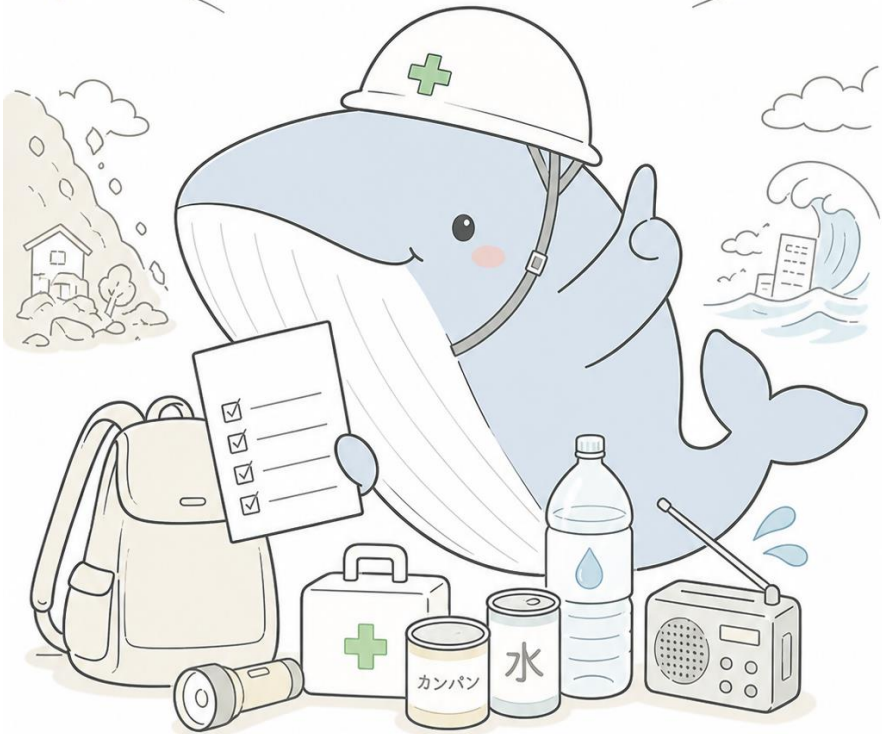


ながとし
長門市

さいがい そな
災害の備えガイドブック



なまえ
お名前

※情報シートは 11 ページをご確認ください

もくじ
目次

- さいがいにち いのち まも ひとり ぼうさいたいさく
1 災害時に命を守る一人ひとりの防災対策 P2
- す ちいき きけんせい はあく
2 住んでいる地域の危険性を把握しよう(★) P3
- きしょうじょうほう ひなんじょうほう りかい
3 気象情報・避難情報を理解しよう(★) P5
- いえ なか そな かぞく れんらくほうほう かくにん
4 家の中の備えや家族との連絡方法を確認しよう P6
- ひなんこうどうしえんせいど し
5 避難行動支援制度を知ろう P7
- ひじょうようも だ じゅんぴ
6 非常用持ち出しセットを準備しよう(★) P9
- いりょうてき ひつよう いりょうざいりょうどう
医療的ケアに必要な医療材料等のチェックリスト(★) P10
- じょうほう きにゆう
7 情報シート(★)を記入しよう P11
- はったつ とくせい かた そな し
8 発達に特性のある方の備えについて知っておこう(★) P13
- ひなん とき し かつよう
9 避難する時にはお知らせカードを活用しよう(★) P16

「ガイドブックの使い方」

このガイドブックは、ご家族や支援者と一緒に、災害時の対策や行動について、あらかじめ備えておくために作成しました。★があるところは記入できるようになっています。お薬手帳等と一緒に非常時に持ち出せるようにしておきましょう。また、お知らせカードは避難時に記入して切り取り、玄関先など、自立つ場所へ貼りましょう。

