

災害時初動行動マニュアル (視覚障害者向け)

災害への備え・災害が起こった時に読む本

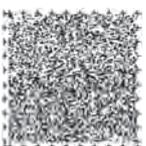


日ごろの備え

① 非常持ち出し品を用意しましょう。

<input type="checkbox"/> 非常食(乾パン・缶詰等)	<input type="checkbox"/> 救急医薬品・常備薬
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> いつものお薬
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り・栓抜き
<input type="checkbox"/> 懐中電灯と予備の電池	<input type="checkbox"/> ヘルプカード・防災手帳
<input type="checkbox"/> ろうそく	<input type="checkbox"/> 白杖
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 貴重品(通帳・印鑑等)
<input type="checkbox"/> 靴(避難用)	<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 笛・ホイッスル	<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー
<input type="checkbox"/> スマートフォン(携帯電話)・ 時計・モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> 住民票のコピー <input type="checkbox"/> お薬手帳・処方箋等
<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 障害者手帳のコピー
<input type="checkbox"/> タオル(大小数枚)	<input type="checkbox"/> 筆記用具
<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> 電気を使わない暑さ・寒さ対策品
<input type="checkbox"/> 上着・下着(多めに)	<input type="checkbox"/> 特殊レンズ・コンタクト
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 盲導犬用ドッグフード

必要に応じてその他の物も用意しましょう。



調布市では対象の方に救急医療情報キット※ 1 (P11) をお渡ししております。

災害時以外にも緊急時に必要となる情報等を用意し、保管できる物です。

- ◎ 中に入れておくと役立つもの
 - ・健康保険証，障害者手帳のコピー
 - ・お薬手帳，処方箋のコピー
 - ・いつものお薬（新しい物）
 - ・緊急連絡先のメモ 等



② 周囲の人に支援を求めるツールを持ちましょう。

ヘルプカード

障害のある人には自ら「困った」と伝えられない人がいます。手助けが必要なのに「困っていることを伝えられない人」「困っていることを自覚できない人」もいます。「ヘルプカード」は障害のある人が普段から身に付けていることで、緊急時や災害時、困った際に、周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするものです。

事前に氏名，生年月日，住所，避難場所（P16～19参照）などを記入しておきましょう。（問い合わせ先：調布市障害福祉課（裏表紙参照））



防災手帳 ※ 2 (P 12)

調布市では災害時に避難する際のポイントや応急手当等の行動要領を掲載した防災手帳を配布しています。

事前に氏名，生年月日，住所，避難場所などを記入しておきましょう。



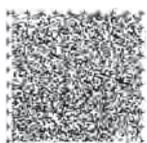
見え方説明カード

弱視や色弱の場合，その見え方は様々です。自分の見え方を具体的に記入した説明カードを作っておきましょう。いつでも誰にでも理解してもらえるように用意しておくことは大切なことです。

ヘルプカードとともに携帯しましょう。

(以下は説明文の例)

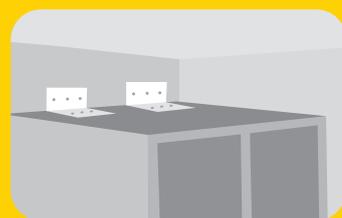
- ・ 視野が狭く，中心の視力はあるので視野に入ったものは比較的遠くまで見えますが，真横や足元が見えず，一人で歩くことが困難です。
- ・ 色弱のため同系色の見分けができず，木漏れ日のような光や石段などのような不規則な階段が苦手です。
- ・ 明暗順応が悪く，急に明るいところや暗いところに行くと全く見えなくなってしまいます。
- ・ 視線や顔の向きを相手に合わせられず誤解されてしまうことがあります。



**症状によって，見える部分が異なり
視野が狭い方もいます。**

③ 自宅などの出入口への経路や 家の中の安全を見直しましょう。

- 家や職場では、出入口への通路を整理整頓し、避難経路を確保しましょう。
- 家の中の安全を確保しましょう。
 - ・ タンスや食器棚等の大きな家具や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貼る。
 - ・ 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。
- スマートフォン（携帯電話）等は寝る前には枕元に置くなどして、緊急時にすぐ持ち出せるようにしておきましょう。



