

障がいのある方の防災マニュアル

(ご本人用)



浜田市



【令和2年2月発行】

～ 目 次 ～

1	普段から備えておくこと	1
	情報を得る手段を準備しましょう	2
	避難する準備をしましょう	8
	自分の状況を伝える準備をしましょう	9
	家屋の安全準備をしましょう	14
2	地震が起きたら!!!!	15
3	水害が起きそうになったら	17
4	障がいをお持ちの方に気をつけてもらいたいこと	21
	視覚障がいのある方	21
	聴覚障がいのある方	22
	音声・言語障がいのある方	23
	肢体（手、足、胴体）に障がいのある方	24
	内部障がいのある方	25
	精神に障がいのある方	26
	知的障がい・自閉症・発達障がいのある方	27
5	避難所について	28
	(1) 初動開所避難所について	28
	(2) 福祉避難所について	30
6	巻末資料	31

1 普段から備えておくこと

STEP1

【情報を得る手段を準備しましょう】⇒ **2** ページへ

- (1) 災害情報の入手方法
- (2) 避難行動要支援者名簿に登録しましょう

STEP2

【避難する準備をしましょう】⇒ **8** ページへ

- (1) 持ち出し品の準備をしましょう
- (2) 避難場所の確認をしましょう

STEP3

【自分の状況を伝える準備をしましょう】⇒ **9** ページへ

- (1) 連絡方法の確認をしましょう
- (2) 防災カードを作成しましょう

STEP4

【家屋の安全準備をしましょう】⇒ **14** ページへ

- (1) 家具の安全対策をしましょう
- (2) 落下物から身を守りましょう
- (3) 寝室の安全対策をしましょう

情報を得る手段を準備しましょう

(1) 災害情報の入手方法

1 浜田市防災防犯メールに登録

配信する情報

気象情報

- 大雨・洪水等気象警報
- 津波警報
- 震度情報
- 特別警報(P7) 等

防災危機情報

- 避難勧告等の発令
- 土砂災害警戒情報
- PM2.5 注意喚起情報 等

防犯交通情報

- 交通死亡事故情報
- 防犯情報 等

登録手順

1. 次の登録用アドレスに件名・本文を入力せずにメールを送信します。
hamada@xpressmail.jp



※QRコードをご利用の場合は、 ←を読み取ってください。

2. 返信メールに記載されたアドレス（URL）へ接続します。
3. 登録画面が表示されます。必要な情報を選択して「確認」ボタンを選択します。
4. 登録内容を確認して「登録」ボタンを選択します。

返信が無い時は次のことが考えられます。

- 登録用のメールアドレスに誤りがある。
- 新着メールの問い合わせを実施する。
- 迷惑メールの設定を確認する。
- URL 付きメールの許可をする。
- 「@xpressmail.jp」からのドメインを許可する。

緊急速報メールとは

携帯電話向けの災害情報伝達サービスです。

浜田市に滞在する受信機能を持つ携帯電話に、緊急の防災情報をお知らせします。

緊急速報メールの特徴

- 専用着信音、ポップアップ画面でお知らせするので、すばやく情報が確認できます。
- 回線混雑の影響を受けずに受信できます。
- 配信エリア内の対応携帯電話へ配信するため、市民だけでなく、通勤・通学や観光で浜田市に滞在中の方も受信できます。
- 無料です。
- 事前登録は不要です。

受信設定が必要な機種があります。

詳細は、各携帯電話会社のホームページで確認ください。

◆NTT ドコモ

<https://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/>

◆au

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/>

◆ソフトバンク

https://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/

配信する情報

避難指示・特別警報(P7 参考)・津波、大津波警報・国民保護情報等の緊急情報です。

緊急地震速報

携帯電話会社を問わず、サービス対応する携帯電話に配信されます。

防災行政無線等で放送する緊急情報の種類

放送する緊急情報は次の項目です。家族や職場などで放送が聞こえたときの行動について確認しましょう。

自然災害に関する情報

- 緊急地震速報(推定震度5弱以上)
- 震度速報(震度5弱以上)
- 特別警報(P7で説明)
- 大津波警報
- 津波警報
- 避難勧告等の発令
- 気象情報 等

