



16

やさしい防災について〈安心と安全を！〉

はじめに

地震、火災などが発生した時、準備が十分になされていないと、少ない情報や備えの中、その場で判断し、自分の身の安全や家財などを守らなければなりません。しかし、それはなかなか困難なことです。

そこで、日頃からの備えをし、知識を身に付けておく必要があります。

また、大災害が発生すると、自分一人ではできることに限界があります。日頃から地域との交流をはかり、いざというときに助け合って避難ができるよう、防災訓練などにも参加しましょう。

安心して暮らせる地域づくり（品川区要配慮者支援体制）

発災時における高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する方（以下、要配慮者という。）の被害を最小限にとどめるためには、要配慮者の支援に関わるすべての人が協力し、対応することが重要です。そのために、自助・共助・公助の理念に基づきそれぞれが役割を担って行動し、要配慮者を支援する体制を構築する必要があります。区ではその体制を「品川区要配慮者支援体制」といいます。この体制づくりには地域のみなさんの積極的な協力と日頃からの近所付き合いが必要不可欠です。

区は、平常時において要配慮者を含め各関係者と協力・連携しながら支援体制を構築し、発災時において迅速かつ円滑な支援を実施することを責務としており、「避難誘導ワークショップ」の実施や「品川区避難支援個別計画作成名簿」の作成および配付を行っています。

「避難誘導ワークショップ」とは、要配慮者の中でも特に自ら避難することが困難な避難行動要支援者を安全に避難誘導する模擬体験を行い、今後の支援体制や支援方法など、各防災区民組織の皆さんが主体となって考えていくというものです。

また、品川区避難支援個別計画作成名簿に関しては、登録意向調査等によりご本人の同意を得た上で名簿を作成し、避難支援等関係者（防災区民組織・消防署・警察署）に平常時より配付することで、支援体制づくりに活用しています。

日頃からの備え

●家庭内の安全対策

○ 落下・転倒・移動防止対策

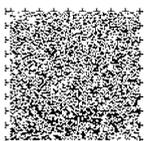
- イ 家具類は、転倒防止器具等で落ちてこない、倒れないまたは移動しないようにする。
- ロ テレビ等、重たい家具は高いところに置かない。
- ハ 戸棚やタンスなどの上に物を置かない。
- ニ 自宅の耐震工事を行う。

○ その他の身の安全対策

- イ 寝室には、できるだけ家具を置かない。
- ロ 窓や戸棚などのガラスには、飛散防止フィルムをはっておく。
- ハ 廊下、階段などは、滑り止めや手すりをつける。

○ 出火防止対策

- イ 寝具、カーテンや絨毯などは、防災加工のしてあるものを使う。
- ロ 住宅用防災機器を設置する（火災警報器、ガス漏れ警報器、自動消火装置等）
- ハ ガスレンジなど火元のまわりには、燃えやすいものを置かない。
- ニ 火を使用する場所には、消火器を設置する。
- ホ 感震ブレーカーを設置する。



●家の外回りの点検

- イ 不安定な屋根のアンテナや屋根瓦なども、補強をしておく。
- ロ ベランダや出窓などにある植木鉢などは、落下し危険なので極力置かない。
- ハ ブロック塀や石垣、門柱などは、倒れたり、崩れたりしないか点検し、弱い部分は補強する。建て直すときは、生け垣にしておく。

●非常持出品と家庭内備蓄品リスト

- 非常持出品<避難時に持ち出す物をすぐに持ち出せる場所に用意する。>
 - イ 非常食品（アルファ化米、保存用パック商品、飲料水）
 - ロ 医薬品（傷薬・絆創膏・包帯・胃腸薬・常備薬）
 - ハ 照明器具（懐中電灯）
 - ニ 貴重品（現金・保険証）
 - ホ 携帯ラジオ等
 - ヘ 携帯トイレ等（持ち運べるトイレ）
 - ト 感染症対策（マスク・アルコール）
- 家庭内備蓄品<食料・飲料水は、3日以上自足できるように用意する。>
 - イ 食料品（長期保存できる主食やおかず等）
 - ロ 飲料水（一人一日3リットルが目安）
 - ハ 衣類（下着・上着・[長袖、長ズボン]・タオル）
 - ニ 生活用水（洗濯機や風呂に貯めておく）
 - ホ 携帯トイレ、簡易トイレ