1 災害時に命を守る一人ひとりの防災対策

豪雨や暴風、地震などによる災害が起きたときに、

被害をできるだけ少なくするためには、「自助」という

考え方が大切です。

「自助」とは、家庭で日頃から災害に備えたり、

災害時には事前に避難したりするなど、自分で自分

自身を守ることを言います。

一人ひとりで状況が異なるため、自分に何が必要

なのかしっかり考え「自らの命は自らが守る」

意識のもと、いざという時に備えておくことが大切です。

このガイドブックを参考に、災害対策や避難行動に

ついて、ご家族や支援者と確認を行ってみましょう。

2 住んでいる地域の危険性を把握しよう

避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。安全な

場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。ハザードマップや

自宅周辺の災害危険地域などを確認して、避難場所・経路をあらかじめ

め考えておきましょう。

ながと市ウェブ版ハザードマップ



★お住まいの災害リスクをチェックしてみましょう。

洪水 土砂災害 高潮 津波 なし

ながと市さいがいじどうひなんしよかいせつじようほう
長門市災害時等避難所開設情報



★あらかじめ避難先を決めておきましょう。

★避難の際、協力してくれる人が決まっていれば記入しておきましょう

氏名

でんわ
電話

氏名

でんわ
電話

ひなんけいろ きけんかしよ じぜん ひなんけいろ かくにん
★避難経路に危険箇所がないか、事前に避難経路を確認しましょう

A large empty rectangular box with a black border, occupying most of the page. It is intended for drawing or writing, likely related to the evacuation route confirmation mentioned in the text above.

3 気象情報・避難情報を理解しよう

警戒レベルと避難情報	とるべき行動 こうどう	あなたの予定 よてい
<p>けいかい 警戒レベル5</p> <p>きんきゆうあんぜんかくほ し はつれい 緊急安全確保(市が発令)</p> <p>※ 市が災害の状況を確実に掌握でき るものでない理由から必ず発令 される情報ではありません。</p>	<p>さいがい ぼっぜい せつぱく じょうきょう 災害が発生・切迫している状況で す。2階に逃げる等、直ちに身の安全 を確保</p> 	
<p>けいかい 警戒レベル4</p> <p>ひなんしじ し はつれい 避難指示(市が発令)</p>	<p>きけん ぼしよ ぜんいんひなん 危険な場所から全員避難</p> 	
<p>けいかい 警戒レベル3</p> <p>こうれいしゃとうひなん し はつれい 高齢者等避難(市が発令)</p>	<p>ひなん じかん 避難に時間を 要する人は避難</p> 	
<p>けいかい 警戒レベル2</p> <p>ちゅういほう きしやうちやう 注意報(気象庁)</p>	<p>ひなんこうどう かくにん 避難行動の確認</p> 	
<p>けいかい 警戒レベル1</p> <p>そうきちゅういじやうほう きしやうちやう 早期注意情報(気象庁)</p>	<p>さいがい 災害への こころがま たか 心構えを高める</p> 	

★キキクル(危険度分布) きけんどうぶんぷ を検索し、地域の状況を けんさく ちいき じやうきやう かくにん 確認しましょう

4 家の中の備えや家族との連絡方法を確認しよう

大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」と考えて、

防災対策を講じる必要があります。以下を参考に備えておきましょう。



災害用伝言ダイヤルに電話をかけると伝言が録音でき、自分の電話番号

を知っている家族等により、伝言を再生することができます。

！ 避難を家族に伝える方法を知っておこう

災害用伝言ダイヤルの使い方

被災地

ママ、避難所についたよ。

会社の近くの安全な場所に避難してるよ。

171 にダイヤル

▽ガイダンスが流れます▼

録音は **1** 再生は **2**

▽ガイダンスが流れます▼

被災地の方の電話番号を市外局番から入力

遠方の家族など

無事で良かった。ママもすぐ向かうから!