有事情報に関する情報

- ゲリラ等武力攻撃事態における情報
- 航空攻撃情報
- 弾道ミサイル攻撃情報
- 大規模テロ情報 等

浜田自治区では、「自動電話応答サービス」を利用することで防災行政無線の内容を確認できます。

専用フリーダイヤル [0120-058-521](tel:0120-058-521)

※24時間以内の放送が確認できます。

※回線が込み合って、つながりにくいことがあります。

その時はしばらくしてかけなおしてください。

【注意事項】

- 防災行政無線は、24時間いつでも放送されます。
- 誤報の可能性があります。その場合は誤報(キャンセル)放送が流れます。
- 緊急地震速報は、震源が近い時、直下型のときは速報が間に合わないため放送されません。

災害時にテレビで情報を得るには次の方法があります。

○家庭用テレビ、携帯用テレビ

▼ケーブルテレビ

▼L字テロップ

▼天気チャンネル

○スマートフォン、携帯電話

○パソコン

○タブレットパソコン

※専用の機器等が必要な場合があります。

詳しくは、購入された店舗等でご確認ください。

ラジオも災害情報を取得するために役立ちます。ラジオをご利用の際は、次の点にご注意下さい。

○AM と FM の両方に対応しているものがお勧めです。

○予備の電池をご準備ください。

○放送エリアの確認をしてください。

(2) 避難行動要支援者名簿に登録しましょう

1 避難行動要支援者名簿について

浜田市では、障がいのある人など災害が起きた時に支援が必要となる人の避難行動要支援者名簿を作成しています。

名簿に掲載された対象者には、地域の避難支援等関係者への情報提供の同意について、郵送で意思確認を行います。

対象者は、「浜田市避難行動要支援者名簿 登載申出書兼外部提供等同意書」の「同意する」、「同意しない」のいずれかにチェックして、市へ同意書を提出します。

名簿掲載者本人が同意された場合は、平常時の見守り活動や、災害時の安否確認や避難支援を行うために、地域の避難支援等関係者に対象者の名簿を提供します。



避難支援等関係者って誰のこと？

避難支援等関係者は、避難の支援や安否の確認などを行う関係者のことをいい、地域によって異なります。

例えば、次のような組織です。

- 自主防災組織
- 消防団
- 民生・児童委員
- 社会福祉協議会 ※届出が必要
- 地区まちづくり推進委員会・自治会・町内会
※届出が必要



2 避難行動要支援者名簿に登録しましょう

避難行動要支援者名簿の対象外となっている人でも、災害時の避難に支援が必要な人は、申し出により名簿への登録が可能です。登録を希望する人は、市に「浜田市避難行動要支援者名簿 登載申出書兼外部提供等同意書」を提出してください。

～ 特別警報とは ～

1 特別警報とは

- 平成 25 年 8 月 30 日に創設されました。
- 警報の基準をはるかに超える大雨・豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合、「特別警報」を発表し、最大限の警戒を呼び掛けます。

2 特別警報が発表されたら

- ただちに身を守るために最善を尽くしてください。
- 尋常でない大雨や津波等が予想されています。
- 重大な災害が起こる可能性が非常に高まっています。
- 外出が危険なときは、家の中で少しでも安全な場所に移動してください。

3 特別警報に相当する災害は

- 東日本大震災における大津波
- 伊勢湾台風の高潮
- 平成 23 年台風第 12 号の豪雨等が該当します。
- 平成 25 年台風 18 号による豪雨で、9 月 16 日京都府、滋賀県、福井県に初めて発令されました。

4 注意してください

- 「特別警報が発表されない」ことは「災害が発生していない」ということではありません。
- これまでどおり、注意報、警報、その他の気象情報を活用し、早めの行動をとりましょう。
- 普段から避難場所、避難経路を確認しましょう。