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・避難所を確認し、避難地図を作成し実際に行ってみましょう。
- 災害時に倒れるおそれのある電柱や建物などをなるべく避けた経路を設定しておきましょう。
- 水害にも備え、洪水ハザードマップを確認して、自分が住んでいる地域の避難する所や避難行動を確認しておきましょう。
(問い合わせ先：調布市総合防災安全課 (P12 参照))



⑤ ご家族との連絡方法や集合場所を確認しましょう。

- 各社携帯電話やインターネットなどの災害用伝言板サービスを活用しましょう。(毎月1日, 15日など体験日があります。)
- 災害時の安否確認手段を決めておきましょう。

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。
- 普段の付き合いを大切にするなど, 隣近所との協力体制を話し合っておきましょう。
- 緊急時の支援者を確保しておきましょう。
- 市内の相談機関※3 (P 13) を活用しましょう。

⑦ 情報提供・情報収集方法を確認しましょう。

- 調布市災害要支援者台帳※4 (P 14) に登録しましょう。
- 調布市避難行動要支援者名簿※5 (P 15) に登録しましょう。
- 調布市防災・安全情報メール (要事前登録) ※6 (P 15), 緊急速報メール, 調布市公式ホームページを確認しましょう。



災害(地震)が起きたら

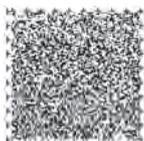
家の中では・・・

- スリッパや靴を履いて足を保護し、戸・窓を開け出口を確保します。
- 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、状況を確認してから行動しましょう。
 - ・取り出せない場合は無理をせず、そのまま避難しましょう
- 揺れがおさまったら、落ち着いて火を消します。
- 身動きができないときには、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。
- 避難場所・避難所に移動するときは周囲の人に支援を求めましょう。
- 緊急地震速報などの的確な文字情報を得られるようにスマートフォン（携帯電話）等を常に身に付けておきましょう。



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。
- 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，落ち着いてから，ご家族や支援者に連絡を取りましょう。



水害時では・・・

- 台風は通り過ぎるのを待ちましょう。台風接近時に外にいた場合は、近くの施設で通り過ぎるのを待ち、自宅にいる場合は外出を控えます。屋根や窓の補修のために外へ出るのも危険です。
- 浸水時の歩行可能な水位の目安は、ひざ下までです。また、水位が低くても水の勢いで動けなくなる危険性があるので、水が流れてきたら高所へ早急に避難します。
- 火災予防のため、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。
- 万が一逃げ遅れた場合は、3階以上の丈夫な建物に避難しましょう。
- 調布市防災・安全情報メール（要事前登録）から避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示等の情報が配信されますので参考にしましょう。これらの情報が配信されていなくても、身の危険を感じる場合は状況に応じ、避難を開始しましょう。



避難所では

- 避難所に着いたら，受付を行います（安否確認にもなります）。
- ヘルプカードなどを使って自分から「見えない」ことや，どの様に情報を知らせてほしいかなど，避難所の責任者やスタッフ，周囲の方に伝えましょう。
- 避難所で一番コミュニケーションを取りやすい人にサポートを依頼しておきましょう。
- 体調が悪いときには，我慢せずにスタッフに相談しましょう。
- 水分を十分にとり，できる範囲で体を動かしましょう。
- 避難所の生活の中で，ご家族やスタッフに相談し，できる範囲で協力して生活しましょう。



注 釈 一 覧

※ 1. 救急医療情報キット

緊急時に必要となる本人の医療情報や緊急連絡先、薬等を入れ、冷蔵庫に保管しておく筒状の容器です。自宅で緊急時や災害時に救急隊員などがキットの中の情報を確認し速やかな医療活動につなげることができます。①または②に該当する方にお配りしております。



