

災害に備える！

準備編 ②

ご家族や支援者、職場の方と災害時の具体的な行動や避難方法話し合ひましょう。必要な支援について地域の人に知ってもらうことも大切です。

4 避難先と避難経路を確認しましょう。

- ご家族や支援者と自宅の近隣や通勤・通所経路にある避難場所・避難所を「防災マップ」などで確認し、避難地図を作成しておきます。

*狭い道は倒壊物などで通れないことがあるので、広い道路を選びましょう。

- 実際に、避難場所・避難所に行ってみましょう。

【参照】東京都防災マップ <http://map.bousai.metro.tokyo.jp/>

メモ

- 二次避難所（福祉避難所）**：自宅や避難所での生活が困難で特別な配慮を必要とする要介護高齢者や障害者等を一時的に受け入れ、保護するための施設で、社会福祉施設等が指定されています。事前に見学して、環境を確認しておくとう良いでしょう。場所はお住まいの区市町村にお問い合わせください。

- 災害時帰宅支援ステーション**：帰宅困難者の徒歩帰宅を支援するために、水道水、トイレ、テレビ及びラジオからの災害情報の提供を行うところです。都立学校、コンビニエンスストアやガソリンスタンド、ファミリーレストラン等

災害時帰宅支援ステーションステッカー（コンビニエンスストア等）▶



5 ご家族との連絡方法や集合場所を確認しましょう。

- 災害時の安否確認手段を決めておきます。
- 災害伝言サービス体験日（毎月1日・15日など）を活用し、使い方を練習しておきましょう。
災害用伝言ダイヤル（171）・災害用伝言板（web 171）【NTT東日本】
災害用伝言板 【携帯電話各社】

【参照】東京都防災ホームページ <http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/message/index.html>

6 地域とのつながりを持ちましょう。

- 地域の活動や防災訓練に参加しましょう。
*自分の状態について近隣の方に理解していただき、いざという時に支援をお願いできる関係を築いておきます。防災訓練で、ヘルプカード等を使う練習もしておきましょう。
- 当事者・家族会を活用しましょう。
*独自のネットワークで情報や支援が得られる場合もあります。
- 災害時要援護者名簿に登録しましょう。
*対象者や災害時に受けられる支援については、お住まいの区市町村にお問い合わせください。

災害(地震)が起きたら

家の中では



① 自分の体を守りましょう。

大きな家具や家電製品、ガラスから離れて、テーブルや机の下にもぐり、揺れがおさまるまで待ちましょう。

* 身体の麻痺等により、もぐるのが難しい場合はヘルメットや防災頭巾（なければクッションや雑誌など）で頭を保護しましょう。

② 揺れがおさまったら、落ち着いて火を消します。

③ スリッパや靴を履いて足を保護し、戸や窓を開けて出口を確保します。

④ 家族の安全を確認し、非常持ち出し品を手元に置きます。

* あわてて外に出ず、周囲の状況を確認して落ち着いて行動します。

* 非常持ち出し品の持ち出しが難しい場合は、無理をして持ち出さないでください。

⑤ 身動きができない時には、緊急用ホイッスルやブザーを鳴らす、物を叩くなど音を出して周囲に知らせましょう。

⑥ 避難場所・避難所に移動する時は、周囲の人に支援を求めましょう。

* 周囲で火災が発生した際は、タオルで口と鼻をおおって、煙を吸い込まないように姿勢を低くしながら、近くの避難場所に逃げましょう。

外出先では

● 通所先や職場では、通所先の職員や職場の方の指示に従いましょう。

● 街の中では、頭をかバン等で保護しながら、自動販売機、建物の壁ぎわや塀ぎわから離れましょう。

● ヘルプカード等を活用して、周囲の人に声をかけ安全な場所へ誘導してもらいましょう。

● 電車やバスが運休しても、あわてて徒歩で帰宅せず「一時滞在施設」等の安全な場所に誘導してもらい、ご家族や支援者に連絡を取りましょう。

* 「一時滞在施設」は、災害発生時に行き場のない帰宅困難者を一時的に受け入れる施設です。

