

ひじょうよう も だ ひん  
非常用持ち出し品チェックリスト  
ひつよう ついか  
※必要なものを追加しましょう

| ひじょうようも だ ひん<br>非常用持ち出し品 | チェック | ひじょうようも だ ひん<br>非常用持ち出し品 | チェック |
|--------------------------|------|--------------------------|------|
|                          |      |                          |      |
|                          |      |                          |      |
|                          |      |                          |      |
|                          |      |                          |      |
|                          |      |                          |      |
|                          |      |                          |      |
|                          |      |                          |      |

あんびかくにん とき  
★「安否確認」があった時…

だいじょうぶ ひとこと あ  
「大丈夫」の一言で終わらせない。

あんびかくにん でんわ ほうもん とき だいじょうぶ ひとこと  
安否確認の電話や訪問があった時は、「大丈夫です」の一言を  
あんい つか か せい  
安易に使わないようにしましょう。その代わり、どのように生  
かつ なに ひつよう ぐたいてき つた  
活しているか、何が必要かを、具体的に伝えるようにしましょう。  
しようがい しつべい くわ ひと <  
「障害」や「疾病」について詳しくない人が来ることもあるので、  
ひつよう ことがら かみ か でんたつ  
必要な事柄については紙に書いておくと伝達しやすくなります。  
でんわなど つた とき つた わす ふせ

また、電話等で伝える時も伝え忘れを防ぐことができます。

さいがい そな  
災害への備えハンドブック

2024



いいんかい しょうがい ひと ちいき あんしん  
あんしん委員会では障害がある人も地域で安心して  
せいかつ さまざま と <  
生活できるよう様々な取り組みをしています。

さいがい そな  
この「災害への備えハンドブック」は  
ひとりぐ ちてきしょうがい かた りかい  
一人暮らしができる知的障害のある方が理解できるよう、  
かぞく かつよう そうてい さくせい  
また、ご家族も活用できることを想定して作成しました。

ちばし て いくせいかい  
千葉市手をつなぐ育成会 あんしん委員会



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| さいがいはっせい<br>災害発生         | P1.2  |
| さいがいはっせいご<br>災害発生後       | P3.4  |
| さいがい まえ けいかく<br>災害の前に計画  | P5    |
| サポートツール                  | P6    |
| かぞく れんらくほうほう<br>家族との連絡方法 | P7    |
| いばしょ し<br>居場所を知らせる       | P8    |
| さいがいはっせい<br>災害後          | P9.10 |
| みず かくほ<br>水の確保           | P11   |
| ローリングストック                | P12   |
| ひじょうも だ ひん<br>非常持ち出し品    | P13   |
| ひなんせいかつ<br>避難生活のために      | P14   |
| も だ ひん<br>持ち出し品リスト       | P15   |



けいかい  
警戒レベル3で避難開始

でんき ★電気ブレーカーをあとす ★水道・ガスの元栓をしめる



じたく す ばあい ちか していひなんじよ  
自宅に住めない場合は近くの指定避難所へ



かのう カギ びちくひん じさん  
可能な限り備蓄品を持参  
ひなんしゃ わす  
避難者カードも忘れずにね！

受けつけ ひなんしゃ ていしゅつ なふだ  
受付で避難者カードを提出し名札をもらう  
じたくひなん しゃちゅうひなん ばあい うけつけ  
自宅避難や車中避難の場合も受付して  
なふだ  
名札をもらう  
しえんぶっし う と ひつよう  
(支援物資を受け取るために必要) (→P 6)

いっしょ ひと  
※みんなと一緒にいられない人  
しようがいしゃ こうれいしゃ にゅうようじ  
(障害者・高齢者・乳幼児など) は福祉避難室の希望を伝える  
ふくしひなんしつ きぼう  
むずか ばあい きよてんてきふくしひなんじょ きぼう  
それでも難しい場合は拠点的福祉避難所を希望する

ひなんかいし  
避難開始

けいかい  
警戒レベル3



# 災害発生後、命は助かった. . .

## そのあと、どうするの？



避難所では時間をどうやって  
すごせばいいのかなあ。  
不安だなあ。



あんしんして過ごせるものや  
ひとりであそべるものを持ち  
避難所へ持つ  
充電器も忘れずにね！

### 本人用避難ベスト (ポケットのたくさんあるものがいい)

必要な情報を入れて着る

ベストの表面  
療育手帳、マイナンバー  
カードなど  
薬、薬の説明書  
ビニール袋、保温シート



お菓子、  
栄養ゼリー、GPS、  
スマホなど



背中面にもポケットがあると便利  
下着・おむつ、生理用品など

災害の時は、すぐに薬が  
手に入るか心配。  
予備の薬を用意しよう。

いつものカバンに薬と一緒に  
薬の説明書 (薬の受け取り時に  
もらう紙) をもっていよう  
処方してもらいやすくなるから

水が使えない時に  
トイレに、風呂水などで  
流しちゃいけないって  
ホント？ (→P 9)