避難する準備をしましょう

(1)、(2)を確認し、巻末にあるリストに必要な持ち出し品と避難場所を記入しましょう。

(1) 持ち出し品の準備をしましょう

◆事前に準備するもの

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料品(乾パン、缶詰等) | <input type="checkbox"/> 飲料水 |
| <input type="checkbox"/> 下着 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> タオル・ティッシュ | <input type="checkbox"/> カイロ |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳の控え | <input type="checkbox"/> 保険証のコピー |
| <input type="checkbox"/> 障害者手帳のコピー | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 電池(ラジオ、携帯電話用等) | <input type="checkbox"/> 災害時緊急カード |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 家・車の予備キー |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 笛 |

◆災害が起きた時に準備するもの

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> お薬 |
| <input type="checkbox"/> 現金 | |

※空欄には、その他必要なものを記入してください。

(2) 避難場所の確認をしましょう

P28～29の避難所一覧を確認して、避難場所を確認しましょう。

私の避難場所は、(記入例) ●●●●公民館です。

※確認した場所を記入しましょう。

避難場所までの経路も確認しましょう。

【注意】

災害状況によっては、表や記入した避難場所にとらわれずに周囲の様子から安全な場所へ避難しましょう。

自分の状況を伝える準備をしましょう

(1) 連絡方法の確認をしましょう

1

自分の状況を伝える方法

災害伝言ダイヤル

171

声の伝言 です

- 震度 6 弱以上の地震発生時等に利用可能となります。
- 伝言の録音・再生方法は、次のとおりです。

【録音方法】

171 にダイヤル



伝言を入れたい電話番号を入力

【再生方法】

171 にダイヤル



伝言を聞きたい電話番号を入力

携帯電話

災害用伝言板

文字の伝言 です

- 震度 6 以上の地震発生時に利用可能となります。
- 詳細は、各携帯電話会社のホームページをご覧ください。

◆NTT ドコモ

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/

◆au

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

◆ソフトバンク

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

災害伝言ダイヤル・災害用伝言板は、次の日に体験利用ができます。
※通話料金はかかります。

- 毎月 1 日・15 日
- 正月三が日【1 月 1 日正午～1 月 3 日午後 11 時】
- 防災週間【8 月 30 日～9 月 5 日】
- 防災とボランティア週間【1 月 15 日～1 月 21 日】

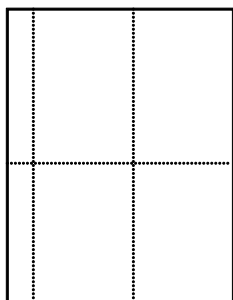
(2) 防災カードを作成しましょう

カード（巻末にあります）に必要事項を記入して、保険証や障害者手帳のコピー等と一緒に保管しておきましょう。

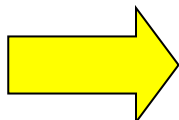
3つの書式のうち1つを使いましょう。

使用方法

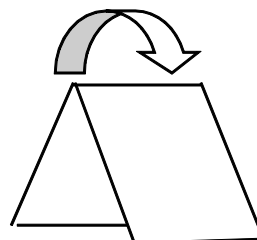
①



ハサミで切って



②



半分に折って保管しましょう

記入例（その1）※青字の部分が記入箇所です

防災カード	
氏名	防災 太郎 男 女
生年	(明・大・ 昭 ・平)
月日	●●年 ●月 ●日 ■ 型
自宅	〒697-****
住所	浜田市***町***番地
電話番号: 0855-(**)-****	
FAX番号: 0855-(**)-****	

【非常時の緊急連絡先(自宅以外)】

携帯電話の番号の記入もしましょう

①	氏名	防災 ●美(妻)	あなたから見た続柄も記入しましょう
	住所	浜田市***町***番地	
	【電話】	0855-**-**** 090-****-****	【FAX】
②	氏名	防災 ●夫(子)	
	住所	***県***区***	
	【電話】	090-****-****	【FAX】

記入例(その2) ※青字の部分が記入箇所です

ぼうさいカード

なまえ	ぼうさい たろう		おとこ・おんな
たんじょうび	(めいじ・たいしょう しょうわ へいせい)	●●年 ●月 ●日	けつえきがた ■ がた
いえのじゅうしょ	はまだし**ちょう**ばんち		
でんわばんごう: 0855-(**)-****			
ファックスばんごう: 0855-(**)-****			

