

～災害時に要配慮者の安全を確保するための対策～

地域における避難支援の手引き

唐津市

(令和7年4月)

はじめに

近年の豪雨災害や大地震では、自力での避難が困難な高齢者や障がい者などが犠牲になるケースが全国的に多く見られており、東日本大震災では、被災地全体の死者のうち65歳以上の高齢者が約6割、障がい者の死亡率は被災住民全体の死亡率の約2倍に上りました。

こうした東日本大震災の教訓を踏まえ、平成25年6月に災害対策基本法が改正され、全国の市町村において「避難行動要支援者名簿」の作成が義務付けられるとともに、実効性のある避難支援がなされるよう定められました。

本市では、名簿情報を活用して避難行動要支援者の避難支援に役立てていただくよう、避難行動要支援者名簿を民生委員・児童委員や自治会などの地域の支援者に提供しています。

しかしながら、「災害発生時に、支援が必要な方にどのように接したらいいかわからない。」という声があがってきました。

支援が必要な方は、声かけや支援をするときにそれぞれの特性に応じた配慮が必要であり、このことは地域の支援者にも理解していただく必要があります。

そこで、地域の支援者に向けて「地域における避難支援の手引き」を作成しました。

地域における共助による避難支援体制づくりを促進し、安心して暮らすことができる地域づくりに向けた取組にご活用いただけるよう、具体的な取り組みべき内容をまとめていますので、ご活用いただければ幸いです。

目次

第1章 要配慮者、避難行動要支援者、避難支援等関係者

- 1 要配慮者とは 1
- 2 避難行動要支援者とは 2
- 3 避難支援等関係者とは 2

第2章 避難行動要支援者名簿、個別避難計画

- 1 名簿作成の義務化 3
- 2 名簿情報提供の流れ 3
- 3 名簿の活用方法 3
- 4 個別避難計画の作成 4

第3章 避難行動要支援者に対する避難支援制度

..... 5

第4章 災害が起きたときの情報伝達

- 1 地震などの突然で大規模な災害のとき 6
- 2 大雨や台風など予測ができる災害のとき 6
- 3 市から発令する避難情報の種類 7
- 4 津波注意報や警報のとき 8

第5章 災害が起きたときの避難行動

- 1 地震などの突然で大規模な災害のとき 9
- 2 大雨や台風など予測ができる災害のとき 9

第6章 避難場所・避難所

- 1 指定緊急避難場所 10
- 2 要配慮者のための避難場所(室) 10
- 3 市が開設する避難場所 11

目次

4 指定避難所	12
5 福祉避難所(室)	12

第7章 要配慮者(避難行動要支援者を含む)の特性に応じた支援のポイント

1 ひとり暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯	13
2 寝たきりなどで介護が必要な人や肢体に不自由がある人	13
3 体の内部に障がいのある人や難病疾患の人	15
4 視覚(目)に障がいのある人	16
5 聴覚(耳)に障がいのある人	17
6 音声や言語(ことば)に障がいのある人	18
7 知的障がいや発達障がいのある人	18
8 精神障がいのある人	19
9 認知症のある人	20
10 妊産婦や乳幼児	21

資料編

応急担架の作り方	23
ヘルプマーク、ヘルプカードについて	24
防災ラジオについて	24
市役所担当課一覧	25

第1章 要配慮者、避難行動要支援者、避難支援等関係者

1 要配慮者とは

大地震や大雨、台風などの災害が起きたときに、安全な場所に避難することや避難に必要な情報を得て正しく判断することなど、災害時の行動に特に配慮（気づかい）が必要な人をいいます。災害が起きたときには、その人の状態に応じた配慮や支援が必要となります。具体的には次のような人です。

【要配慮者】

○高齢者

介護や支援が必要な人、認知症がある人



○障がい者

肢体（手や足など）に不自由がある人、視覚（目）に障がいがある人
聴覚（耳）に障がいがある人、音声や言語（言葉）などに障がいがある人
体の内部（内臓の機能）に障がいがある人、難病疾患の人
知的障がいや発達障がいがある人、精神障がいがある人



○状況によって支援が必要な人

妊産婦、乳幼児や児童、外国人 など



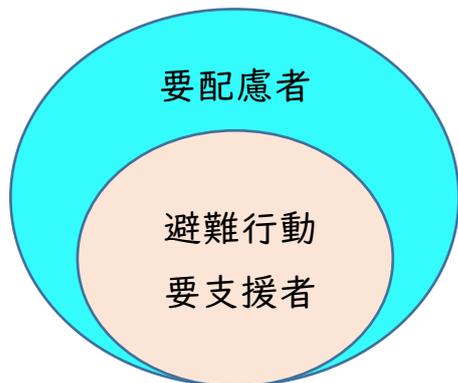
2 避難行動要支援者とは

要配慮者のうち、災害が発生したときや災害の発生が予想されるときに、自分で避難することが難しく、避難するために特に支援を必要とする人をいいます。唐津市では、次の人を避難行動要支援者としています。

【避難行動要支援者】

在宅の方で

- (1) 要介護または要支援の認定を受けている人
- (2) 身体障害者手帳 1 級・2 級（総合等級）の第 1 種を持っている身体障がいがある人（心臓、腎臓機能障がいのみで該当する人を除く）または視覚障がい、聴覚障がい、平衡機能障がい、肢体不自由（下肢機能障がい、体幹機能障がい）3 級の人
- (3) 療育手帳 A を持っている知的障がいがある人
- (4) 精神障害者保健福祉手帳 1 級・2 級を持っている単身世帯の人
- (5) 唐津市で実施する生活支援サービスを受けている難病患者 及び 唐津保健福祉事務所における難病患者等災害時支援体制整備要領に基づき難病患者等支援区分 A・B に該当する人
- (6) 上記以外で、市長が支援の必要を認めた人