車中泊避難 (→P 14)



非常用トイレを使おう

人がたくさんいると怖い。  
他の人に迷惑かけたくない。  
避難所には、行けない！



車中泊や災害後すぐに  
ホテルを予約して  
避難した人もいた  
遠くの親類のところへ  
行くことも考えて！

温暖化の影響で、暑さがきびしい。  
家族や施設・職場の人と、夏の災害時の  
避難計画を考えておかなくちゃ！

暑いのダメ





# かぞく れんらくほうほう 家族との連絡方法

さいがいようでんごんばんウェブ171

## かぞくとう あんぜん 家族等の安全が

## インターネット上で確認できる

## 登録方法 (とうろくほうほう)

- 1 <https://www.web171.jp> にアクセス  
でんわばんごう にゅうりょく

2 電話番号を入力  
(□□□□□) □□□□-□□□□  
ひさいち でんわばんごう \* けいひでんわ ひーえいちえす  
被災地の電話番号・携帯電話・PHS・  
あいびーでんわ でんわばんごう にゅうりょく  
IP電話の電話番号を入力してください。  
しがいきょくばん にゅうりょく  
\*市外局番から入力してください。  
がめん しじ したが

3 画面の指示に従って、  
もし でんごん とうろく  
文字による伝言を登録してください。

さいがいようでんごんダイヤル171

# ひさい ちいきない ほか ちいき おす 被災地域内と他の地域を結ぶ こえ でんごんばん 声の伝言板

# さいかいよう ちんこん 「災害用伝言ダイヤル171」

### 伝言の録音方法(でんごんのろくおんほうほう)

- 1 1 7 1 にダイヤルする  
なが  
▼ガイダンスが流れます

2 ろくあん はあい あいしょうばんごう りょう  
音 錄音する場合は 1 暗証番号を利用する  
なが  
ろくあん 録音は「3」

3 ( ) - ひさいち でんわばんごう \* けいたいでんわ ひーいちえす  
被災地の電話番号・携帯電話・PHS・  
あいひでんわ でんわばんごう  
IP電話の電話番号をダイヤルしてください  
しがいきょくばん  
\*市外局番からダイヤルしてください。

## たいけんりようていきょうび 【体験利用提供日】

まいつき にち にち  
毎月1日, 15日 00:00~24:00

しょうがつさんかにち がつ にち がつ にち  
正月三が日 (1月1日 00:00~1月3日 24:00)

まうさいしゅうかん がつ にち がつ にち  
防災週間(8月20日 9:00~8月5日 17:

防災週間(8月30日 9:00～9月5日 17:00)  
ほうさい しゅうがん がつ にち がつ にち  
防災とボランティア週間(1月15日 9:00～1月21日 17:00)

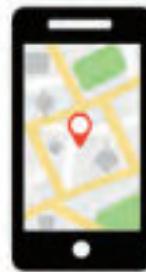
～あなたのいるところを

## かぞく しえんしゃ し

## 家族や支援者に知らせる～

## いちじょうほう

位置情報アプリ... 家族とつないでおく



えあーたぐ  
**Air Tag** などや  
カード のかたちの  
ものもある



セコムなどの  
セキュリティー会社の  
jee-pi-easu  
**GPS**もある



# 災害後のトイレには水を流さないで！

あなたの家のトイレはこわれていませんか？

見えないところでも、パイプがひびわれていたりします。  
確認ができるまで、災害用トイレをつかいましょう。

水をながさない

災害の後、流してしまうと、きたない水があふれて、  
あなたや近所の人が困ることになります。



## 災害の時のトイレの使い方



①トイレ便座をあげる  
②ビニールふくろをかぶせる



③便座をあろす  
⑤かたまつたら、ビニールふくろをはずして上をしばる  
まとめて他のビニールふくろにい入れておく



注意:他のごみとは  
べつにしておく



④かたまる薬を入れる



注意:他のごみとは  
べつにしておく

### ポイント:

なんまい ふくろ かさ  
何枚も袋を重ね  
つか  
て使うことをお  
すすめ！

## 「水のう」 豪雨災害の注意！

たくさん雨が降って、家の  
トイレが使えないこともある

トイレの配管が壊れているかも  
しないから、流してはだめ ✗

トイレにビニールの袋をかぶせる



「水のう」を入れる



「水のう」2こ

たくさん雨が降って、トイレ・キッチン・  
風呂・洗面所にきたない水が上がってこない  
ように「水のう」を排水口の上に置こう



「水のう」  
ビニールの袋に  
水を入れる

お風呂の残った  
水など、飲まない  
水を使おう

家のトイレを使う  
ことがむずかしい  
場合は、仮設(災害)  
トイレを使う



さらに上から袋をかぶせる

# みず かくほ 水の確保

## いんりょうすい かくほ 飲料水の確保

ひとり にちあ  
一人1日当たり3リットル、できれば1週間分は確保  
(30リットルくらいを、ローリングストックで)