対象者

① 市内に住所を有する在宅の65歳未満で

次の手帳をどれか1つでもお持ちの方

- ・身体障害者手帳をお持ちで、1級から3級の方
- ・精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、1級から2級の方
- ・愛の手帳をお持ちの方

問い合わせ先：調布市 障害福祉課（裏表紙参照）

② 市内に住所を有する在宅の65歳以上の方

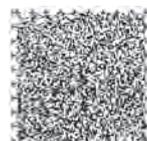
問い合わせ先：調布市 高齢者支援室高齢福祉担当

時間：午前8時30分から午後5時15分まで
(土曜・日曜・祝祭日定休)

電話：042-481-7150

FAX：042-481-4288

E-mail：kourei@w2.city.chofu.tokyo.jp



※ 2. 防災手帳

緊急時の連絡先やかかりつけ医等の情報を記載できるスペースを設けています。「書き込む」という作業を通して、ご自身の防災情報の整理・再確認に役立ててください。



問い合わせ先：調布市総合防災安全課

時間：午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで
(土曜・日曜・祝祭日定休)

電話：042-481-7346

FAX：042-481-7255

E-mail：bousai@w2.city.chofu.tokyo.jp

配布場所：〒 182-8511 東京都調布市小島町 2-35-1

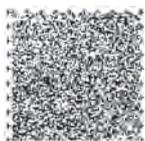
▶文化会館たづくり 西館 3 階 総合防災安全課

▶調布市役所本庁舎

2 階 障害福祉課・3 階 福祉総務課

▶総合福祉センター 1 階・2 階

(調布市小島町 2-47-1)



※ 3. 調布市内の相談機関

障害者地域活動支援センター「ドルチェ」

市内にお住まいの身体障害や高次脳機能障害の方々を中心に相談に応じています。

住所：〒182-0026

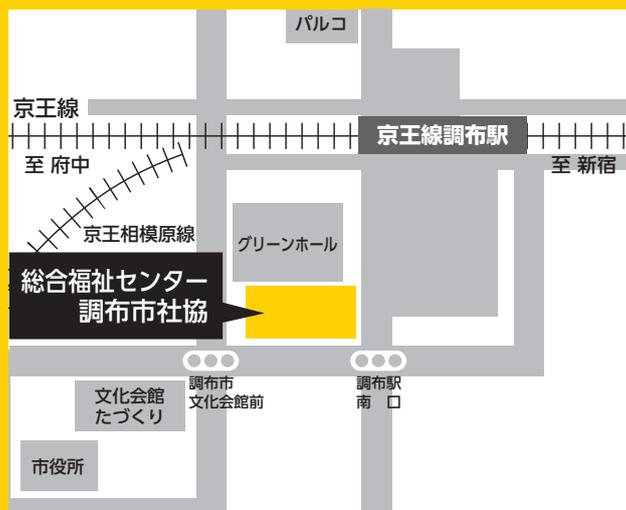
調布市小島町2-47-1
総合福祉センター内4階

時間：午前9時から午後5時まで
(土曜・日曜・祝祭日定休)

電話：042-490-6675 (直通)

FAX：042-444-6606

E-mail：dolce@ccsw.or.jp



調布市子ども発達センター

お子さんの発達のことで心配や不安がありましたら、お気軽にご相談ください。

住所：〒182-0032

調布市西町290-49

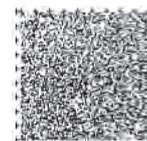
時間：午前10時から午後4時まで
(土曜・日曜・祝祭日定休)

電話：042-486-1190

(ご相談は予約制です。)

FAX：042-486-3147

E-mail：ayumi@w2.city.chofu.tokyo.jp



※ 4. 調布市災害要支援者台帳

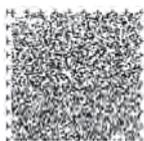
調布市では災害時に支援を要すると見込まれる方々を把握し、迅速な支援に役立てるために、この台帳を作成しています。