【なにかおこったときの、きんきゅうれんらくさき(じたくいがい)】

①	なまえ	ぼうさい ●み (つま)	
	じゅうしょ	はまだし***ちょう***ばんち	
	【でんわ】	0855-**-**** 090-****-****	【ファックス】 0855-**-****
②	なまえ	ぼうさい ●お (こども)	
	じゅうしょ	***けん**し***く**ちょう**ばんち	
	【でんわ】	090-****-****	【ファックス】 なし

携帯電話の番号の記入もしましょう

記入例（その3） ※青字の部分が記入箇所です

◆かかりつけの医療機関	
病院名	●●医院（内科）、●●整形外科（整形外科）
所在地	●●医院（●●市●●町●●番地） ●●整形外科（●●市●●町●●番地）
【電話】	●●医院（0855-**-****） ●●整形外科（0855-**-****）
【FAX】	●●医院（0855-**-****） ●●整形外科（0855-**-****）
担当医	●●医院（■先生） ●●整形外科（■先生）

診療科もかきましよう

備考

【医療保険(例:国保)】(社保(本人))
【手帳の種類・級】(身体:3級、精神: 級、療育:)
左下肢機能障害 3級

身体障害者手帳の場合、手帳に記載されている障害名を記載してください。

- ◆消防署 【電話】119番 【FAX】23-4331
(浜田消防署 【電話】22-0119)
- ◆警察署 【電話】110番 【FAX】0120-110529
(浜田警察署 【電話】22-0110)
- ◆浜田市役所 【電話】22-2612
【FAX】23-1866

記入例(その4) ※青字の部分が記入箇所です

◆かかりつけのびょういん
びょういんのなまえ ●●いいん(ないか)
じゅうしょ ●●し●●ちょう●ばんち
【でんわ】 0855-**-**** 【ファックス】 0855-**-****
たんのうのおいしやさん ●●せんせい

びこう

【ほけんのしゅるい】(社保(家族)) 【てちょうのしゅるい・きゅう】 (しんたい: きゅう、せいしん: きゅう、りょういく: B)
--

◆しょうぼうしょ【でんわ】119番【ファックス】23-4331
(はまだしょうぼうしょ【でんわ】22-0119)

◆けいさつしょ【でんわ】110番【ファックス】0120-110529
(はまだけいさつしょ【でんわ】22-0110)

◆はまだしやくしょ【でんわ】22-2612
【ファックス】23-1866

家屋の安全準備をしましょう

(1) 家具の安全対策をしましょう

家具類の転倒を防止するため、金具などで固定しましょう。

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 食器棚 | <input type="checkbox"/> 冷蔵庫 | |
| <input type="checkbox"/> たんす | <input type="checkbox"/> 書棚 | 等 |

(2) 落下物から身を守りましょう

落下を防止しましょう。

- テレビ、花びん
⇒高いところに置かないようにしましょう。
- 戸棚や食器棚
⇒中身が出ないように、金具等で固定しましょう。
- 照明器具
⇒落下しないように止めておきましょう。
- ガラスがはめ込まれた戸
⇒飛散防止のフィルムや粘着テープを貼り付けましょう。

(3) 寝室の安全対策をしましょう

- 寝ているときは、もっとも無防備です。
落下物での負傷を防ぐため、
近くに家具を置かないようにしましょう。
- 停電等でも情報が得られるように、
枕元にラジオ、懐中電灯を備えておきましょう。

2 地震が起きたら!!!!