※非常持出品・家庭内備蓄品は家庭ごとに必要なものが異なります。どのようなものが必要か考えてみましょう（例：アレルギー対応食品、おむつ等）。

●地域との交流をはかる

- イ 町会・自治会やとなり近所の人などに、災害が起きた場合の安否確認と避難時の誘導等をお願いしておく。
- ロ 日頃から、地域の行事やイベントに参加し交流を深める。
- ハ 地域の人たちと関係を作り、自身の状況を理解してもらうようにする。

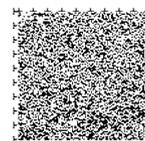
災害時の行動

●避難の心得

- イ 避難する時はあわてずに行動する。
- ロ 日頃から2通り以上の逃げ道を確保しておく（エレベーターは使わない）。
- ハ ラジオや防災行政無線などによる情報を聞く。
- ニ 避難する時は集団で行動し、単独行動は避け、お互いに協力しあう。

●屋内にいるとき

- イ テーブルの下に入り身を守る。
- ロ 揺れなどがおさまってから調理器具や暖房器具の火を確実に消す。
- ハ 火が出たら、近所に協力を求め、できれば早く消火する（炎が天井にとどいたら必ず逃げる）。
- ニ 逃げ道を確保する。
- ホ 外に逃げるときは落下物に注意し、落ち着いて行動する。





16

やさしい防災について〈安心と安全を！〉

ハ 避難するときは、電気のブレーカーやガスの元栓を切る。

●屋外にいる時

- イ 頑丈なビルに入り身をまもる。
- 自動販売機、ブロック塀、ビルの壁際などに近づかない。
- ハ 周囲の人たちに応援を頼む。

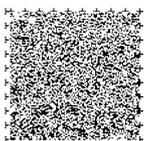
お問い合わせ 防災課 電話 03-5742-6696 FAX 03-3777-1181

障害者が自分の身を守るために

災害時にはだれもがまず自分の身の安全を確保することが最優先です。しかし、障害のある方には、まずその障害の特性を周囲の人たちに理解してもらい、適切な支援を受けることが大切です。

日常的にもコミュニケーションをうまく取りにくい場合は、外出時には、障害者手帳、医療証、薬、お薬手帳や緊急連絡先などを持参しましょう。

- 目の不自由な人
 - イ [日頃から]
 - ・近所の人とコミュニケーションをとり情報収集の支援や避難所への誘導など災害時の援助をお願いしておく。
 - [発災時]
 - ・付近の人に声をかけて、周囲の状況や情報を教えてもらう。
 - ・情報を得られる適切な機関や安全な場所へ誘導をお願いする。
 - ・電熱器やガス器具、ストーブなどの火気や安全を、家族や近所の人を呼んで確認してもらう。
- 耳の不自由な人
 - イ [日頃から]
 - ・家族、近所の人などに、筆談などでコミュニケーションの方法を知ってもらい正しい情報を伝えてもらうようにする。
 - ・紙とペンなどを、常に筆談に備えて身近においておく。
 - [発災時]
 - ・外出中に災害が発生した場合は、まわりの人に状況を教えてもらい、安全な場所へ誘導してもらう。
- 内部障害のある人
 - イ [日頃から]
 - ・かかりつけ医から、災害時や、通院できない時の対処法をあらかじめ教えてもらっておく。緊急時の連絡先や必要な物品を準備しておく。
 - [発災時]
 - ・かかりつけ医から、緊急時に必要な薬や処置について、書いてもらったものを確認し、行動する。
- 肢体不自由の人
 - イ [日頃から]
 - ・補助具（車いす等）など避難時に必要なものの手入れをし、緊急時にすぐ使えるところに置いておく。避難場所や避難路を確認しておく。近所の方などに援助の手助けを頼んでおく。



- [発災時]
 - ・正しい情報を得て、帰宅経路の状況などを把握し行動する。必要に応じて付近にいる人に援助を求める。
- 知的に障害のある人
 - イ [日頃から]
 - ・災害時に必要なものをすぐ持ち出せるようにしておく。また家族以外の緊急連絡先を見つけておく。状況に応じて近隣住民の方に助けてもらえるよう日頃から交流を図るようにする。
 - [発災時]
 - ・通学通勤等しているときに災害にあったら、ひとりで悩まないで駅員や周囲の人にまず相談する。うまく話せないときには手帳を見せるようにする。
- 発達障害の人（子どもを持つ家族含む）
 - イ [日頃から]
 - ・避難先が日常とは違う場所になることを考え（想定し）、日頃の安全グッズを身近に置いておく（聴覚過敏のイヤーマフ、コミュニケーションボード等）。
 - ・正しい情報を得る手段を日頃から用意し、対処方法を想定しておく。
 - [発災時]
 - ・障害を周囲に理解してもらえるような簡単な表示（サポートカード）を利用する。
- 精神障害のある人
 - イ [日頃から]
 - ・かかりつけ医から災害時や通院できない時の対処法をあらかじめ教えてもらっておく。
 - ・日頃服薬している必要な薬のリストを常に持ち歩くようにする。