体験利用期間にサービスの特徴や使い方を確認しておきましょう。

毎月1日、15日 / 正月三が日 → 体験時間 0:00 ~ 24:00

防災とボランティア週間1月15日~21日 / 防災週間8月30日~9月5日

→ 体験時間 9:00 ~ 17:00

5 避難行動支援制度を知ろう

ひなんこうどうしえんせいど

Q 避難行動支援制度ってなあに？

A 災害時に自分や家族だけで避難することや、災害情報の入手が難

しい方が、個別避難計画のもと、災害時に地域が連携して安否確認

や避難誘導を行う制度です。

Q だれでも利用ができるの？

A 名簿登録該当者には基準があります。次のページを確認ください。な

お、該当となる方で、個人情報^{かた}の取扱いの同意^{かた}があった方のみ、

避難行動要支援者名簿^{ひなんこうどうようしえんしゃめいぼ}および個別避難計画^{こべつひなんけいかく}が自治会長^{じちかいちょう}や民生

委員^{いいん}・児童委員^{じどういいん}等へ提供^{ていきよう}されます。

Q どこに相談するとよいの？

A 問合せ先は、以下のとおりです。

ながとしぼうさいききかんりか でんわ 0837-23-1111
長門市防災危機管理課 電話

ながとしちいきふくしか でんわ 0837-23-1245
長門市地域福祉課 電話

ひなんこうどうようしえんしゃめいぼ たいしやう ひと
 避難行動要支援者名簿の対象となる人

<p>めいぼとうろくがいどうしや 名簿登録該当者</p>	<p>さきいがい めいぼとうろくきぼうしや 左記以外の名簿登録希望者</p>
<p>(1) 身体障害者手帳1級～2級かつ 1種の手帳所持者</p>	<p>(5) 特定疾患医療費（指定難病） 受給者証の所持者、かつ身体</p>
<p>(2) 療育手帳Aの手帳所持者</p>	<p>障害者手帳 1級～2級所持者</p>
<p>(3) 精神障害者保健福祉手帳1級の 手帳所持者</p>	<p>(6) 65歳以上の単身世帯、または 75歳以上のみの高齢者世帯で、</p>
<p>(4) 要介護3から5の認定者</p>	<p>安否確認や避難誘導等の支援を</p>
<p>※(1)～(4)の人へは市からお知ら</p>	<p>必要とする人</p>
<p>せが届きます。</p>	<p>(7) 上記以外で市長または避難</p>
<p>※お知らせに返信（同意・辞退）され</p>	<p>支援等関係者が必要と認めた人</p>
<p>ない場合は、自動的に名簿に登録さ れますが、個別避難計画は作成されま せん。</p>	<p>※(5)～(7)の人で、登録を希望さ れる場合は申請書を提出してくださ い。</p>

ひじょうよう も だ じゅんび にちかん
6 非常用持ち出しセットを準備しよう(3日間)

<p><small>いりょうぶつびん</small> 【医療物品】</p> <p><input type="checkbox"/> マイナンバーカード</p> <p><small>ふくしいりょうじゆきゆうしゃしよう</small> <input type="checkbox"/> 福祉医療受給者証</p> <p><small>していなんびようじゆきゆうしゃしよう</small> <input type="checkbox"/> 指定難病受給者証</p> <p><small>しょうがいしやてちょう りょういくてちょう</small> <input type="checkbox"/> 障害者手帳・療育手帳</p> <p><small>くすりてちょう</small> <input type="checkbox"/> お薬手帳</p> <p><small>ぼしけんこうてちょう</small> <input type="checkbox"/> 母子健康手帳</p> <p><small>くすり</small> <input type="checkbox"/> 薬</p> <p><small>めがね いれば ほちょうき</small> <input type="checkbox"/> 眼鏡・入れ歯・補聴器</p> <p><small>つえ くるま</small> <input type="checkbox"/> 杖・車いすなど</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><small>きちょうひん</small> 【貴重品】</p> <p><small>よきん つうちよう</small> <input type="checkbox"/> 預金通帳</p> <p><small>いんかん</small> <input type="checkbox"/> 印鑑</p>	<p><small>せいかつぶつびん</small> 【生活物品】</p> <p><small>かいちゆうでんとう</small> <input type="checkbox"/> 懐中電灯</p> <p><input type="checkbox"/> スリッパ</p> <p><small>ぐんて</small> <input type="checkbox"/> 軍手</p> <p><small>げんきん こぜに</small> <input type="checkbox"/> 現金(小銭)</p> <p><input type="checkbox"/> ラジオ・イヤホン</p> <p><small>よび でんち</small> <input type="checkbox"/> 予備の電池</p> <p><small>ちよう</small> <input type="checkbox"/> メモ帳・ペン</p> <p><small>けいたいでんわ じゆうでんき</small> <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器</p> <p><small>かんい</small> <input type="checkbox"/> 簡易トイレ</p> <p><small>したぎ かみ など</small> <input type="checkbox"/> 下着(紙パンツ等)</p> <p><small>いるい ぼうかん ぎ くつした</small> <input type="checkbox"/> 衣類・防寒着・靴下</p> <p><small>ぶくろ</small> <input type="checkbox"/> ポリ袋</p> <p><input type="checkbox"/> タオル、ティッシュ</p> <p><input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル</p>	<p><small>しょくりよう</small> 【食料】</p> <p><small>いんりようすい か</small> <input type="checkbox"/> 飲料水(3リットル×3日)</p> <p><small>まい</small> <input type="checkbox"/> アルファ米</p> <p><small>かんづめ</small> <input type="checkbox"/> 缶詰</p> <p><input type="checkbox"/> ビスケット</p> <p><small>しょくひん</small> <input type="checkbox"/> レトルト食品</p> <p><small>めん</small> <input type="checkbox"/> カップ麺</p> <p><input type="checkbox"/> あめ、チョコレート</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><small>かんせんたいさくぶつびん</small> 【感染対策物品】</p> <p><input type="checkbox"/> マスク</p> <p><small>しゅししょうどく</small> <input type="checkbox"/> 手指消毒アルコール</p> <p><small>たいおんけい</small> <input type="checkbox"/> 体温計</p> <p><small>は</small> <input type="checkbox"/> 歯みがきセット</p>
--	--	---