※ 避難行動要支援者は、要配慮者の中に含まれます。

3 避難支援等関係者とは

地域の中で、いろいろな立場から、様々な方法で要配慮者の避難行動や避難生活を支える人をいいます。 ※この手引きでは「地域の支援者」と表現します。

例) 民生委員・児童委員、自治会・町内会、自主防災組織、消防団、警察など



第2章 避難行動要支援者名簿、個別避難計画

1 名簿作成の義務化

平成23年に発生した東日本大震災では、被災地全体の死者のうち65歳以上の高齢者が約6割、障がい者の死亡率は被災住民全体の死亡率の約2倍に上りました。

こうした東日本大震災の教訓を踏まえ、平成25年6月に災害対策基本法が改正され、全国の市町村において「避難行動要支援者名簿」の作成が義務付けられるとともに、実効性のある避難支援がなされるよう定められました。

本市では、名簿情報を活用して避難行動要支援者の避難支援に役立てていただくよう、避難行動要支援者名簿を民生委員・児童委員や自治会などの地域の支援者に提供しています。

2 名簿情報提供の流れ

地域の支援者に名簿情報を提供するために、市では避難行動要支援者の対象要件に該当する方に対し、地域の支援者に自身の情報を提供することについての同意確認をします。そして、「同意する」と回答された方の名簿を作成して、地域の支援者に名簿情報を提供します。

3 名簿の活用方法

次の取組を参考に、地域の状況に応じて名簿を活用してください。

(1) 平常時

- ・名簿情報を基に日頃の声かけや見守り活動を行う。

「顔の見える関係」づくり

- ・災害発生に備え、地域内での防災体制を整備する。

避難行動要支援者と地域の支援者のマッチング（Aさんにはお隣のBさんが声かけし、Cさんには福祉員のDさんが声かけする・・・など）

(2) 災害発生時

- ・避難行動要支援者に対し、災害や避難に関する情報を伝える。
- ・安否確認や避難の際の支援（手伝い、筆談など）を行う。

※自分や家族の安全を確保した上で、「できる範囲」で支援を行う。

4 個別避難計画の作成

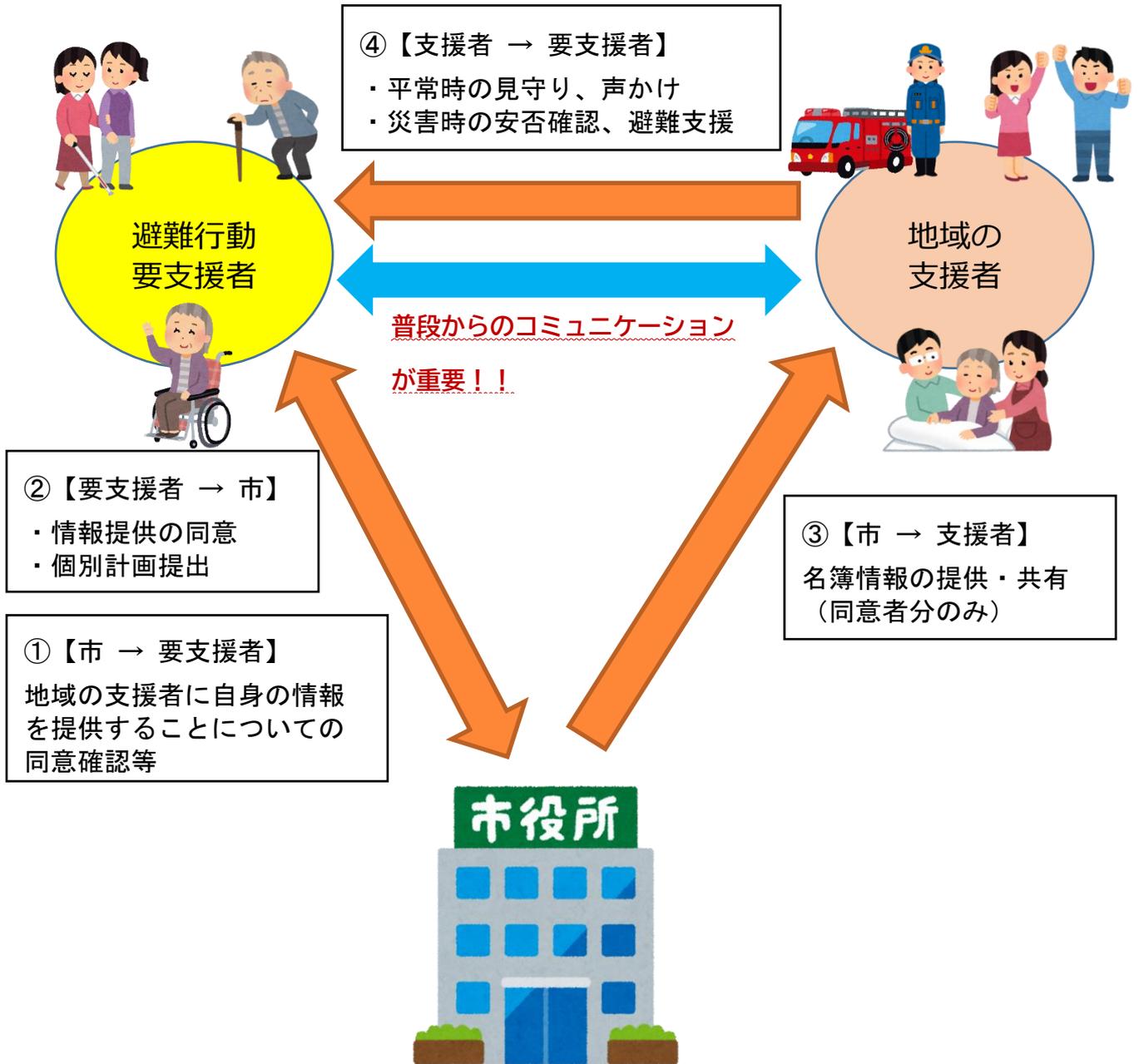
避難行動要支援者を災害から守る可能性を高めるために、また、避難行動要支援者お一人おひとりに避難方法などを事前に考えてもらうために、個別避難計画を避難行動要支援者ご自身に、または、家族や支援してくれる人と一緒に作成していただいています。