冷静な行動は難しいものです。少しでも落ち着いた行動をするために、次の行動を想定してください。

経過時間	行 動 ・ ポ イ ン ト
地震発生	<ul style="list-style-type: none"> ■ 落ち着いて自分の身を守る <p>机があれば、下にもぐる。余裕があればコンロの火を消しガスの元栓を閉める。</p>
1~2分	<ul style="list-style-type: none"> ■ 火元を確認し出火していたら消火 ■ 家族の安全を確認
3分	<ul style="list-style-type: none"> ■ 靴を履きガラスの破片などから足を守る ■ 非常持ち出し品を用意 <p>津波・山やがけ崩れの恐れがある区域は、すぐに避難する。</p>
5分	<ul style="list-style-type: none"> ■ 隣近所の安否を確認 <p>一人暮らしの高齢者など、災害時要援護者がいる世帯には、積極的に声をかけて安否を確認する。火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 余震に注意 ■ テレビ・ラジオなどで情報を確認
5~10分	<ul style="list-style-type: none"> ■ 電話は出来る限り使用しない ■ 家屋倒壊などの危険がある場合は避難 <p>ブロック塀や割れたガラスに注意する。</p>
10分 ~数時間	<ul style="list-style-type: none"> ■ 子どもを迎えに行く <p>保育所(園)・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行く。自宅を離れる時は、行き先を書いたメモを目立つ場所に貼り付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 出火防止 対策をする <p>ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切って避難する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 消火・救急活動をする <p>隣近所と協力しあって、消火や救出を行なう。合わせて消防署などへ通報する。</p>
~3日くらい	<ul style="list-style-type: none"> ■ 生活必需品は備蓄でまかなう <p>発生から3日間は、被災地外からの応援は期待しない。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 災害情報、被害情報の収集 ■ 壊れた家には入らない
避難生活	<ul style="list-style-type: none"> ■ 集団生活のルールを守り、助け合いの心を持つ。

避難のときは、次のことに気をつけましょう。

【家の中では】

- 余震が起きて家具が転倒することも想定しましょう。
- 転倒した家具やガラスの破片、落下物などが散乱している場合があるので、むやみに動かないようにしましょう。
- 避難時の怪我を防ぐために、履物を使いましょう。



【家の外では】

- 避難所までの道が破損したもの（ブロック塀、自動販売機等）でふさがれているかもしれません。その時は、あわてず他の道で移動しましょう。
- 誘導や案内がある場合は、指示に従いましょう。

3 水害が起きそうになったら

大雨等による水害の危険性が高まると、

防災無線 や **広報車** によって、次の情報が発令されます。

発令の種類	人的被害の可能性	対応
避難準備情報	<u>高まっています。</u>	■ 家族等への連絡をしてください。 ■ 避難準備をしてください。 ■ 障がいの状況により避難に時間がかかる場合は、自主的な避難行動を開始してください。
避難勧告	<u>明らかに高まっています。</u>	■ 最寄りの避難所、又は安全な場所へ直ちに避難してください。
避難指示	<u>非常に高いです。</u> 切迫した状態です。	

しかし、住んでいる場所の地理的条件によって危険度は異なりますので、上記の情報が発令されていなくても周囲に異変を感じたら自主的に避難しましょう。

避難は、**避難所** または **安全な場所** を目指してください。

外出（避難）が危険なときは、家の中で少しでも安全な場所に移動してください。

～水害時に避難するときの心得～

移動方法 ○徒歩で移動しましょう（車などは使わないようにしましょう）

履物 ○紐止めの運動靴を使いましょう

危険箇所 ○垂れ下がった電線（感電の危険があります。）
○ドア（水圧で開かない危険があります。特に地下室や地下街）
○マンホール、側溝（流れる水で見えないことがあります。）
○山、がけ、橋、川、用水路の近く

持ち出し品 ○貴重品、衣類、非常用食品、懐中電灯、ラジオ
※できるだけ必要最低限で身軽で移動しましょう。

目安 ○歩ける水の深さは、
成人男性…約 70 cm
成人女性…約 50～60 cm
○夜間、雨の中を歩く速度…1 時間で 1.5～2 km

【参考】土砂災害の種類・まえぶれ(前兆現象) ※資料提供：NPO法人砂防広報センター

雨が降り続くと、家の中に水が入ってくる被害（浸水被害）だけでなく土砂災害の危険性も高まります。

土砂災害とは主に、「がけ崩れ」「土石流」「地すべり」の3種類を指します。それぞれの種類とまえぶれ（前兆現象）は次のとおりです。

1 土砂災害の種類

(1) がけ崩れ



- 急な斜面が**突然崩れ落ちる**ことです。
- 破壊力が**大きい**です。
- 崩れるスピードが**速い**です。

(2) 土石流



- **斜面が急な谷**で起こります。
- 谷や斜面にたまった土砂が雨などによる水と一緒に流れ出し、谷の出口等から**一気にあふれ**てきます。
- スピードが**速く**、破壊力が**大きく**、**広い範囲**に被害が発生します。