医療的ケアに必要な医療材料等のチェックリスト

<p>【気管切開】</p> <p><input type="checkbox"/> 気管カニューレ</p> <p><input type="checkbox"/> 人工鼻</p> <p><input type="checkbox"/> カニューレホルダー</p> <p><input type="checkbox"/> Yカットガーゼ</p> <p><input type="checkbox"/> 洗浄綿</p> <p><input type="checkbox"/> 潤滑ゼリー</p> <p><input type="checkbox"/> アンビューバック (蘇生バック)</p> <p>【吸引】</p> <p><input type="checkbox"/> 予備の吸引器</p> <p><input type="checkbox"/> 予備の吸引チューブ</p> <p><input type="checkbox"/> 吸引カテーテル</p> <p><input type="checkbox"/> コップ(洗浄用)</p> <p><input type="checkbox"/> 蒸留水</p> <p><input type="checkbox"/> アルコール綿</p> <p><input type="checkbox"/> 滅菌済み手袋</p> <p><input type="checkbox"/> 50mlシリンジ</p> <p>【人工呼吸器】</p> <p><input type="checkbox"/> 在宅人工呼吸器</p> <p><input type="checkbox"/> 予備呼吸器回路一式</p> <p><input type="checkbox"/> 加湿器</p> <p><input type="checkbox"/> 加湿器用蒸留水</p> <p><input type="checkbox"/> 人工鼻</p> <p><input type="checkbox"/> アンビューバック (蘇生バック)</p>	<p>【在宅酸素療法】</p> <p><input type="checkbox"/> 酸素濃縮器</p> <p><input type="checkbox"/> 酸素チューブ</p> <p><input type="checkbox"/> 携帯用酸素ボンベ 呼吸同調器</p> <p><input type="checkbox"/> パルスオキシメーター</p> <p><input type="checkbox"/> 固定用テープ</p> <p><input type="checkbox"/> 精製水(蒸留水)</p> <p>【経管栄養】</p> <p><input type="checkbox"/> 栄養剤・容器</p> <p><input type="checkbox"/> 聴診器</p> <p><input type="checkbox"/> シリンジ</p> <p><input type="checkbox"/> 白湯</p> <p><input type="checkbox"/> ティッシュ</p> <p><input type="checkbox"/> 栄養セット</p> <p>○経鼻胃管の場合</p> <p><input type="checkbox"/> 胃管チューブ</p> <p><input type="checkbox"/> 注入用シリンジ</p> <p><input type="checkbox"/> 固定用テープ</p> <p>○胃ろうの場合</p> <p><input type="checkbox"/> 注入用ポンプ</p> <p><input type="checkbox"/> 胃ろう接続チューブ</p> <p><input type="checkbox"/> 栄養セット</p> <p><input type="checkbox"/> 注入用シリンジ</p>	<p>【中心静脈栄養法】</p> <p><input type="checkbox"/> 輸液ポンプ</p> <p><input type="checkbox"/> 輸液製剤</p> <p><input type="checkbox"/> 輸液ルート</p> <p><input type="checkbox"/> アルコール綿</p> <p><input type="checkbox"/> 使い捨て手袋</p> <p><input type="checkbox"/> 消毒液</p> <p><input type="checkbox"/> 針、シリンジ</p> <p>フィルムドレッシング剤</p> <p><input type="checkbox"/> 固定用テープ</p> <p>【非常時の電源確保】</p> <p>○自家用車</p> <p><input type="checkbox"/> シガーライターケー ブル、インバーター</p> <p>○発電機</p> <p><input type="checkbox"/> 自家発電機、燃料</p> <p>○蓄電器</p> <p><input type="checkbox"/> 充電済外部バッテリー</p> <p><input type="checkbox"/> 無停電電源装置</p> <p>【あると便利なもの】</p> <p><input type="checkbox"/> ヘッドライト</p> <p><input type="checkbox"/> 携帯用ラジオ</p> <p><input type="checkbox"/> 乾電池</p> <p><input type="checkbox"/> 延長コード</p> <p><input type="checkbox"/> エアマット</p> <p><input type="checkbox"/> タオル、体交用枕</p> <p><input type="checkbox"/> マスク、手袋など</p>
--	---	---

