

わたしの避難先と避難経路



ご家族や支援者と相談して、避難所（学校、公民館などの建物）避難場所（大規模公園、緑地など）の名称と住所、簡単な地図等を記載しておきましょう。

① 自宅からの避難先



② 通所先や職場からの帰宅途中での避難先

③ 家族との連絡方法（災害用伝言板などの使い方など）

災害に備える！

準備編 ①

災害発生から当面は、日頃受けている支援やサービスが限定されることも想定されます。ご自身の状況に合わせ、事前の準備を十分に行うことが大切です。

① 非常持ち出し品を用意しましょう。

- 非常持ち出し品チェックリスト（2ページ）を参考に用意しましょう。

② 周囲の人に支援を求めるヘルプカード等を持ちましょう。

* 区市町村が作成したヘルプカードや防災カード等があれば活用しましょう。

- 記憶障害があり持ち忘れる場合は、障害者手帳等と一緒に持ち歩くなどの工夫をします。
- 実際にヘルプカード等を使って周囲の人に支援を求める練習をしておきましょう。

ヘルプカード（都標準様式）▶



ヘルプカードや防災カード等を書いておくと良い情報

▶ 基本情報

（例）名前、生年月日、住所・電話番号、緊急連絡先、災害時の集合場所など

▶ 障害の説明・周囲の人にお願いしたい支援の内容

▶ 糖尿病、高血圧等の既往症やてんかん、身体障害等の合併症について

（例）服薬内容、服薬介助の有無や方法、主治医、調剤薬局、カロリーや塩分など食事制限、てんかん発作の頻度や対応法、身体の麻痺や感覚障害の状態と配慮点、トイレや移動の介助方法など

▶ 言葉で伝えることが難しい方は、いざという時に必要な「支援を求めるメッセージ」をあらかじめ記入し、使う練習をしておきます。

（例）「避難所まで連れて行ってください。」

「今の放送は何と言っていますか？紙に書いて教えてください。」

「私は話すことが難しいので、家族に私が無事なことと私のいる場所を伝えてください。」

私の名前 東京太郎 姉の電話番号 *-*-*-*-*-*-*-*

▶ ご家族以外で、ご自身や障害のことをご存知の方の連絡先

（例）相談機関、通所先、ヘルパー、所属している家族会、サークルなど

③ 出入口への経路や家の中の安全を見直しましょう。

- 出入口への経路は整理整頓し、大きな家具を置かない。
- 家具や大型家電を転倒防止器具で固定する、ガラスに飛散防止フィルムを張る、戸棚の扉にストッパーを付ける、重いものを高い場所に置かないなど。