(3) 地すべり





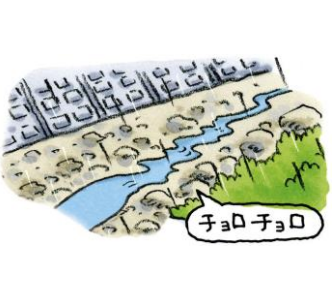
- 大雨等で地盤の緩んだ斜面が、**ゆっくりすべる**ことで起こります。
- **広い範囲**で被害が発生します。
- **緩やかな斜面でも**発生することがあります。

2 土砂災害のまえぶれ（前兆現象）

(1) がけ崩れ

		
<p>○がけから急に水がわきでる。</p>	<p>○がけにひび割れができる。</p>	<p>○がけの上の木が、ゆれたり、傾いたり地鳴りがする。</p>

(2) 土石流

		
<p>○山(斜面)から普段聞かない音や地鳴りがする。</p>	<p>○川の水がにごる。 ○川に倒れた木が流れてくる。</p>	<p>○雨は降り続けているのに川の水が減る。</p>

(3) 地すべり

		
<p>○地面がひび割れ、わき水が出る。</p>	<p>○地面にひび割れや段差ができる。</p>	<p>○風がないのに木が揺れる。 ○木がさける音、根が切れる音がする。 ○地鳴り、山鳴りがする。</p>

4 障がいをお持ちの方に気をつけてもらいたいこと

視覚障がいのある方

(1) 災害への備え

準備物

- 白杖
- 点字版
- ラジオ（身近な場所におきましょう。）
- 笛やブザー（緊急用）
- 防災ベスト
- 笛やブザー（助けを求めたり、自分の居場所を伝えるため）



【出典】社会福祉法人 日本盲人会連合
TEL：03-3200-0011

自分の状況を伝える準備

- 連絡方法の確認（いざというときに備えて）
携帯電話に「171」を登録し、体験利用をしましょう。
- 防災カードの作成（くわしいことについてはP10をご覧ください。）

(2) 安全に避難をするために

- むやみに動かない。
（家具の破損、配置が変わっている可能性があります）
- ラジオ・テレビで正確な情報を得ましょう。
- 防災無線、広報車のお知らせを聞きましょう。
- けがや移動できないときは、大声を出したり笛を吹いたりして自分の居場所を知らせましょう。
- 誘導してもらう時は、誘導の方法を伝え、肩や肘につかまりましょう。

聴覚障がいのある方

(1)

災害への備え

準備物

- 筆記用具（筆談用）
- ホワイトボード等
- 補聴器の電池
- メッセージカード
- 携帯用会話補助装置をご利用の場合はバッテリーの予備
- 笛やブザー（助けを求めたり、自分の居場所を伝えるため）

※メッセージカードの例

私が耳が聞こえません

周りの様子を
書いて教えてください

＜例＞「避難場所へ案内してください」
「ここへ電話して無事だと伝えてください」
「ここが痛いです。」

自分の状況を伝える準備

- 携帯電話用の災害用伝言板（詳細は [P9](#) をご覧ください。）
※事前に練習をしておくことをお勧めします。

(2)

安全に避難するための心がけ

- 的確な情報を集めましょう。
※テレビ、ラジオ、インターネット、メール、携帯電話、隣近所 等
- 火の始末をし、出火した場合は初期消火に当たしましょう。
※困難なときは、速やかに避難しましょう（姿勢は、低く！）。
- 閉じ込められたりして動けない時は、音が出るもの（笛、ブザー、物を叩くなど）を利用して居場所を知らせましょう。
- 外出先でコミュニケーションが取れるよう、筆談の準備をしましょう。

音声・言語障がいのある方

(1)

災害への備え

準備物

- 筆談用のメモ用紙と筆記用具
- 笛やブザー（助けを求めたり、自分の居場所を伝えるため）
- メッセージカード
※まわりの人への情報提供や家族等への連絡をお願いするカードを作成しましょう。