個別避難計画には、自然災害（大雨や台風など）のときどこに避難するか、原子力災害のときどこに、どのような方法で避難するか、避難するときに支援してくれる人がいるかなどを記入していただき、市へ提出していただきます。

これまで、個別避難計画は、「避難行動要支援者の避難行動支援に関する取組指針」の中で、避難行動要支援者名簿の作成に併せて作成することが適切であることや、地域の特性や実情を踏まえつつ個別避難計画を作成することが望ましいと示されていました。

しかし、近年の災害において多くの高齢者が被害に遭い、障がい者等の避難が適切に行われなかった事例があった状況を踏まえ、災害時の避難支援等を実効性のあるものにするために、令和3年に災害対策基本法が改正され、個別避難計画の作成について市町村の努力義務という形で規定されました。

第3章 避難行動要支援者に対する避難支援制度



地域の支援者が、避難行動要支援者の情報を事前に知っておくことで、平常時から、「地域で何ができるのか」、「何をしておくべきなのか」を考えることができます。

この制度は、地域の支援者と名簿情報を共有することにより、日頃の見守りや災害が発生したときの支援など、地域の助け合い（共助）の力を強くすることを目的としています。

避難行動要支援者も、普段から近所の人や地域の支援者とコミュニケーションをとっておくことが重要です。

第4章 災害が起きたときの情報伝達

1 地震などの突然で大規模な災害のとき

地震など突然で大規模な災害が起きた直後は、停電や行政機関の被災などにより、情報が不足し混乱することが予想されます。市では防災行政無線や行政放送（チャンネルからつ）、インターネット（市ホームページ）、防災ラジオ、唐津市情報メール、広報車などのあらゆる広報手段を使って、地震や津波に関する情報だけでなく、被害の状況や応急対策の実施状況、住民がとるべき行動などについて情報を提供します。

市からの情報が不足する場合は、テレビやラジオ、携帯電話、スマートフォンなどにより積極的に情報を収集してください。また、収集した情報は、家族や隣近所、地域内で共有してください。



2 大雨や台風など予測ができる災害のとき

大雨や台風など予測できる災害のときは、防災行政無線や行政放送（チャンネルからつ）、インターネット（市ホームページ）、防災ラジオ、唐津市情報メールなどを使用して避難情報や指定緊急避難場所の開設状況などの情報を提供します。収集した情報は、家族や隣近所、地域内で共有してください。



3 市から発令する避難情報の種類

大雨や台風などで災害が発生したときや災害の発生が予想されるときに、市は被災が想定される地域に住んでいる人に避難に関する情報を発信します。

避難に関する情報は、災害発生の危険性に応じて5段階の警戒レベルが設定されています。

【避難情報の種類】

※令和3年5月20日から運用

警戒レベル	市が発令する避難情報	状況	住民が取るべき行動
5	緊急安全確保	災害発生または切迫した状況。 人的被害が発生する危険性が非常に高いと判断された状況または人的被害が発生した状況。	避難指示等発令後で避難中の住民は、確実な避難行動を直ちに完了させる。 避難が完了していないときは、直ちに避難行動に移るとともに、そのいとまがない場合は生命を守る最低限の行動をとる。
4	避難指示	災害の恐れが高い。 危険な場所からすべての人が避難行動を開始しなければならない段階で、人的被害が発生する可能性が明らかに高まった状況。	危険な場所にいるすべての人は、計画された避難場所などへの避難行動を開始する。
3	高齢者等避難	災害の恐れあり。 要配慮者など特に避難行動に時間を要する人が避難行動を開始しなければならない段階で、人的被害が発生する可能性が高まった状況。	危険な場所にいるすべての要配慮者など特に避難行動に時間を要する人は、計画された避難場所などへの避難行動を開始する。
2	—	気象状況悪化	ハザードマップなどで避難行動を確認する。
1	—	今後、気象状況悪化の恐れ	災害への心構えを高める。

4 津波注意報や警報のとき

巨大地震など津波の発生が想定される場合、気象庁は地震の位置や規模から、沿岸で予想される津波の高さを計算して、津波が予想される地域ごとに注意報や警報を発表します。

【津波注意報や警報の種類】

種類	予想される津波の高さ (発表基準)	住民が取るべき行動
大津波警報 (特別警報)	10m超 (高さ 10m超)	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台など安全な場所に避難する。
	10m (高さ 5m超 10m以下)	
	5m (高さ 3m超 5m以下)	
津波警報	3m (高さ 1m超 3m以下)	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台など安全な場所に避難する。
津波注意報	1m (高さ 20cm 以上 1m以下)	海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れる。

津波注意報や警報が発表されたときに浸水の恐れがある地区には、市が避難指示を発令しますので、速やかに高台など安全な場所に避難してください。

第5章 災害が起きたときの避難行動

1 地震などの突然で大規模な災害のとき

地震などの突然で大規模な災害のとき、まずは、自分自身や家族の安全を確保してから行動してください。

(1) 地震が起きたときの行動

建物の中にいるときは、丈夫なテーブルの下、または、物が「落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」空間に身を寄せて揺れがおさまるまで様子を見てください。屋外にいるときはブロック塀など倒れる恐れがあるところに近寄らないでください。地震がおさまったら、火の元を確認し、窓や扉を開けて出口を確保してください。

(2) 地震後の行動

家族や近所の人たちに声をかけ、お互いの安否確認をしてください。もし、家屋の倒壊などで避難が必要なときは、家族や近所の人と相談して避難場所等までの安全なルートを確認し、協力して避難してください。



