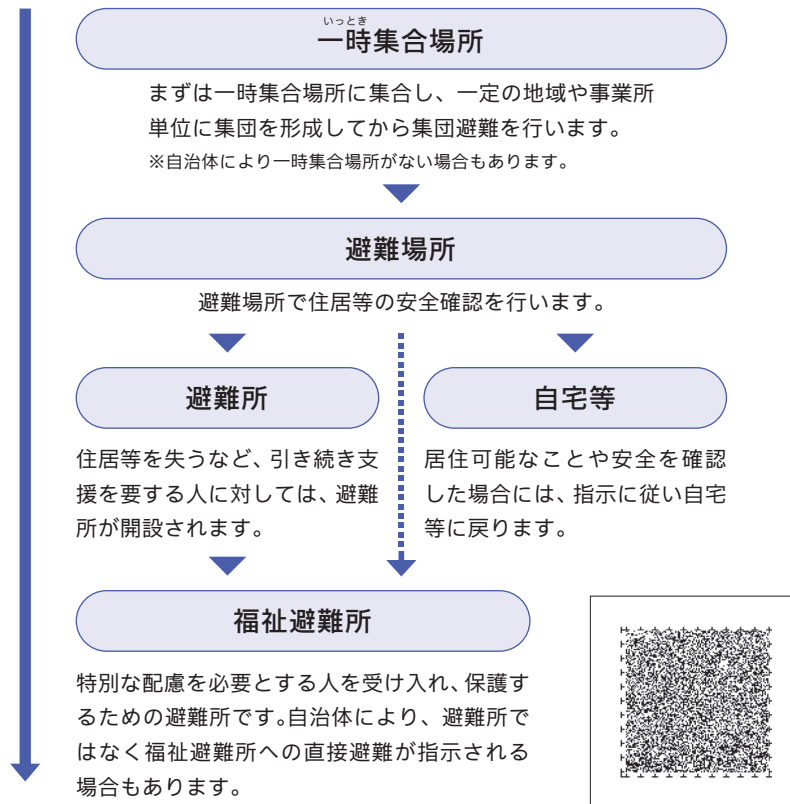


支援等が必要な人の避難の流れ

区市町村のホームページや防災無線、広報車などにより提供される情報に基づいて、避難の判断を行いましょ。また、事前に区市町村と情報の受け方を決めておきましょう。

早めの避難を心がける

災害時要配慮者の場合、避難情報が「高齢者等避難」の段階で、避難を開始していく必要があります。



個別避難計画の作成

個別避難計画とは、高齢者や障害者などの自ら避難することが困難な避難行動要支援者ごとに作成する、避難支援のための計画です。区市町村が作成したものに
加え、本人、親族、地域団体が作成した個別避難計画を区市町村に提出したものも、
個別避難計画として扱うことが可能です。個別避難計画を作成する場合は、要支
援者が避難する避難場所や避難所がどこにあるのか、自宅等からどのような経路
を
通っていくのが一番安全なのか、経路上で建物の倒壊や土砂崩れのおそれがある
か、水害の場合には高いところへの避難ができるかなど、複数の経路を事前に
確
かめて、避難経路図に書き込んでおきましょう。また、支援をしてくれる身の周
り
の人とよく相談して作成しましょう。

作成のポイント

- 狭い道は倒壊物等で通れなくなることがあるため、なるべく広い道
を
避難経路にしておきましょう。
- 危険と思われるブロック塀や、避けたほうが望ましい階段や橋を書
き
込みましょう。
- できればいくつかの避難経路を用意しておきましょう。また、必要
な
医療的ケア、福祉的ケアの内容を明確にし、支援者を決めた避難
計
画を作成しておきましょう。

