

しょうがい者・高齢者のための

防災マニュアル



AKI

ひがしおおさかして
東大阪市手をつなく親の会

おや かい



ご使用に際して	2
備えのポイントは…	3
1. 家具・電化製品の転倒・落下防止処置をしておこう	3
2. 火災防止対策をしておこう	3
3. 非常用持出品を準備しておこう	4
4. 日頃から近隣の皆さんとのつながりを大切にしておこう	5
5. 避難場所を確認しておこう	5
6. 災害時要援護者名簿に登録しておこう	5
地震時に身を守るポイントは…	6
1. 屋内にいる時	6
2. 屋外にいる時	8
3. 電車の中にいる時	9
4. エレベーターの中にいる時	9
避難所で救助を受けるポイントは…	10
1. SOSカードの活用	10
2. 福祉避難所への移動	10
安否確認や緊急連絡のポイントは…	11
1. 安否連絡先	11
2. 緊急連絡先	11
3. 災害伝言ダイヤル	12
災害ボランティアの支援を依頼したい場合は…	12

しょうさい ご使用に際して

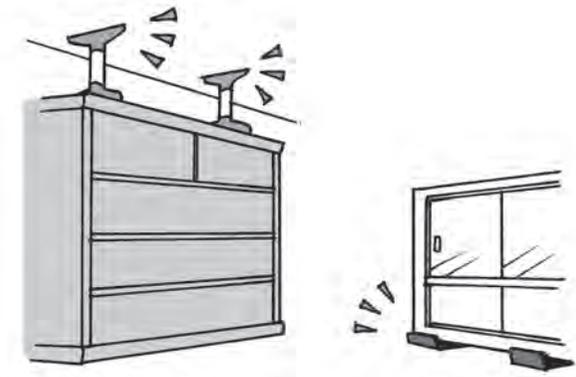
- * 災害が発生した時、あわてないように日頃からの備え、対策が必要です。
- * このマニュアルには、必要最低限の心構えをあらわしました。
- * 災害を最小限にするため、備え、対策し、目の届く所に吊るして、しっかり読みましょう。
- * 別途作成した「災害時お役立ちノート」は、家族の情報を記入し、家族が持っていてください。
- * 「SOSカード」は、名刺ホルダー等に入れ、助けが必要な人が常に持ち、必要なとき提示して役立ててください。

しょうじしゃこうれいしゃ
「障がい児者・高齢者の
ための防災マニュアル」
さいがいじやくだ
「災害時お役立ちノート」
「SOSカード」
りょうやくだ
を利用し、役立てていただけ
ることを願っています。