2 大雨や台風など予測ができる災害のとき

大雨や台風など予測ができる災害のときは、避難情報などを確認して家族や隣近所、地域内で共有してください。もし、避難が必要な地域に住んでいたり、危険を感じたときなどは、準備をして早めに避難してください。なお、河川の増水や土砂崩れで避難先に行けないこともありますので、避難ができないときは自宅の2階など垂直避難（高いところに避難）や崖から遠いところなど、より安全な場所で待機してください。



第6章 避難場所・避難所

1 指定緊急避難場所

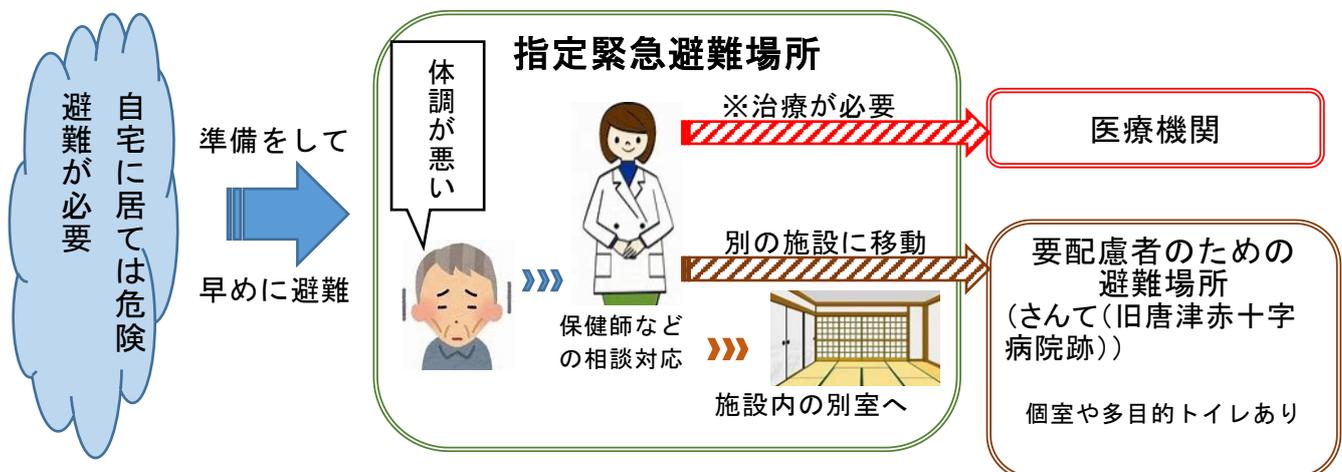
大雨や台風など災害の発生状況により、住民の避難が必要と判断したときに、市が開設する避難場所です。自宅に居ることが危険で避難が必要なときは、災害が過ぎるまでの間（1～3日間程度）に必要な準備をして避難してください。なお、避難場所は災害の規模（警戒レベル）や地域によって段階的に開設しますので、市からの情報を確認してください。また、指定緊急避難場所では、食料や飲料水、生活必需品等は支給されません。

2 要配慮者のための避難場所（室）

市が開設する「指定緊急避難場所」に避難をするときには、受付をして避難者用の部屋で災害が過ぎるまでの間（1～3日程度）避難します。もし、要配慮者で避難中に体調が悪くなった人は保健師などが相談対応します。

一般の避難者用の部屋では避難が難しい場合は、「要配慮者のための避難場所（さんて（旧唐津赤十字病院跡））」への移動をご案内します。また、妊産婦や乳幼児、知的障がいや精神障がいがある人などで一般の避難者と同じ部屋での避難が難しい人も保健師などが相談対応します。

なお、病気の症状などがあり、治療が必要な場合は医療機関の受診が必要です。



3 市が開設する避難場所【令和7年4月現在】

開設の時期	自主避難場所	1次開設	2次開設	3次開設
	台風接近、夜間大雨など災害の危険性が予見される場合		警戒レベル3「高齢者等避難」の発令または発令のおそれがある場合	警戒レベル4「避難指示」の発令または発令のおそれがある場合に1次開設分に追加
唐津	鏡公民館 外町小学校 高齢者ふれあい会館（りふれ） 健康サポートセンター（さんて）※1	鏡公民館 唐津工業高校 久里公民館 外町小学校 東唐津公民館 成和公民館 唐津南高校 高齢者ふれあい会館（りふれ） 健康サポートセンター（さんて）※1 西唐津公民館 竹木場公民館 大良公民館 佐志公民館 湊公民館	第一中学校	東部少年武道館 久里小学校 大志小学校 西唐津小学校
浜玉	浜玉公民館	浜玉公民館 ひれふりランド	平原小学校	玉島小学校
巖木	巖木市民センター	巖木市民センター	巖木本山体育館	—
相知	天徳の丘運動公園 社会体育館	天徳の丘運動公園 社会体育館	佐里地区公民館	平山地区公民館 旧田頭小学校
北波多	北波多公民館	北波多公民館	北波多総合保健センター	北波多市民センター
肥前	肥前公民館	肥前公民館	切木農漁民センター	—
鎮西	鎮西公民館	鎮西公民館	—	打上公民館
呼子	呼子公民館	呼子公民館 旧加部島小学校	—	呼子スポーツセンター
七山	七山公民館	七山公民館	—	七山市民センター 旧七山鳴神の丘ふれあい館
最大開設数	12か所	24か所	30か所	42か所

※1. 健康サポートセンター（さんて）は、要配慮者のための避難場所です。場所はニタ子の旧唐津赤十字病院跡です。

避難場所の変更がある場合は、市報や市ホームページなどでお知らせします。

災害発生時の避難場所の開設状況は、市ホームページや行政放送、総合防災防災システムで確認してください。

4 指定避難所

大雨や台風などの災害が過ぎたあと、自宅に戻ったときに、住宅が土砂の流入や浸水被害で生活ができなくなった被災者のために市が開設する避難所です。被害の状況や地域によって開設する施設が決まりますので、市からの情報を確認して避難してください。指定避難所は被災者の生活が再建するまで滞在する施設で、運営は原則として避難者で行うこととなりますが、食料や飲料水、生活必需品等は支給されます。