対象者

- ① 身体障害者手帳をお持ちで、1 級から 3 級の方
- ② 精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、1 級から 2 級の方
- ③ 愛の手帳をお持ちの方

上記①～③のいずれかをお持ちの方で市内在住の方が対象になります。

問い合わせ先：調布市障害福祉課（裏表紙参照）



※ 5. 調布市避難行動要支援者名簿

調布市では、災害対策基本法及び調布市地域防災計画に基づき、高齢者や障害者等の災害時に支援が必要な方の名簿を作成しています。同意を得られた方の名簿情報については、避難支援等関係者（調布警察署・調布消防署・民生委員等）に提供します。

問い合わせ先：調布市福祉総務課

時間：午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで
(土曜・日曜・祝祭日定休)

電話：042-481-7101・7102

FAX：042-481-7058

E-mail：fukusou@w2.city.chofu.tokyo.jp

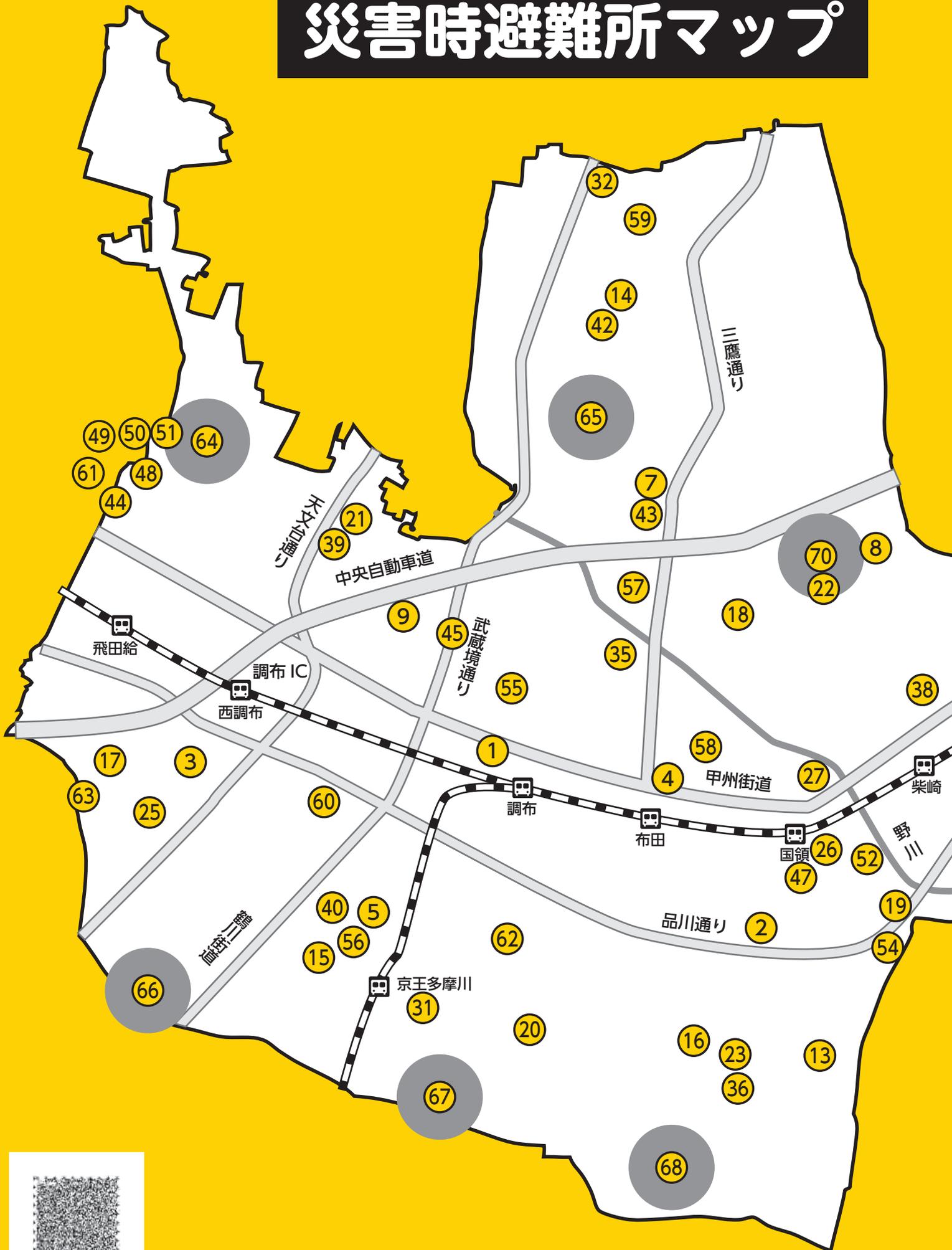
※ 6. 調布市防災・安全情報メール

「調布市防災・安全情報メール」は、市からの緊急情報や地震情報（調布市震度 3 以上）、気象情報（特別警報、警報、注意報）、災害情報、国民保護情報、防犯情報などを配信します。スマートフォン（携帯電話）の方は、登録用 E メールアドレス c-bousai@sg-m.jp に空メールを送信していただき、自動送信される E メールからご登録ください。要事前登録。

(問い合わせ先：調布市総合防災安全課 (P12))

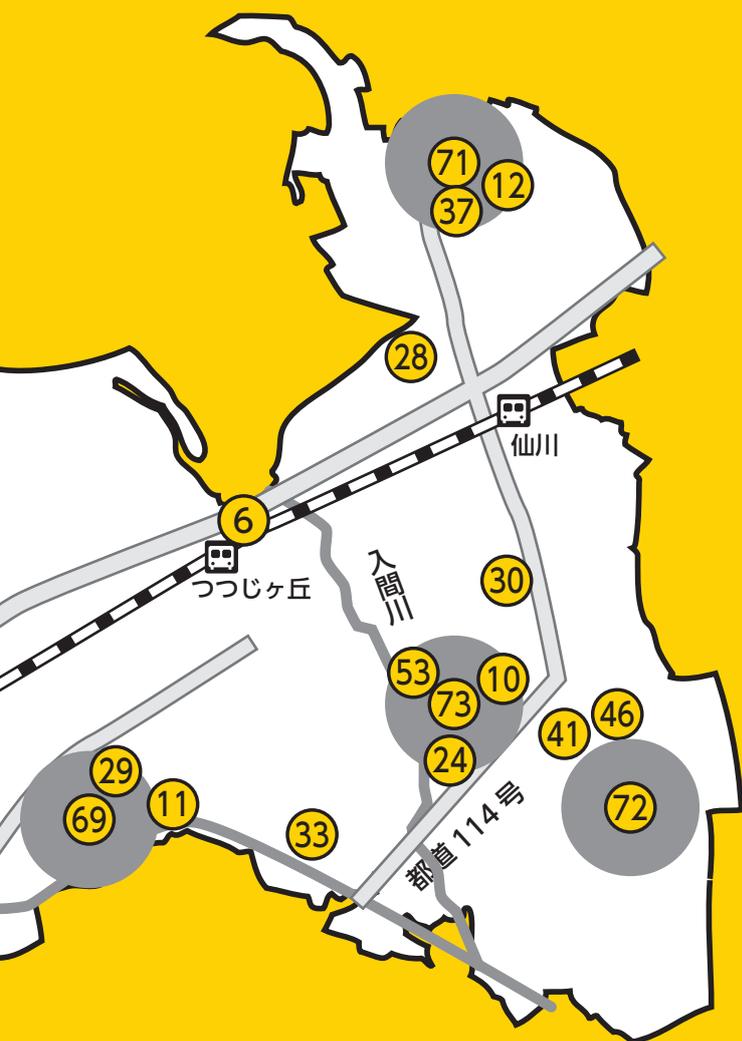


災害時避難所マップ



広域避難所

大地震時に発生する延焼火災やその他の危険から避難者の生命を保護するために必要な面積を有する大規模公園、緑地等のオープンスペース。



64 調布基地跡地運動広場及び大沢総合グラウンド一部

65 都立神代植物公園周辺及び自由広場

66 多摩川河川敷(第1区)周辺(府中市境～多摩川原橋)

