

3. 簡易トイレ（便袋）の準備を

- ・ 水洗トイレは断水しても、水を入れてバーを押せば流れます。ただし、電気スイッチ式やマンションで排水に電気を使っている場合は、停電すると流れません。
- ・ 排泄物を減らして流れやすくするために、紙は流さずに、別の袋に捨てます。
- ・ 便器に中が見難いビニール袋を二重に入れて、新聞紙、猫砂あるいは凝固剤で大便を取り出します。市販の簡易トイレもあります。
- ・ 災害時には、大便は燃えるゴミとして捨てられる場合があります。ゴミ回収車でビニール袋が破れると衛生上問題ですから、破れないように、中身がわかるように区別します。回収されるまでの臭い対策のためにポリバケツなどで保管します。

使用済みの紙は
ビニール袋へ

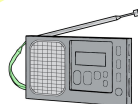
弁袋に入れた大便は
フタ付きバケツに、
芳香剤も役立つ



便器にセットした
ビニールに
猫砂・凝固剤・新聞紙
のどれかを入れる

4. 停電・ガス停止に対する備蓄

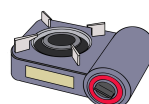
- ・ 電池式ラジオ、電池式携帯電話充電機、補聴器電池
- ・ 懐中電灯、ランタン、ヘッドランプ、太陽光ランプ
- ・ 石油ストーブ、ホカロン
- ・ お風呂がわかせないでウエットティッシュ
- ・ カセットコンロで料理
- ・ 煮炊きが最小限ですむ食材を備蓄
- ・ 電気を必要とする医療機器のために自家発電装置と燃料やそれがある場所の確認
- ・ 冷蔵庫の生ものは腐る前に料理して食べる



ラジオ



ウエットティッシュ



カセットコンロ



缶詰



カイロ



懐中電灯

5. 買い物・配給・移動の注意

- ・ 薬の備蓄と処方箋
- ・ 買い物に手助けが必要な場合は、ご近所に助けを求めます。たとえば、自動販売機や塀が倒れたり、道に亀裂が入ったり、いつもと違う移動方法になると、車椅子の人、荷物が持てない人、目が見えない人、待つて並ぶのが苦手な人、見守りが必要な人がいる家庭では、買い物や物資の入手が難しくなります。
- ・ 列に並ぶ時には、案内の掲示（聴覚障害、発達障害）、列の場所と移動状況を誘導して知らせることも有効です（視覚障害、知的障害）。訓練の時に希望を地域の人に知らせます。



<列に並ぶ時>



<薬の備蓄と処方箋>

6. 身を守る

- ・ 家具は固定し、地震・竜巻の時に、家の中で安全な場所を確認し、移動できるようにします。
- ・ 地震の時は頭を守り、室内でも靴やスリッパをはき割れたガラスに注意します。

- ・ エレベーターは使わずに移動します。エレベーターの中にいたら、近い階であります。



<室内>
頭を保護し足元に注意



<エレベーター>
近い階で降りること

7. 外出中に被災したら

- ・ 家族との連絡方法を複数練習しておきます。171、メール、ツイッターなどです。

【外出する時】

- ・ 1～3日分の薬と、処方箋を持ち歩きます。
- ・ 笛、コミュニケーションカードを持ち歩きます。
- ・ 長時間、電車に乗る前にはトイレをすませる習慣にします。
- ・ 一晩くらいはすごせる安全な場所の確保を考えます。
- ・ 外出中に大地震、火事、雷、津波が来たら、どこにどう逃げるか考える習慣にします。

【介助者と外出する時】

- ・ 災害時に何を依頼したいか、できるかを確認しておきます。

【家族が帰れない時】

- ・ 家に残された人（子ども）が、困った時に相談にいけない近所の人を事前に決め、準備しておきます。

8. 近所づきあい

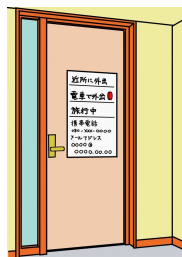
- ・ 家が倒壊したり、火事の時に、一番、早く助けてもらえるのは隣人です。直接に助けてもらえばかりで

なく、助けを呼びに行ってもらうこともできます。

- ・ 困っていることを書いて、隣人に避難所や災害本部に持って行ってもらうことで、支援を得られる仕組みができるとういと考えます。
- ・ 外出中に自宅で災害が発生した場合には、玄関の裏やポストの中に外出中である表示があると、支援者は安否確認が早く出来ます。