5 福祉避難所（室）

市が開設する「指定避難所」に避難をしている要配慮者で、高齢者福祉施設や医療機関などに入所・入院までには至らないものの、一般の避難所では避難生活が難しい人を受け入れるための場所です。生活用品の確保や生活支援員の配置など適切な支援を行う準備ができ次第、必要に応じて開設します。開設は要配慮者の人数や状況により、専用の施設や避難所内の別室を使用します。なお、家族の手助けがあっても、避難所での生活が難しい場合は高齢者福祉施設や医療機関などの受け入れを調整します。

福祉避難所（10か所）			
唐津	高齢者ふれあい会館りふれ	北波多	北波多総合保健センター
	障がい者支援センター(りんく)	肥前	高齢者生活福祉センターひぜん荘
浜玉	ひれふりランド	鎮西	高齢者生活福祉センターちんぜい荘
巖木	巖木町保健センター	呼子	唐津市呼子町高齢者福祉センター
相知	相知交流文化センター (相知町保健センター)	七山	七山鳴神の丘ふれあい館



第7章 要配慮者（避難行動要支援者を含む）の特性に応じた支援のポイント

要配慮者（避難行動要支援者を含む）はそれぞれの特性があり、その特性に応じた日頃の備えと災害時の支援が必要になります。「災害時に命を守るための行動はなにか」「地域の協力がないとできないこと」「要配慮者本人や家族でできること」について、日頃から十分に話し合っておきましょう。

1 ひとり暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯



(1) 特性

- 地域とのつながりが希薄な場合があります、災害情報の察知が遅れることがあります。
- 加齢により運動機能が低下していることがあります。

(2) 災害時に必要な支援

- 自分で避難できる高齢者も多いですが、高齢になるにつれ、体力の衰えや行動機能の低下から、避難情報の収集や避難に支援が必要なときがあります。
- 避難所での生活が不安で避難をためらう人もいますので、避難する必要があるときは避難するよう声かけしましょう。

※要配慮者（ひとり暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯）に日頃からお願いしておきたいこと

- ・普段使っている薬があれば、薬やかかりつけの医療機関名のメモ、お薬ノートを非常時に持ち出しができるようにしておきましょう。
- ・普段から近所の人や地域の支援者とコミュニケーションをとって、災害時の情報提供などの協力をお願いしておきましょう。
- ・いっどこに避難するかを確認し、自分で避難ができるか確認しておきましょう。

2 寝たきりなどで介護が必要な人や肢体に不自由がある人



(1) 特性

- 自分の力だけでは、食事、トイレ、入浴、着替えなどの日常生活ができず、介助が必要です。
- 脊髄（せきずい）を損傷している人は、感覚もなくなり、周囲の温度に合わせた体温調節ができないことがあります。

○脳性まひの人は、言葉の障がいがあり、顔や手足などが自分の思いとは関係なく動いてしまうので、自分の意思を伝えることが困難です。

(2) 災害時に必要な支援

○寝たきりの人は、担架を使用して移動の支援をしましょう。担架がないときは、合わせ棒や毛布などで作った応急担架で代用してください。

※応急担架の作り方については、資料編（P 23）をご参照ください。

○車いすの人の移動を支援するときは、上り坂では前向き、下り坂では後ろ向きになって進んでください。階段などの段差では3～4人で持ち上げて運ぶのが安全です。ただし、車いすを持つ箇所によってはフレームが折れる場合があるので、どの部分を持ったほうがよいか、持つ箇所を要配慮者に確認してから支援してください。

○介護が必要な人や肢体（手や足など）に不自由がある人の身体を動かすときは次のことに注意してください。

①身体の様子を確認する

寝ている姿勢や声をかけたときの具合、顔色などを確認して、様子がおかしいときは無理に動かさずにかかりつけの医療機関に相談してください。無理に動かすと、高齢者は骨折してしまうことがあります。

②声をかけながら動かす

急に動かすと、緊張で身体に力が入ってしまいます。慣れていない人が支援することで不安に思うこともあるので、次に何をするかを説明し、自分でも動きに協力してもらい、ゆっくりと動かしましょう。

③身体を近付けて動かす

相手の身体を動かすときは、できるだけ身体に近付いて、重心を低くして抱きかかえるような姿勢で動かすことが大切です。

※要配慮者（介護が必要な人や肢体に不自由がある人）に日頃からお願いしておきたいこと

- ・杖や車いすなどの補助具、紙おむつなどの介護用品を準備して、災害時に避難ができるようにしておきましょう。
- ・災害時の避難について、介護支援専門員など日常生活を支援する関係者に相談しておきましょう。指定緊急避難場所や指定避難所への避難が難しい場合はショートステイなどが利用できるようにしておきましょう。

- ・周りの人に助けを求めるときのために、笛や非常ベルを携行しておきましょう。

3 体の内部に障がいのある人や難病疾患の人



(1) 特性

- 呼吸器の機能に障がいのある人は、酸素ボンベを携帯して、人工呼吸器をつけて生活していることがあります。
- 腎臓の機能に障がいのある人は、人工透析のために定期的に通院していることがあります。
- 心臓の機能に障がいのある人は、ペースメーカーなどを使用していることがあります。
- ぼう腸や直腸の機能に障がいのある人は、お腹に人工排泄のためのストマ用装具を着けている人もいます。ストマ用装具を着けている人は排泄物を処理するために温水シャワーや洗い場などが整備されているトイレが必要です。
- 小腸の機能に障がいのある人で栄養維持ができないときは、定期的に栄養輸液等で補給していることがあります。
- 電気が使えなかったり、通院ができないと命に関わることがあります。