この先の道は、
通れません。

〈例〉情報提供カード

ここへ連絡して
無事と伝えてください。

〈例〉家族への連絡をお願いするカード

- 笛やブザー（自分の居場所を知らせるため。）
- 携帯用会話補助装置の予備バッテリー

自分の状況を伝える準備

- 近所の人と日ごろから連絡方法を相談し、緊急時に備えてください。

(2)

安全に避難するための心がけ

- 的確な情報を得ましょう。テレビ・ラジオ・インターネット・メール・携帯電話、近所の方からの情報などを聞くようにしましょう。
- 外出先では、周りの人に自分のことを伝えるために筆談等の準備をしましょう。
- 出火していたら初期消火をし、家族にも知らせましょう。

肢体（手、足、胴体）に障がいのある方

(1)

災害への備え

準備物

- 背負いひも
- 杖
- 車いす用のかっぱ
- 紙おむつ
- 笛やブザー（助けを求めたり、自分の居場所を伝えるため）

自分の状況を伝える準備

- 連絡、避難方法の確認をしましょう。
※家族が外出している時などを想定しておきましょう。

(2)

安全に避難するための心がけ

- 車いすのタイヤは定期的に点検をしましょう。
- 電動車いすのバッテリーチェックをしましょう。
- その場ですぐに、身の安全を守りましょう。
- 特に車いすを使用している場合は、家具や冷蔵庫などから離れましょう。

内部障がいのある方

(1) 災害への備え

準備物

- お薬（普段服薬しているもの）
- 特殊機器（例：酸素ポンプ、透析用の透析液、スチーム用具 等）
- 特殊な治療食
- 薬の処方箋、投薬説明文の写し
- 笛やブザー（助けを求めたり、自分の居場所を伝えるため）

自分の状況を伝える準備

- 防災カードを作成しましょう（巻末に添付しています）。
※備考欄へ、お薬の名前や介助の方法等を書きましょう。

(2) 安全に避難するための心がけ

- 医療機関等で非常時の対応を確認しましょう。
- 交通機関が不通になったときの対応を決めておきましょう。
- 避難勧告が出た場合は、医療機関へ連絡しましょう。
- 災害時は、医療行為が受けられなくなる可能性があります。
必要な医薬品や医療器材などを備えておきましょう。
- 在宅酸素療法をされている場合は、酸素吸入を停止し、火災の危険性が無いことを確認しましょう。
- 内部障がいは、見ただけでは分かりづらいです。避難所では、周囲の人に自分の体の状態について伝えましょう。

精神に障がいのある方

(1)

災害への備え

準備物

- 薬の処方箋の明細または投薬説明文のコピー
- かかりつけ医以外の医療機関リスト
- 笛やブザー（助けを求めたり、自分の居場所を伝えるため）

自分の状況を伝える準備

- 防災カードを作成しましょう（巻末に添付しています）。
※備考欄へ、お薬の名前やコミュニケーション方法等で必要な事項を書きましょう。
- 家族同士で情報を共有しましょう。
※医療機関からの指示や対処方法について情報共有しましょう。

(2)

安全に避難するための心がけ

- 薬は、忘れずに持って避難しましょう。
- どうしてもいいか困ったときは、近くの人に誘導を頼みましょう。
- 気分が上下したり、不安、幻覚、妄想や不眠が出た時は、早めに相談して必要な手当てを受けましょう。

知的障がい・自閉症・発達障がいのある方

(1)

さいがい そな 災害への備え

じゅんびぶつ 準備物

- くすりのしょほうせんの明細 または くすりてちょうのせつめいぶんのコピー
- サポートカード（コミュニケーションの取り方やこだわりなどが記載されたもの。）
※【参考】さんこう社団法人 しゃだんほうじん 自閉症協会が作成している「たす助けてカード」を
かんまつ巻末にけいさい掲載しています。
- ふえ笛やぶざーブザー（たす助けを求めたり、じぶん自分の居場所を伝えるため）