3日分の備蓄はあるので
家にはありますが、車椅子で
出かけられません。
家の片付けや買い物の
手伝い、4日目からの食べ物
と水をお願いします。
所沢市〇〇、美原太郎
taro@xxxx.xxx.xx
携帯:080-xxx-0000

< 支援して欲しい内容を書く >



< 玄関ドアの内側に表示 >

- ・ 助け合える関係が、緊急時に役立ちます。近くに自宅のカギを預けられる人がいると安心です。
- ・ ただし、お互いに、自分と家族が優先で、無理をしません。

9. 避難所での生活の準備（平時に）

- ・ 避難所の場所を確認します。市役所の「防災ガイド」が読めなければ、ヘルパーや通訳者に読んでもらったり、ボランティアに音声化を依頼します。
- ・ 避難所に行ってみます。ヘルパーや通訳者に動向や説明を頼みます。
- ・ 地域の民生委員さんや町内会長さんに、避難時の支援者の心当たりを相談します。民生委員さん、町内会長さんの連絡先は、市役所に聞くとわかります。
- ・ 町内会に入っていないなくても避難所は利用できますが、避難訓練の案内が来ないことがあります。避難訓練や地域のイベントに参加して、避難所の環境を確認します。地域の人にもニーズを知ってもらいます。



< 防災マニュアル >



< 避難所受付 >

- ・ 災害時には、避難所の受付で、どんな配慮を受けたいか申し出ます。事前に整理して、カードに書いておくとう安心です。災害時に、突然、要求しても対応してもらえないので、訓練の時に相談します。
- ・ 希望通りの配慮が受けられないこともあります。できそうなことを事前に相談します。
- ・ 避難所に宿泊しなくなった時には、行き先を簡単で良いので伝えます。「家に戻る」「市外の知人の家に行く」などわかると、避難所に無駄な支援を手配せずに、その後支援の助けになります。
- ・ 避難所での生活を予測して、必要な準備をします。自分が手伝えることも考えます。

【参考資料】

1. 東京都帰宅困難者ハンドブック
http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/kitaku_portal/tmg/pdf/kitakuhandbook.pdf
2. 東京都心身障害者福祉センター（2012.12）
<http://www.fukushihoken.metro.actokyo.jp/shinsho/saigai/saigaimanual/menofujiyuu.html>
3. 東京都震災復興マニュアル
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/tmg/restoration.html>
4. セイフティネットプロジェクト横浜
<http://www.yokohamashakyo.jp/siencenter/safetynet/safetynet.html>

【制作】

厚生労働科学研究「障害者の防災とまちづくりに関する研究」
（研究代表者：北村弥生 国立障害者リハビリテーションセンター研究所 kitamura-yayoi@rehab.go.jp）

～所沢市版～
障害のある人と周囲の人の

災害時の備え

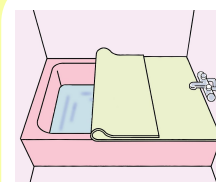
1. 断水と帰宅困難を想定します

人口 34 万人の所沢市で想定されている大きな災害は
立川断層地震です。所沢市地域防災計画による被害予想は、全壊 1,272 棟、死者 119 名、焼失危険予測 2,725 棟、1 日後避難者 37,000 名、断水人口 108,000 名（冬 18 時発生の場合）、所沢市への帰宅困難者は 74,000 名（夏 12 時発生の場合）です。

一番、発生確率が高いのは断水、停電、ガス停止、
二番目は帰宅困難ではないかと考え、これらに対する
家庭での対策例を紹介します。備蓄は 3 日から 10 日分
が必要といわれています。

2. 断水に備えて

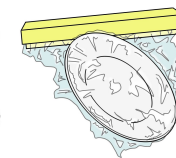
- ・ 風呂の水はためておいて、炊き直すときに入れ替えます。トイレの排水や掃除に使えます。
- ・ 飲み水は 1 日 3L の備蓄が勧められています。
- ・ 水道水の保存の目安は 3～5 日です。
- ・ 食器を洗えないので、ラップをかけて使います。



< 風呂の水を汲みおく >



< 飲み水備蓄 >



< ラップをかけて使用 >