避難についての話し合い

具体的な方法を話し合う

避難方法、避難経
路、連絡方法、役
割分担などを家
族や身近な支援
者、職場の人と決
め
ま
し
よ
う。



近隣の人びとと共有する

本人だけではなく、支えてくれる
支
援者や地域の
方、医療関係者との
話
し
合
い
は
欠
か
せ
ま
せ
ん。



日常的な治療に対するケア

日頃から、かかり
つ
け
医
と
災
害
時
の
避
難
方
法
や
救
急
時
の
対
応
な
ど
に
つ
い
て
共
有
し
ま
し
よ
う。



被災地外の親戚・知人を頼る

避難所、福祉避難
所
での対応が困
難な場合は、被災
地
外
の
親
戚
や
知
人
宅
へ
の
避
難
も
検
討
し
ま
し
よ
う。

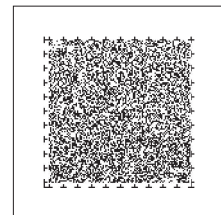


外出先で災害にあった場合

自分から連絡したり連絡を受けたりすることが困難な人は、
保
護
者
や
支
援
者
に
安
否
確
認
の
連
絡
を
し
て
も
ら
い
ま
し
よ
う。
ま
た、外
出
す
と
き
は
ヘルプマーク(266 ページ)やマタニ
ティ
マ
ー
ク
を
身
に
付
け、併
せ
て、防
災
手
帳
や
ヘルプカード
な
ど
を
携
帯
す
る
よ
う
に
し
ま
し
よ
う。



ヘルプマーク



健康管理についての備え

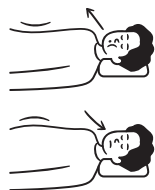
災害時は生活や行動が制限され、食欲が低下し、栄養不良状態になるおそれがあります。栄養のバランスや摂取しやすい食事について、事前に医師や看護師、栄養士などに相談しておくといでしょう。

急性増悪の予防

災害時の衝撃や急激な環境の変化による心身の疲労は、感染症を引き起こしたり、合併症を悪化させたりすることがあります。普段と違った次のような症状が出たときには、すぐにかかりつけ医などに相談しましょう。

○だるい、疲労感が強い、食欲がない、眠れない ○尿量が減っている、むくみがある ○動悸、息切れが強い、呼吸困難のときがある ○脈が早い、乱れている ○熱が出ている ○痰が増えて、膿性になっている ○冷汗、四肢冷感がある ○あくびが多く出る ○爪や唇が紫色になっている など

介助方法の一例



楽な姿勢で、口すぼめ呼吸からはじめ、腹式呼吸と口すぼめ呼吸をくり返します。



支援者は、肋骨の下の部分に手を広げて覆うように添えます。



吐く息に合わせて、肋骨を絞るように圧迫しあげます。

以上のような呼吸法や介助方法を身に付けるには練習が必要です。病院の医師や看護師の指導を受けたり、地域の保健福祉事業の呼吸器教室などに参加して身に付けておくといでしょう。

対象者別 防災対策のポイント

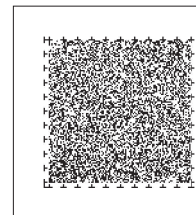
高齢者・健康面に不安がある人

同居、別居の家族だけでなく、隣近所の人とも普段の付き合いを通して、支援を要する人がいることを知ってもらうことが、災害時に役立ちます。災害時の家具の転倒等に備え、頭の上に物が落ちてこない工夫を。寝室は、可能な限り出入口に近いところにしましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 常備薬（3日以上）
- 着替え（肌着のほかに、ズボンや上着も）
- 入れ歯洗浄剤
- おぶひも
- 補聴器用電池
- ビニールシート
- 紙おむつ（当面必要な枚数）
- （おむつ交換や着替えのときに）
- 注入物
- （経管栄養を摂取している場合は、5～7日分）