67 多摩川河川敷(第2区)周辺(多摩川原橋～二ヶ領堰)

68 多摩川河川敷(第3区)周辺(二ヶ領堰～狛江市境)

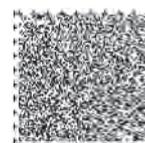
69 市立調和小学校周辺

70 市立神代中・上ノ原小学校周辺

71 市立緑ヶ丘小学校周辺

72 NTT東日本研修センター

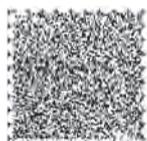
73 市立第四中・若葉小学校周辺



一次避難所

大地震等による家屋の倒壊、焼失などで被害を受けた方や、被害を受ける恐れのある方を一時的に受け入れ、保護するために開設する学校等の公共施設。

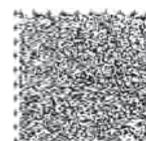
1	第一小学校	17	飛田給小学校
2	第二小学校	18	柏野小学校
3	第三小学校	19	国領小学校
4	八雲台小学校	20	布田小学校
5	富士見台小学校	21	調布中学校
6	滝坂小学校	22	神代中学校
7	深大寺小学校	23	第三中学校
8	上ノ原小学校	24	第四中学校
9	石原小学校	25	第五中学校
10	若葉小学校	26	第六中学校
11	調和小学校	27	第七中学校
12	緑ヶ丘小学校	28	第八中学校
13	染地小学校	29	大町スポーツ施設
14	北ノ台小学校	30	都立神代高校
15	多摩川小学校	31	都立調布南高校
16	杉森小学校	32	都立調布北高校



二次避難所（福祉避難所）

避難所等での生活が困難な障害者や高齢者などの要配慮者のための避難場所で、地域福祉センター及び老人憩の家等の公共施設。災害発生直後は、要配慮者においても、まず一次避難所で受け入れを行い、状況に応じて二次避難所の開設を行います。なお、二次避難所の開設は発災から概ね3日後となります。

33	金子地域福祉センター	49	知的障害者施設 なごみ
34	西部地域福祉センター	50	知的障害者施設 そよかぜ
35	調布ヶ丘地域福祉センター	51	知的障害者施設 すまいる
36	染地地域福祉センター	52	民間協定施設 特定養護老人ホーム かしわ園
37	緑ヶ丘地域福祉センター	53	民間協定施設 至誠ホーム調布 若葉ケアセンター
38	菊野台地域福祉センター	54	民間協定施設 特定養護老人ホーム ときわぎ国領
39	富士見地域福祉センター	55	東京都立調布特別支援学校
40	下石原地域福祉センター	56	旭出調布福祉作業所
41	入間町地域福祉センター	57	民間協定施設 特別養護老人ホーム らくえん深大寺
42	深大寺地域福祉センター	58	民間協定施設 特別養護老人ホーム 調布八雲苑
43	深大寺 老人憩の家	59	民間協定施設 小規模特別養護老人ホーム 神代の杜
44	子ども発達センター	60	民間協定施設 特別養護老人ホーム ちょうふ花園
45	希望の家	61	特別養護老人ホーム ちょうふの里
46	希望の家分場	62	調布市こころの健康支援センター
47	子ども家庭支援センター すこやか	63	特別養護老人ホーム 爽爽荘
48	身体障害者施設 デイセンター まなびや		





登録番号（刊行物番号）

2018-234

災害時初動行動マニュアル（視覚障害者向け）

発行日 平成31年3月

発行 調布市

編集 福祉健康部障害福祉課

〒182-8511 調布市小島町 2-35-1

TEL 042-481-7089・7094・7135

FAX 042-481-4288

E-mail : syougai@w2.city.chofu.tokyo.jp

協力 調布市視覚障害者福祉協会

印刷 株式会社 内田平和堂