(2) 災害時に必要な支援

- 避難をするときには、かかりつけの医療機関に連絡して状況を説明し、指示を受ける必要があります。
- 体の内部に障がいのある人や難病疾患の人は、外見からは分かりにくいこともあるので、指定緊急避難場所や指定避難所では、本人の同意を得てから、周りの人に知らせて理解をしてもらいましょう。

※要配慮者（体の内部に障がいのある人や難病疾患の人）に日頃からお願いしておきたいこと

- ・人工透析やインスリン注射などは、使用している薬や時間的な課題を考えておく必要があるため、日頃からかかりつけの医療機関と災害時の対応を相談しておきましょう。
- ・普段使っている薬があれば、薬やかかりつけの医療機関名のメモ、お薬ノートを非常時に持ち出しができるようにしておきましょう。

- ・医療機器などに必要な消耗品（酸素ボンベなど）や非常用バッテリーは、災害時に持ち出しができるように備えるとともに、非常時に入手できるようにかかりつけの医療機関などに相談し、入手方法を把握しておきましょう。

4 視覚（目）に障がいのある人



(1) 特性

- 視力の低下や目が見えないだけでなく、見える角度が狭い、色の違いがわからないという障がいがあります。
- 目から得られる情報が限られているので、音を聞いたり、手でさわることで情報を補います。
- 災害の状況によっては、自宅でも危険な場所が増え、動きが制限されるので、周りの人の協力が必要になります。

(2) 災害時に必要な支援

- 声をかけて災害に関する情報などを伝えて、何か手伝うことがあるか尋ねてください。
- 誘導をするときは、肘^{ひじ}のあたりを掴^{つか}んでもらい、要配慮者が歩くスピードに合わせて歩いてください。歩くときは、常に前の状況や方向などをわかりやすく伝えることで安心して移動できます。
- 杖を持っている人には、杖を持つ手と反対側に立って、肘^{ひじ}のあたりを掴^{つか}んでもらい誘導してください。
- 階段など段差があるときは、直前でいったん止まって、段の数と上りか下りかを伝えます。そのあと、誘導する人が一段先に歩いて、段が終わったら立ち止まって、段が終わったことを伝えます。
- 盲導犬と一緒に避難する人には、方向を説明して、直接盲導犬に触ったりしないように誘導してください。また、指定緊急避難場所や指定避難所の中では、盲導犬の同伴について周りの人に理解を求め、盲導犬の排泄場所を確保するなど要配慮者と盲導犬と一緒に避難できる環境づくりに協力してください。
- 指定緊急避難場所や指定避難所の中では、トイレの位置など施設内の状況をできるだけ正確に伝えてください。

※要配慮者（視覚（目）に障がいのある人）に日頃からお願いしておきたいこと

- ・災害に関する情報を入手するために、ラジオや携帯電話、戸別受信機などの情報機器を身近なところに置いておきましょう。
- ・近所の人や地域の支援者と普段からコミュニケーションをとって、災害時の情報提供などの協力をお願いしておきましょう。

5 聴覚（耳）に障がいのある人



(1) 特性

- 見た目では耳が聞こえないことが分かりにくいので、話しかけても返事がないことがあります、誤解されることもあります。
- 言語（ことば）にも障がいがある人もいます。
- テレビやラジオなど、音から情報を得ることや判断することが難しいので、手話や文字などから情報を入手します。情報を伝えるときに手話ができないときは、筆談やスマートフォンに文字を入力して対応するなど周りの協力が必要です。

(2) 災害時に必要な支援

- 筆談（メモ用紙がないときは、手のひらに文字を書くなど）や手話、身振りなどで情報を伝えてください。
- 口の動きで言葉がわかる人には、言葉を話すときに顔をまっすぐに向けて、ゆっくりはっきり口を大きく開けて話しかけてください。
- 指定緊急避難場所や指定避難所では、掲示場所で文字による情報提供もします。周りの人が情報の掲示に気づいたときは伝えてください。
- 指定緊急避難場所や指定避難所の中で手話ができる人は、聴覚障がいがある人への情報伝達に協力してください。

※要配慮者（聴覚（耳）に障がいのある人）に日頃からお願いしておきたいこと

- ・災害に関する情報を入手するために、ファクシミリやテレビ、パソコン、携帯電話、防災ラジオ（文字表示付き）などの情報機器を身近なところに置いておきましょう。
- ・周りの人に「私は耳が聞こえないので筆談してください」など、伝えるべきことを提示できるように、筆談用のメモ用紙や筆記用具を準備しておきましょう。

6 音声や言語（ことば）に障がいのある人



(1) 特性

- 正しく発音ができないときや、スムーズに言葉がでないことがあります。
- 自分の状況を周りの人に伝えることが難しいことがあります。

(2) 災害時に必要な支援

- 話している言葉を注意深く聞くように心がけて、筆談（メモ用紙がないときは、手のひらに文字を書くなど）で確認してください。

※要配慮者（音声や言語（ことば）に障がいのある人）に日頃からお願いしておきたいこと

- ・周りの人に「私はうまく話せないので筆談してください」など、伝えるべきことを提示できるように、筆談用のメモ用紙や筆記用具を準備しておきましょう。
- ・周りの人に助けを求めるときのために、笛や非常ベルを携行しておきましょう。

7 知的障がいや発達障がいのある人



(1) 特性

- 知的障がいのある人の中には、状況を理解して「危ない」と判断することが難しい人もいます。環境の変化によっては、精神的に動揺することがあります。また、人に聞いたり、自分の意見を言うのが苦手で、ひとつのことに執着して何度も同じことを聞いてしまう人もいます。

- 発達障がい（自閉症や注意欠陥多動性障がいなど）のある人も、知的障がいのある人と同じような行動をすることがあります。また、言葉の理解と表現に発達の遅れがあるなど、コミュニケーションをとることが難しく、物や行動に固執してしまい、環境の変化に適応できないことがあります。