そな 備えのポイントは…

1. 家具・電化製品の転倒・落下防止処置を しておこう

- 倒れやすいものは、転倒しないよう固定しましょう。
- 落ちやすいものは、落下しないよう片付けるか固定しておきましょう。



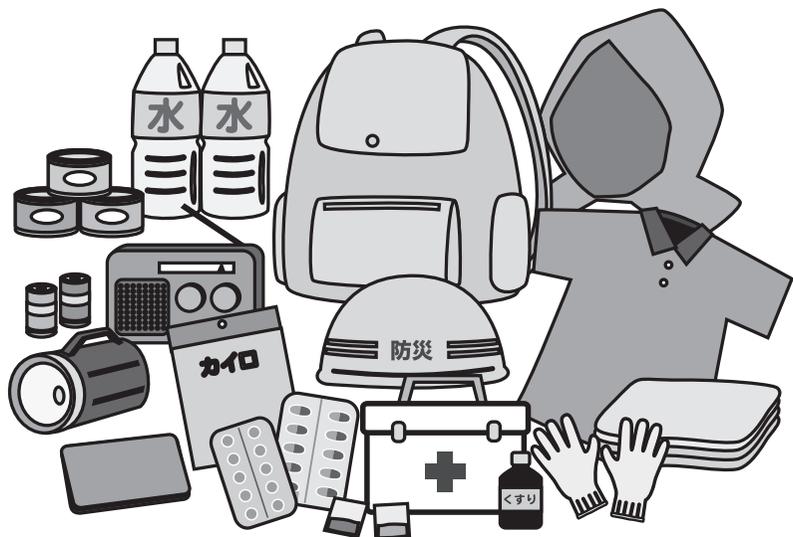
2. 火災防止対策をしておこう

- 消火器は取出ししやすいところに置きましょう。
- 電気機器のまわりに水の入ったものは置かないようにしましょう。
- ガスコンロや石油ストーブ周辺には、燃えやすいものが落ちてこないようにしておきましょう。



3. 非常用持出品を準備しておこう

- リュックサックなどに自分にあつた持出品をまとめ、決めた場所に置いておきましょう。
- 定期的ていきてきに中身なかみを点検てんけんしましょう。
- 背負せおってみて、重さおもを確認かくにんしましょう。
- 非常用持出品ひじょうようもちだしひん (参考さんこう)



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <small>かいちゆうでんとう</small> (予備電池 <small>よびでんち</small>) | <input type="checkbox"/> 衣類・下着 <small>いるい したぎ</small> |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <small>けいたいらじお</small> (予備電池 <small>よびでんち</small>) | <input type="checkbox"/> タオル <small>たおる</small> (洗ったもの <small>あら</small>) |
| <input type="checkbox"/> 笛・ブザー <small>ふえ びやう</small> ・非常ベル | <input type="checkbox"/> 生理用品 <small>せいりようひん</small> ・おむつ |
| <input type="checkbox"/> 防災頭巾 <small>ぼうさいづきん</small> (ヘルメット) | <input type="checkbox"/> 身分証明書 <small>みぶんしょうめいしょ</small> (コピー) |
| <input type="checkbox"/> 軍手 <small>ぐんて</small> | <input type="checkbox"/> 貴重品 <small>きちようひん</small> (多少の現金 <small>たしょう げんきん</small> など) |
| <input type="checkbox"/> 救急セット <small>きゆうきゆう</small> | <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳 <small>しんたいしょうがいしやてちょう</small> (コピー) |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ロウソク | <input type="checkbox"/> 療育手帳 <small>りょういくてちょう</small> (コピー) |
| <input type="checkbox"/> カイロ | <input type="checkbox"/> 災害時お役立ちノート <small>さいがいじ やくだ</small> (コピー) |
| <input type="checkbox"/> ナイフ <small>かき</small> ・缶切り | <input type="checkbox"/> SOSカード (コピー) |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 <small>ぶくろ</small> | <input type="checkbox"/> 日頃服用 <small>ひごろふくよう</small> している薬 <small>くすり</small> |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> 筆記用具 <small>ひっきようぐ</small> |
| <input type="checkbox"/> 非常食 <small>ひじょうしょく</small> ・飲料水 <small>いんりょうすい</small> | |

…など

4. 日頃から近隣の皆さんとのつながりを大切にしておこう

- 地域ちいきの行事ぎやうじに協力きやうりよくし、仲よくお付き合いなかつきあをしておきましょう。



5. 避難場所を確認しておこう

- 家族全員かぞくぜんいんで確認かくにんしておきましょう。



6. 災害時要援護者名簿に登録しておこう

- 問合せ先といあわ さき
東大阪市福祉部福祉企画課ひがしおおさかしふくし ぶふくしきかくか

TEL 06-4309-3181 FAX 06-4309-3815

じしんじ み まも 地震時に身を守るポイントは…

1. 屋内にいる時

① まず、身を守るには…

- テーブルの下などに身を隠しましょう。



② 火の始末は…

- ゆれを感じたら、落ち着いてすばやく火を消しましょう。



まず、自分の
安全を確保！

③ 避難のためにすることは…

- ゆれを感じたら、玄関の戸を開けて出口を確保しましょう。
- あわてて外へ飛び出さないようにしましょう。



④ 避難は…

- 防災ずきん等で頭部を保護しましょう。
- 非常用持出品を携行しましょう。
- 靴は底の厚いものを履きましょう。
- 必ず歩いて避難しましょう。
- まわりの人と一緒に避難しましょう。