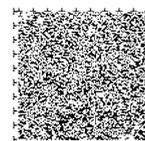
災害時の広報

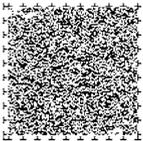
避難情報などを発信します。

- 品川区ホームページ (<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>)
- しなメール（しながわ情報メール）
- 品川区公式 SNS（Twitter、Facebook、LINE）
- ケーブルテレビ品川（地デジ 11ch）
- FM しながわ（FM88.9MHz）
- Inter FM（FM89.7MHz）
- 緊急速報エリアメール

お問い合わせ 広報広聴課 電話 03-5742-6612 FAX 03-5742-6870

※お使いの機種が緊急速報「エリアメール」に対応しているかは、各携帯電話会社にご確認ください。





救急情報 (年 月 日作成・変更)

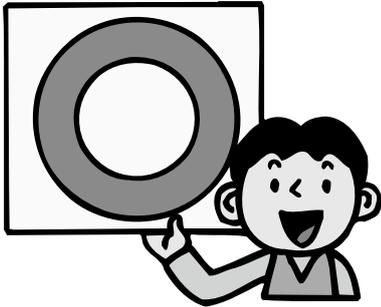
ふりがな			性	別	男・女	血液型	型
氏名			電話	話	()	()	
住所							
緊急連絡先	氏名(続柄)	()	電話	話	()	()	
緊急連絡先	氏名(続柄)	()	電話	話	()	()	
緊急連絡先	氏名(続柄)	()	電話	話	()	()	
かかりつけ 医療機関			診療科			担当医	
			電話	話	()	()	
服薬内容							
障害の内容	(例)右足不自由・耳が聞こえない等		持病		(例)車いす・人工透析・呼吸器等		
家族との 集合場所			避難時に 必要なもの				

緊急時に備え記入しておきましょう。

品川区「コミュニケーションシート」

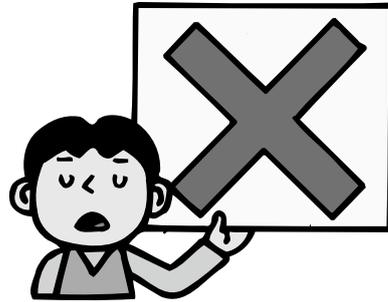
(切り取って、手帳に入れていざというときに役立ててください。)

はい



Yes

いいえ



No

ほしい



I want it

やめて



Please stop

わからない



I don't understand

でんわ
してください



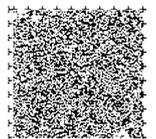
Please call



みち
道をおしえて



おとした



の
み
た
い



I am thirsty

た
べ
た
い



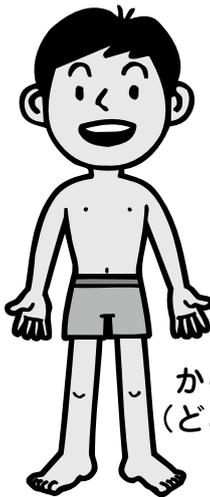
I am hungry



いくら?

ト
イ
レ

Restroom



からだ
(どこ?)



いつから?
When did it start?
언제부터? / 从什么时候开始的?
A partir de quando?
¿ Desde cuándo ?

ふんまえ
■30分前から
30 minutes ago
30분 전부터 / 从半个小时前开始
A partir de 30 minutos antes
Desde hace 30 minutos

じかんまえ
■1時間前から
An hour ago
1시간 전부터 / 从一个小时前开始
A partir de 1 hora antes
Desde hace una hora

まえ
■それより前
Over an hour ago
그 전부터 / 从那之前开始
Antes disso
Desde más antes

くるしい
I feel shortness of breath
몸이 괴롭다 / 难受
Estou sufocado
Me siento muy mal



いたい
I have pain
아프다 / 疼痛
Estou sentindo dores
Siento dolor

すこし
A little
조금 / 有一点 (疼痛、难受)
Um pouco
Un poco

많이 / 非常的 (疼痛、难受)
Bastante
Mucho

すごく
A lot
Bastante
Mucho