- 知的障がいや発達障がいのある人は、周りの人が特性を理解して、適切に支援をすることが必要です。

(2) 災害時に必要な支援

- 家族などの緊急連絡先がわかるときは、連絡をしてください。
- 誘導するときは、要配慮者が怖がらないように安心できる言葉をかけてあげましょう。
- 指定緊急避難場所や指定避難所では、慣れない集団生活に馴染めずに、精神的に

不安定になることがあるので、話し相手になって不安を取り除いてあげましょう。

※要配慮者（知的障がいや発達障がいのある人）に日頃からお願いしておきたいこと

- ・本人の氏名、住所、家族の連絡先などを書いたメモを作成し、ポケットなどに入れて携帯するようにしましょう。
- ・普段使っている薬があれば、薬やかかりつけの医療機関名のメモ、お薬ノートを非常時に持ち出しができるようにしておきましょう。

8 精神障がいのある人



(1) 特性

○統合失調症やうつ病、躁^{そう}うつ病、アルコール依存症などのさまざまな疾患で、日常生活のしづらさがあります。適正な治療と服薬、周りの配慮などの環境があれば、症状をコントロールできます。

○ストレスに弱く、人との関係やコミュニケーションが苦手な場合があります、なかには障がいのことを周りの人に知られたくないと思っている人もいます。

○災害が起きたときは、精神的な動揺が激しくなることがあります。声かけや、付き添いなど適切な支援により、自分で判断して行動することができる人もいます。

(2) 災害時に必要な支援

○家族などの緊急連絡先がわかるときは、連絡をしてください。

○誘導するときや、指定緊急避難場所や指定避難所での生活で動揺が激しいときは話し相手になって不安を取り除いてあげましょう。

※要配慮者（精神障がいのある人）に日頃からお願いしておきたいこと

- ・普段使っている薬があれば、薬やかかりつけの医療機関名のメモ、お薬ノートを非常時に持ち出しができるようにしておきましょう。

9 認知症のある人



(1) 特性

- 記憶の一部がなくなったり、幻覚を見たり、徘徊するなど自分の状況を伝えたり、自分で判断して行動することが難しいことがあります。
- 環境の変化に敏感で落ち着かないことがあります。
- 周囲を把握できる範囲が狭いので、正面からなるべくそばに寄って、見上げるような角度で顔を近くに寄せて話しかけるようにしてください。上から見下ろしたり、横や後ろから急に話しかけると恐怖感を与えることがあります。
- 言葉がうまく伝わらないことがありますが、笑顔などで対応すれば「相手に受け入れられている」と感じて、安心して心が落ち着きます。
- 食事やトイレのときに、声かけや見守りがないと、不安でうまくできないことがあります。

(2) 災害時に必要な支援

- なるべくゆっくり、短い文章でわかりやすく話しかけてください。一度にたくさんを伝えたり、大きな声で話すと、混乱して不安になります。
- 記憶力や判断力が低下している人や話をすることが難しい人にも、できるだけ、その時の状況をわかりやすく伝えて、情報を共有するようにしましょう。
- 認知症のある人が間違っただけを話したときにも、頭ごなしに「違います」など否定するような言葉は使わないようにしてください。一旦ゆっくり話を聞いて「それではこうしてみましようか」など肯定するような言葉で返してあげると、穏やかさを取り戻すことができます。
- 認知症のある人は外見からは分かりにくいので、指定緊急避難場所や指定避難所では、家族の同意を得てから、周りの人に知らせて理解をしてもらいましょう。

※要配慮者（認知症のある人）に日頃からお願いしておきたいこと

- ・要配慮者本人の氏名、住所、家族の連絡先などがわかるメモを作成して、ポケットなどに入れて携帯してもらおうようにしましょう。
- ・近所の人や地域の支援者と普段からコミュニケーションをとって、災害時の情報提供などの協力をお願いしておきましょう。

10 妊産婦や乳幼児



(1) 特性

○つわりや倦怠感^{けんたいかん}など妊婦特有の症状がありますが、症状の現れ方など心身の状態は個人差があります。また、一般の人と比べて血栓がでやすいので、エコノミークラス症候群^{けっせんそくせんしょう}（静脈血栓塞栓症）にならないように注意が必要です。

①妊娠初期（0～15週）

- ・外見だけでは妊娠しているかわかりにくいです。
- ・つわり（だるさ、吐き気、においに敏感になるなど）の症状が出たり、ホルモンバランスや自律神経の変化で、めまいやたちくらみを起こすときがあります。

②妊娠中期（16～27週）

- ・お腹が大きくなり始めて、腰痛や足のむくみを起こしやすいです。
- ・妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病を起こしやすいです。

③妊娠後期（28～40週）

- ・胎児に内臓を押し上げられて、息切れや動悸^{どうき}が起りやすくなり、足のつけ根に痛みを感じる場合があります。
- ・体重が増加し、お腹が大きくなって足元が見えなくなり、身動きがとりにくくなります。
- ・早産（妊娠37週未満の出産）の危険があります。
- ・妊娠高血圧症候群や貧血を起こしやすいです。

○乳幼児は危ないと判断することが難しいので、保護者や周りの人の見守り、配慮が必要です。

(2) 災害時に必要な支援

○妊産婦は身体が思うように動かず、走ることもできません。重い物も持てないので、避難に必要な荷物の持ち出しは近所の人の協力が必要です。

○妊産婦は、指定緊急避難場所や指定避難所では、体調に応じて横になれるようなスペースが必要です。見た目ではわからない人もいるので、周りの人に知らせて理解をしてもらいましょう。

○保護者が乳幼児を連れて避難するときは、おんぶ紐などを使い両手が使えるようにしましょう。乳幼児が複数人いるときは、荷物も多くなるので、近所の人の協力が

必要です。

○乳幼児は、指定緊急避難場所や指定避難所では、泣いたり騒いだりすることがあります。周りの人の理解も必要ですが、避難している部屋と別の部屋を準備するなど対応できる環境を整えることが大切です。