7 情報シートを記入しよう

かおじやしん
顔写真など
ありましたら、
ちようふくだ
貼付下さい。

し めい 氏 名			
じゆう しょ 住 所	ながとし 長門市		
せいねんがっぴ 生年月日	ねん 年	がつ 月	にち 日
	けつえきがた 血液型		がた 型
でん わ 電 話			しょぞく 所属
どうきよかぞく 同居家族	なし あり 無・有 ()		
アレルギー	なし あり 無・有 ()		
びよう めい 病 名			
いりようてき 医療的ケア	なし あり 無・有 ()		
ひつよう しえん 必要となる支援	いどうほうほう み まわ 移動方法や身の回りのことなど		
かぞく 家族との			
ま あ ばしよ 待ち合わせ場所			

きんきゆうれんらくさき 緊急連絡先1	でんわ 電話
きんきゆうれんらくさき 緊急連絡先2	でんわ 電話
きんきゆうれんらくさき 緊急連絡先3	でんわ 電話
いりようきかん 医療機関 1	でんわ 電話
いりようきかん 医療機関 2	でんわ 電話
いりようきかん 医療機関 3	でんわ 電話
ほうもんかんごじぎょうしょ 訪問看護事業所	でんわ 電話
そうだんしえんせんもんいんなど 相談支援専門員等	でんわ 電話
いりようきき 医療機器メーカー	でんわ 電話
	でんわ 電話
	でんわ 電話
	でんわ 電話
	でんわ 電話

きにゆうび ねん がつ にち
記入日 年 月 日

8 発達に特性のある方の備えについて知っておこう

はったつ とくせい かた そな し
発達に特性のある方やご家族の生活を周囲の方が理解するこ

とで、ご本人も周囲の方もその対応に助かることがあります。

このシートを参考に、事前に記載してみましょう。

ほんにん とくせい 【本人の特性】	
す 【好きなこと(もの)】	お っ 【落ち着くこと(もの)】
にがて 【苦手なこと(もの)】	
す た もの 【好きな食べ物】	た もの 【食べられない物】
【コミュニケーション】	

<p>こえか 【声掛けのコツ】</p>	
<p>かた 【やってはいけないかかわり方】</p>	
<p>し お っ かた 【パニック時やイライラの落ち着かせ方】</p>	
<p>しょくじ 【食事のとき】</p>	<p>はい 【排せつのとき】</p>
<p>ねむ 【眠るとき】</p>	<p>いどう 【移動するとき】</p>
<p>きんきゅうじ ほんにん あんしん か だ 【緊急時に本人が安心できるグッズを書き出してみよう】</p>	



くすりてちょう ちょうふ き てん きさい
【メモ】 お薬手帳のコピーの貼付や気になる点などを記載ください



ながとししょうがいしゃじりつしえんきょうぎかい こ しえんぶかい れいわ ねん がつかいてい
長門市障害者自立支援協議会 子ども支援部会 令和8年6月改訂

ひなんさき し
9 避難先お知らせカード

なまえ ひなん ほんにん かぞく
名前(避難している本人、家族など)

ひなん ひ
避難した日

ひなん ばしょ
避難場所

キ
リ
ト
リ
線

※避難する前に、このページを切り取り、上記内容を漏れなく記載し、

げんかん めだつ ばしょ は ひなん つた
玄関など目立つ場所に貼って避難していることを伝えましょう。