避難計画作成ポイント

- 車椅子の使用を予定している場合は、避難場所や避難所まで車椅子で実際に移動してみましょう。途中の段差、放置自転車や路上に置かれた看板など避難時の妨げになる物がなにかを調べ、地域の町会・自治会や隣近所の人と具体的な避難方法を相談しておきましょう。
- 災害時に倒れるおそれのある電柱や建物等をなるべく避けた経路を設定しておきましょう。
- 地図は、救助に来てくれた人がわかりやすいように、玄関等の目に付くところに貼っておき、非常用持ち出し袋の中にも入れておきましょう。

避難所での留意点

【本人】

トイレをひとりで使えるかどうかを確かめ、使用できない場合はスタッフに伝えて手伝ってもらいましょう。また、環境の変化により、認知症の症状が強く現れる場合は、相談窓口や医療救護所に相談するなどの対応があります。

【支援者】

受付で要介護認定を受けていることや、認知症の症状があることを申し出ます。移動が不自な場合は、トイレに行きやすい場所を確保してもらいましょう。

視覚障害がある人

被災後に周囲の環境が大きく変化すると、ひとりでの移動が困難になることがあります。日頃から近隣の人びとと地域の防災訓練等に参加し、災害時の支援について話し合っておきましょう。家族等との待ち合わせ場所は、わかりやすい目印となる場所を決めておきましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう 避難計画作成ポイント

- 特殊レンズ等のスペア
- 軍手
- 白杖(折りたたみ式)
- 見え方説明カード(弱視の人)
- 点字板
- 盲導犬のフードや身の周り品

- 重度の視覚障害者が歩くための地図には、頭の中で記憶するメンタルマップと、手で触る触地図があります。
- 避難場所や避難経路については、目が見える人と一緒にいくつかの避難経路を歩き、情報を伝えてもらいながら決めるとよいでしょう。

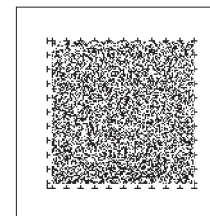
避難所での留意点

【本人】

トイレや出入口、状況の変化や食料、救援物資の配給情報などを伝えてもらう、ガイドヘルパー等の必要な支援を求めましょう。手すり等があり、移動しやすい場所で過ごせるようにしてもらいましょう。

【支援者】

大勢の人がいる空間での移動が大変なので、移動しやすい場所ですぐに案内します。また、声をかける際は、後ろから腕を直接つかまないようにしましょう。



聴覚障害がある人

電話による連絡が困難な人の場合は、それに代わる連絡方法を決めておくことが大切です。また、災害時にテレビやラジオ、防災行政無線などを通じて流されている情報を伝えてもらう近所付き合いを日頃からしておきましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 補聴器用電池
- 筆談用具
- 文字情報を受信できる機器
- ポータブルテレビ(字幕表示)
- 耳マーク腕章等
- 聴導犬のフードや身の周り品

避難計画作成ポイント

- 狭い道は、建物の崩壊等で通れなくなる可能性があるため、広い道を避難経路にしましょう。

避難所での留意点

【本人】

受付時に耳が聞こえないことを申し出ます。耳が聞こえないことを示す「耳マーク腕章」や「手話通訳が必要」という目印等を付けましょう。

【支援者】

状況の変化、食料や救援物資の配給などの情報を紙に書いて伝えましょう。情報を伝える方法は手話が望ましいですが、身振り・筆談などいろいろな方法があります。筆談はスマートフォンや手のひらに指で書いて伝える方法もあります。

手足が不自由な人、難病がある人

医療的ケアが必要な人は、避難所で受付を済ませたら、医療救護所へ行き、自分の状態について相談をしましょう。また、かかりつけの医療機関との連絡方法を決めておきます。在宅で医療機器を使っている人は、地震の揺れ等で倒れないように設置しておきましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 常備薬(3日以上)
- 紙おむつ(当面必要な枚数)
- 着替え(肌着のほかに、ズボンや上着も)
- おぶひも
- ビニールシート
(おむつ交換や着替えのときに)
- 体温調節用具(体温調節が困難な方)

