

# さいがい たい ひごろ そな 災害に対する日頃の備え

さいがいじ じぶん み まも あんぜん ひなん まわ しえん じぶんじしん ひごろ そな  
災害時に自分の身を守り、安全に避難するためには、周りの支援だけでなく、自分自身の日頃の備えが  
ふかけつ ひごろ そな つぎ かんが  
不可欠です。日頃の備えとして次のようなことが考えられます。

## となりきんじょ かくしゅだんたいとう れんけい 【1】 隣近所や各種団体等との連携

- 最寄りの民生委員・児童委員、自主防災組織のリーダーが誰であるか把握しておきます。
- 地域の様々な組織（ボランティアグループ等）・団体とは日頃から積極的に交流し、災害時の協力が得られやすい環境を作っておきます。
- 必ずしも災害発生時に家族などの日頃から介助してくれる人がいるとは限りません。緊急時に情報伝達してくれる人や、避難誘導の際の支援者を決め、個別に避難計画を立て、市町村や関係者に周知しておきます。
- 市町村や各地域が実施する防災訓練には積極的に参加します。また、そのような場で自主防災組織や近所の人とのコミュニケーションを密にしておくことが大切です。

## ひつよう しえんないよう でんたつ 【2】 必要な支援内容の伝達

さいがいほっせいじ じぶん しえん ひつよう しゅうい てきかく つた りかい  
災害発生時には、自分がどのような支援を必要としているかを周囲に的確に伝え、理解してもらうことが  
ひつよう れい きんきゆうれんらく せつきやくき さんか など ほうほう  
必要です。例として、「緊急連絡カード」を作成しておく等の方法があります。

★ 緊急連絡カードの例 ★

氏名  性別  生年月日  血液型

障がいの種類・程度

緊急時の連絡先（自宅、家族、親戚、医療機関等）

必要とする支援の内容

服用している薬の種類・薬名

その他気をつけなければならない心身の状況

- ◆ 使用例  
・厚紙に貼ったり、パスケースに入れる等、携帯できるようにしておきます。
- ・支援を必要とするとき、いつでも渡せるように何枚かコピーしておきます。
- ・掲示できるように大きめにコピーしたものを非常用持ち出し袋に入れておきます。

## ひなんけいろ かくにん 【3】 避難経路の確認

- 自宅から避難所までの経路をチェックし、支援者とともに実際に歩いてみて、注意すべき場所や目印となるもの等を確認してください。
- 避難経路を明確にしておく観点から、家の中の配置はできるだけ一定に保ちます。

さくせい はっこう  
作成・発行  
とくしまけん ほけん ふくし ぶしょう ふくしか  
徳島県保健福祉部障がい福祉課  
とくしましばんだいちょう ちょうめ ばんち  
〒770-8570 徳島市万代町1丁目1番地  
でん わ  
電話 088-621-2236  
ファクシミリ 088-621-2241  
ホームページ <https://www.pref.tokushima.lg.jp/>