※要配慮者（妊産婦や乳幼児）に日頃からお願いしておきたいこと

- ・妊産婦のいる家庭では、妊娠週数に合わせて必要な用品や母子健康手帳などを持ち出しできるように準備しておきましょう。
- ・乳児（1歳未満の子）のいる家庭では、紙おむつ、ガーゼ、ほ乳瓶、ミルク、離乳食、着替え、バスタオルなどの用品や母子健康手帳などを持ち出しできるように準備しておきましょう。
- ・幼児（1～6歳未満の子）のいる家庭では、紙おむつ、着替えなどの用品や母子健康手帳などを持ち出しできるように準備しておきましょう。

資料編

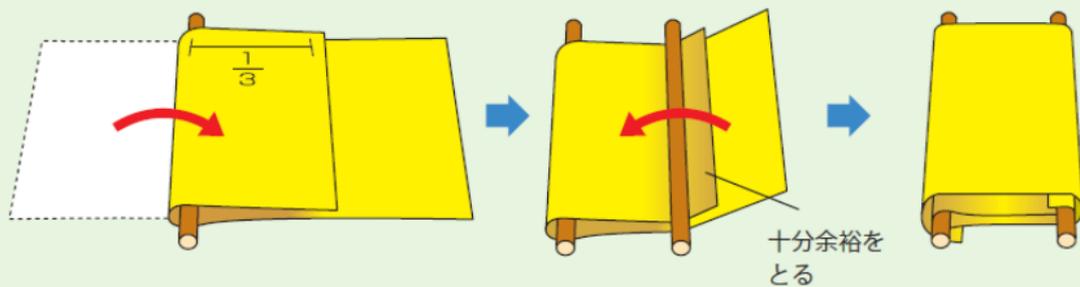
1 応急担架の作り方（出典元：総務省消防庁）

応急担架の作り方

動けない人を運ぶ時は、衣類や毛布を使って応急担架を作ります。

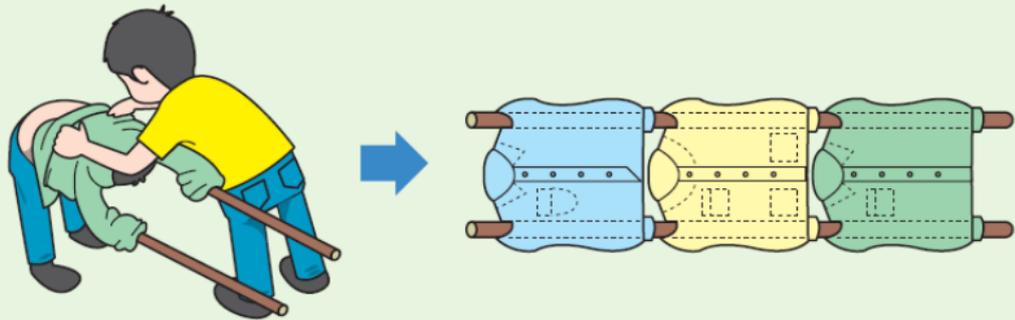
①毛布を使う

毛布の1/3のところを棒を置いて、毛布を折り返して作ります。



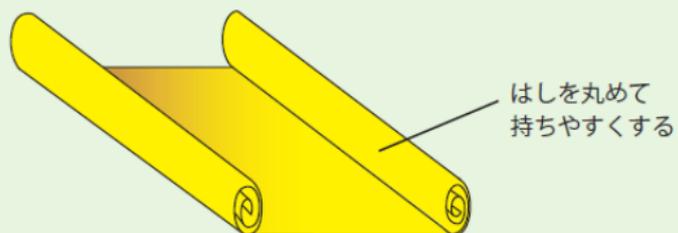
②上着を使う

図のように、2本の棒に上着（5着以上）を通します。



③毛布のはしを丸める

毛布のはしを丸めて、持ちやすくしておきます。



2 ヘルプマーク・ヘルプカードについて

「ヘルプマーク」は、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、妊娠初期の人など、外見からはわかりにくい障がいや病気などを抱えている人が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくするためのマークです。障がい者支援課、健康増進課、各市民センターで交付しています。

「ヘルプカード」は、カードの裏面に手伝ってほしいことや、緊急連絡先などを記載し、提示することができます。



ヘルプマーク



ヘルプカード

このマークを見かけたら、電車・バス内で席を譲ったり、お困りの方には声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

3 防災ラジオについて

市では、避難行動要支援者に防災ラジオを無償で配付（貸与）しています。

詳しくは、危機管理防災課（電話 72-9260）へお問い合わせください



～緊急時に流れる放送～

①避難情報 ②緊急地震速報 ③気象警報 ④火災発生情報 など

～平常時に流れる放送～

①市役所や自治会からのお知らせ ②FM ラジオ

市役所担当課一覧

課名	電話番号 FAX番号	お問い合わせの内容
危機管理防災課	電話 72-9260 FAX 72-9170	・防災行政全般について ・自主防災組織について ・ハザードマップについて
地域消防課	電話 53-7119 FAX 72-9170	・消防団について
福祉総務課	電話 72-9252 FAX 72-9178	・避難行動要支援者について ・民生委員・児童委員について
健康増進課	電話 75-5161 FAX 75-5162	・保健衛生について ・妊産婦について ・乳幼児について
障がい者支援課	電話 72-9150 FAX 74-5628	・身体障がい者・児について ・知的障がい者・児について ・精神障がい者・児について ・発達障がい者・児について
高齢者支援課	電話 72-9230 FAX 73-8451	・高齢者について
介護保険課	電話 70-0102 FAX 73-8451	・介護保険について
地域包括ケア推進課	電話 72-9191 FAX 73-8451	・介護などの相談支援について ・認知症、介護予防について
各市民センター		・防災、福祉について

災害が起きたときの連絡は災害情報連絡室へ

電話番号 72-9218

FAX番号 72-9170



Karatsu