避難計画作成ポイント

- 車椅子の使用を予定している場合は、避難経路に妨げになる物がないか調べ、町会・自治会などの人と具体的な避難方法を相談しておきましょう。

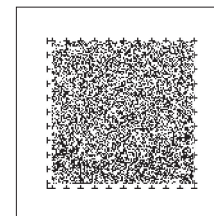
避難所での留意点

【本人】

受付後、医療救護所へ行き、病状や必要な医療的ケアを伝えます。また、避難所で用意されたトイレが使用できるかどうかを確かめ、使用できない場合は、スタッフに相談するなどの対応があります。

【支援者】

身体機能に合ったベッドや椅子を用意しましょう。また、体温調節が困難な方には冷暖房の設備があるスペースに案内しましょう。



知的障害がある人

ひとりを外出中に災害にあった場合や、避難の際に家族や付添者とはぐれてしまったときに備え、待ち合わせ場所や対処方法を決めておきます。困ったことがあれば、周りの人に助けを求められるように、日頃から本人に意識付けておくことも大切です。

必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

避難計画作成ポイント

- 服薬時に必要な物
(オブラートなど)
- 本人が食べられる食料

- 狭い道は、建物の崩壊等で通れなくなることがあるため、広い道を避難経路にしましょう。

避難所での留意点

【本人】

慣れない避難所生活によって、昼夜が逆転し、興奮状態に陥ることもあるので、必要に応じて医療救護所に相談しましょう。顔見知りの人や仲間と同じエリアで生活できるようにしてもらいましょう。

【支援者】

自分で障害者手帳等を受付で見せることができない場合は、持ち物の中に身分を証明する物がないか、本人と一緒に探しましょう。避難所での過ごし方を絵か短い文で伝えましょう。

精神障害がある人

自分の病気や服薬内容について、普段からかかりつけ医とよく相談し、お薬手帳は常時携帯しておきましょう。災害時は不安が強くなり、症状が悪化して避難所での生活が困難になることもあります。あらかじめかかりつけ医と対策方法を相談しておきましょう。

必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

避難計画作成ポイント

- 常備薬(3日以上)
- 追加薬
(かかりつけ医と相談のうえ、用意)

- 普段の支援者と、必要になりそうな支援や状態が悪化した時の相談先を確かめておきましょう。

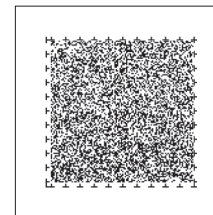
避難所での留意点

【本人】

毎日服用している薬は、忘れずに必ず飲みます。緊急に処方してもらった薬が普段飲んでるものと異なるときは、すぐに医師や薬剤師に相談し、説明を聞きましょう。精神症状が現れた際は、医療救護所に相談するなどの対応があります。

【支援者】

本人の不安定な状態が続くと、さらに症状が悪化することも考えられます。早めに専門的な支援者につながるように相談しましょう。



妊産婦

妊娠中は週数や周囲の環境により、心身の状態が大きく変化します。避難に不安を感じる場合は、周りの人に知らせておきましょう。妊娠初期でも妊産婦とわかるように日頃からマタニティマークは身に付けておきましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 母子健康手帳・保険証・診察券
- 水や食料(栄養補給のできる物)
- 食べ物(妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などで食事制限がある人)
- 出産準備品
(妊娠後期 28 週頃の人)