2. 屋外にいる時

- 建物から離れ、落ちてくる物から身を守りましょう。
(例) 屋根瓦・看板・窓ガラス・植木鉢など
- カバン等、持っているもので頭部を保護しましょう。



- 倒れる恐れのあるものから離れ、身を守りましょう。
(例) ブロック塀・自動販売機など



3. 電車の中にいる時

- 手すりや吊り革、座席にしっかりつかまりましょう。
- 運転士や車掌さんの指示に従いましょう。
- あわてて車外に飛び出さないようにしましょう。



4. エレベーターの中にいる時

- 全部の階のボタンを押し、停止した階で降りましょう。
- 途中で止まったら、非常用電話で連絡を取りましょう。



ひなんじょ きゅうじょ う 避難所で救助を受けるポイントは…

1. SOSカードの活用

- 「SOSカード」を提示し、特性を理解してもらいましょう。

SOSカード			
ふりがな 氏名	愛称	血液型	型 RH ⁺ / ₋
自宅住所	写 真 縦 3.0cm × 横 2.4cm		
自宅電話			
所属先			
所属先住所			
所属先電話			

2. 福祉避難所への移動

- 医療班（保健師等）によるトリアージ（選び分け）状況に応じて、福祉避難所などへの移動の指示に従いましょう。



あんぴかくにん きんきゅうれんらく 安否確認や緊急連絡のポイントは…

1. 安否連絡先

- 安否連絡先を記録しておきましょう。

2. 緊急連絡先

- 緊急連絡先を確認しておきましょう。

警察	110
消防	119
NTT	113
東大阪市役所 (危機管理室)	06-4309-3000 (代表) 06-4309-3130 (直通)
(宿直室)	06-4309-3330 (休日・夜間)
東大阪市保健所	072-960-3800
東大阪市社会福祉協議会	06-6789-7201
水道局	06-6724-1221
大阪ガス(株)	0120-5-94817
関西電力(株)	06-6787-5011

3. さいがいでんごん 災害伝言ダイヤル

<small>でんごん つた</small> 伝言を伝えるとき (伝言録音) [171] をダイヤル → [1] をダイヤル → <small>じぶん でんわばんごう</small> 自分の電話番号をダイヤル → <small>ろくおん</small> メッセージ録音
<small>でんごん き</small> 伝言を聞きたいとき (伝言再生) [171] をダイヤル → [2] をダイヤル → <small>あいて でんわばんごう</small> 相手の電話番号をダイヤル → <small>さいせい</small> メッセージ再生

さいがい 災害ボランティアの支援を いらい 依頼したい場合は…

- ひがしおおさかししゃかいふくしきょうぎかい じょうせつ 東大阪市社会福祉協議会に常設されている さいがい 災害ボランティアセンター
に連絡し、相談しましょう。
(主な活動内容)
はな あいて こ 話し相手、あそ あいて いえ かたづ 子どもの遊び相手、家の片付け、く 暮らしのお手伝い
(か もの かじてつだ 買い物、家事手伝い等)、とう すいがい ばあい どり 水害の場合の泥だし、はいしょく 配食サービス、
せいかつぶつしょう ほうもんはいふ 生活物資等の訪問配布、せ わ ペットの世話 など

さいがい 災害ボランティアセンター

しゃかいふくしほうじん ひがしおおさかししゃかいふくしきょうぎかい
社会福祉法人 東大阪市社会福祉協議会

しみんかつどう ボランティア・市民活動センター内

TEL 06-6789-5550 FAX 06-6789-2924

この冊子は、^{さっし}地域^{ちいき}支^さえ^さ合^あい^{たいせい}体制^{じぎょう}づくり^{じよせいきん}モデル^{いちぶ}事業^うの^{はっこう}助成^{きん}金の一部を受けて発行しています。