きゅうすいしゃみず はこ きゅうすい  
給水車の水を運ぶ給水タンク(折り畳み式等)を用意

## せいかつようすい 生活用水

しょうみきげん き  
賞味期限の切れたペットボトルの水  
ふろ みず ぬ  
風呂の水を抜かないで、ためておく  
てあら からだふ つか  
手洗い、体拭きなどで使う  
せんたく そうじ つか  
洗濯・掃除にも使える

## ほうさい いどきょうりょく いえ 防災井戸協力の家

さいがいじ いど みず ていきょう  
災害時、井戸水を提供してくれる  
の しゃふつ けんさ う  
飲むためには煮沸してから(検査を受けているところに限る)



## ローリングストックとは

ふだん しょくひん すこ ああ か あ  
普段の食品を少し多めに買い置きする  
しようみきげん かんが ふる た  
賞味期限を考えて古いものから食べる  
た ぶん か た  
食べた分を買い足す  
いっていりょうしょくひん かてい あ  
いつも一定量の食品を家庭に置いておくようにするための方法  
ほうほう

しょくりょう にちじょうつか せいかつようひん あうよう  
食料だけでなく、日常使いできる生活用品にも応用  
にちじょうてき しよう ほぞんしょく  
日常的に使用する保存食

しょくひんかんづめ やさい  
(レトルト食品・缶詰・野菜ジュースなど) 飲料水  
かんでんち つか す  
ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロ、  
ラップ、ホイルなど  
いっていりょう かてい あ  
いつも一定量、家庭に置いておくようにする  
しゅうかんぶん そな  
※できれば1週間分を備えましょう



# 非常用持ち出し品

## 用意したら口やぐにチェック

- 基本の物** (自分に必要なものを入れて、年に一回、中身を見直す)
- 避難者カード (記入できるところは書く)
  - 家族の連絡先メモ
  - 飲み水、携行食品 (栄養ゼリー、菓子など)
  - タオル、下着、雨具
  - マスク、軍手、ホイッスル
  - ウエットシート、歯ブラシ
  - 救急セット、ビニール袋
  - ノート、ペン、小銭 など
- 

もの  
**こんな物もあるといい!**  耐切創手袋で手の怪我防止

- <安心できるもの>**
- お気に入りのぬいぐるみや毛布・タオル
  - 耳栓やアイマスク
  - <好きなもの>**
    - 好きなお菓子、ゲーム機や音楽プレイヤー、ぬりえや絵本

**<コミュニケーションツール>**

    - 絵カード など

災害用品はホームセンターやカー用品店、カタログ販売などで買えるけど..  
値段が高いものもあるから、家族や支援者と相談して買うようにしてね☆

## いつも使っている大事な物

- 財布
  - スマホ (+充電器)
  - 身分証明書 (免許証、マイナカードなど)
  - 療育手帳
  - いつもの薬 (薬の説明書)
  - 受診サポート手帳 など
- 

踏抜防止インソール  
で足の裏の怪我防止

## 暑い時期の対策

- 身体を拭くシート
- ドライシャンプー
- 携帯扇風機 **・うちわ**
- ペットボトルの水を凍らせておく

注意!!

## 避難所以外での避難生活のために

日頃から災害時に車内で過ごすことを想定してガソリン及び充電は早めに補給し、常に半分以上を維持するよう

こころ掛けておきましょう。

車内でトイレや着替えが難しい場合は、ポンチョやテントなど、屋外で目隠しできる備品を用意しておきましょう。

車内の備蓄品に食品や着替えなどに加えて、  
ごみ袋、□ビニールシート、□ビニール袋  
軍手なども入れておきましょう。

- スマホ・タブレット
- 充電器とコード
- 車用ソケット充電コード

- 車の備え
- サンシェード
  - バスタオル
  - あむつ
  - 携帯用トイレ
  - 消臭スプレー
  - トイレットペーパー
  - 薬
  - 薬の説明書
  - 除菌シート
  - ティッシュ
  - 身体を拭くシート
  - 寒い時に使うもの
  - 歯ブラシなど
  - 水・食料・お菓子・サプリや栄養ゼリーなど ※夏は置きっぱなしにしない
  - 服・くつなど
  - 災害用トイレテント
  - 雨用ポンチョ
  - ノート・ペン・はさみなど
  - 虫よけスプレー
  - かゆみどめ
  - 窓などに防虫ネット
  - 携帯用蓄電池
-