避難計画作成ポイント

- 狭い道は、建物の崩壊等で通れなくなることがあるため、広い道を避難経路にしましょう。

避難所での留意点

【本人】

避難所の受付に妊産婦であることを申し出ます。周囲の人に妊産婦であることをわかってもらうようにマタニティマーク等を携帯しましょう。

【支援者】

トイレや配給場所に近いところを案内しましょう。個室や横になれるスペースを用意し、温度管理、清潔、換気、禁煙などの環境を整えましょう。

乳幼児等がいる人

子供を連れての避難方法について、家族や周りの人と話し合っておきます。保育機関等に子供を預けている場合、災害時の連絡・引き渡し方法などについて施設と話し合っておきましょう。ベビーベッドの周りも、家具や物が落ちてこないように注意しましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 母子健康手帳・保険証・診察券
- 粉ミルク・乳児用ミルク・哺乳瓶・消毒剤
(普段、母乳であっても)
- 離乳食・おやつ・飲み物
- アレルギー対策品

避難計画作成ポイント

- 狭い道は、建物の崩壊などで通れなくなることがあるため、広い道を避難経路にしましょう。

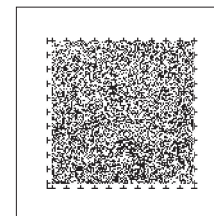
避難所での留意点

【本人】

受付で子供の年齢と人数を申し出ます。授乳スペースやおむつ替えスペース、遊べるスペースなどを確認します。子供にアレルギーがある場合は、受付時に必ず申告しておきましょう。

【支援者】

子供がいる世帯が何世帯かある場合は、スペースをまとめることで、安心の確保や物資供給など利便性が高まります。子供が騒いだり泣いたりすることなど、後ろめたい、遠慮するなどの精神的負担がかからないように配慮しましょう。



言語面で不安がある人

外国人等コミュニケーションが円滑に取れず、要望が伝えられないことへの対応策として、事前に外国人のためのヘルプカード等を作成し、必要な事柄を整理しておきましょう。また、ハラール等宗教的に食べ物に制限等がある人は、自身に応じた食料等を備えておきましょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 支援内容を記載した外国人のためのヘルプカード
- 言語カード・緊急連絡カード
- 各言語の地図
- 各言語に対応したハザードマップ
- 食文化に対応した食品

避難計画作成ポイント

- それぞれの言語で記載された地図と日本語の地図を合わせて確認しておきましょう。

避難所での留意点

【本人】

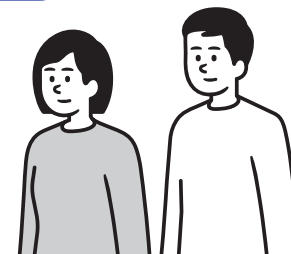
自分がどの程度日本語が理解できるのかを受付で申告します。宗教上の理由などから、炊き出しや弁当などの食事の支援が行われても、利用することができない場合があるので、工夫が必要です。

【支援者】

食事の時間、救援物資が届く時間、配布数などを丁寧に伝えましょう。翻訳された情報を配布したり、通訳者とともに避難所を回るようにしましょう。

プライバシーの確保に不安がある人

同じ境遇の仲間同士のサポートで心理的安心を保てるので、連絡手段等を確認しておきましょう。また、日頃から必要としているアイテムや薬などは最低3日分を携帯しておくとういでしょう。



必要に応じて、非常用持ち出し袋に以下のものを用意しておきましょう

- 常備薬（3日以上）
- 生理用品・下着・ひげそり（物資が受け取りにくいときに備えて）

避難について考える際のポイント

- 避難所での避難生活が難しいことも考えて、親戚、知人の家などの避難先を用意しておきましょう。
- パートナーや友人が不明者を照会する際、本名が必要になることもあります。信頼できる相手には伝えておきましょう。

避難所での留意点

【本人】

男女別に設置されたトイレ、入浴施設、更衣室などが使いにくいこともあるため、ユニバーサル仕様の設備が設置される避難所もあります。ひとりずつ使える時間帯を設けてもらいましょう。

【支援者】

性別に分けられた支援物資を受け取る際などは、スタッフ等と相談し、個別に届けるような工夫をしましょう。当人の了解なしに、ほかの人に性的マイノリティのことを話すのはやめましょう。