じぶん じょうきょう つた じゅんび 自分の状況を伝える準備

- ぼうさいか防災カードを作成しましょう（かんまつ巻末に添付しています）。
※びこうらん備考欄へ、くすりお薬のなまえ名前、くすりお薬ののみかた飲み方、た食べ物などで
ひつよう必要な事項をか書きましょう。
- かぞく家族やしえんしゃ支援者にれんらく連絡できるようにしましょう。
※かぞく家族やしえんしゃ支援者のじゅうしょ住所、でんわばんごう電話番号をおぼ覚えたりメモしておきましょう。

(2)

あんぜん ひなん ところ 安全に避難するための心掛け

- ひなんばしょ避難場所を確認しましょう。また、さいがいじ災害時にいつものみち道がふさがれて
いることもあります。いくつかのみちじゅん道順でひなんばしょ避難場所にいけるようにしま
しょう。
- じしん地震が起きたら、みちか身近にある本や座布団であたま頭を守りましょう。
- かく隠れる場所は、ちか近くのつくえ机の下にかく隠れましょう。
- ひ火が出ていたらおおこえ大声で知らせましょう。
- ひなん避難は、できるだけ家族やかぞく近所の人たちと行きましょう。
- みち道に倒れているものには、さわ触らないようにしましょう
- とこ閉じ込められたら、ふえ笛や物をたたいてじぶん自分の居場所を知らせましょう。
うご動けないときは、おおこえ大声を出しましょう。

5 避難所について

(1) 初動開所避難所について

初動開所避難所とは

浜田市が避難準備情報を発令した場合に、
災害の種類・状況に応じて早い段階で開所する避難所です。

初動開所避難所一覧（自治区別）

① 土砂災害警戒区域とは
土砂災害のおそれのある区域

② 浸水想定区域とは

堤防等が壊れ、河川氾濫が起きたとき、家等が水に浸るおそれのある区域

(1) 浜田自治区

施設名	土砂災害警戒区域該当	浸水想定区域該当
健康増進センター		○
浜田公民館		○
原井小学校		
第二中学校	○	
第一中学校		○
石見公民館		○
三階小学校	○	
石見公民館後野分館		
石見公民館佐野分館		
長浜公民館（マリン交流センター）	○	
長浜小学校	○	
周布小学校		○
周布公民館		○
第三中学校	○	
大麻公民館		
美川公民館		○
第四中学校		
国府公民館		
浜田東中学校		
国府公民館宇野分館	○	
旧有福小学校	○	

(2) 金城自治区

施設名	土砂災害警戒区域該当
久佐公民館(くざ会館)	○
今福公民館(ふれあい会館)	
美又公民館(美又会館)	○
雲城公民館(みどりかいかん)	
波佐公民館(ときわ会館)	○
小国公民館(旧小国小学校)	○

(3) 旭自治区

施設名	土砂災害警戒区域該当
旭山村開発センター(旭センター)	
木田公民館(木田生活改善センター)	
和田公民館(旧和田小学校)	
都川公民館 (都川高齢者活動促進センター)	○
市木公民館(市木生活改善センター)	○

(4) 弥栄自治区

施設名	土砂災害警戒区域該当
安城公民館(弥栄会館)	
杵束公民館 (弥栄老人憩の家・福祉センター)	

(5) 三隅自治区

施設名	土砂災害警戒区域該当	浸水想定区域
岡見公民館		
三隅中央会館	○	
三保公民館		
白砂公民館	○	
市役所三隅支所	○	○
三隅公民館		○
黒沢公民館		
井野公民館	○	

(2) 福祉避難所について

福祉避難所とは

- 初動開所避難所の開設後に設置されます。
- 災害が大規模で長期化の場合に開設されます。
- 対象は、障害のある人、高齢者、妊産婦、乳幼児、病人等で特別な配慮を必要とする方です。
- 施設がバリアフリー等（多目的トイレも整備）に対応しています。
- 本人と介助者（原則1名）は、福祉避難所へ避難できます。

福祉避難所一覧（自治区別）

自治区名	施設名
浜田	島根県立西部総合福祉センター（いわみーる）
金城	総合体育館 ふれあいジム・かなぎ
旭	旭保健センター(今市公民館)
弥栄	弥栄会館
三隅	アクアみすみ

6 巻末資料

(1) 防災カード

防災カード		
氏名	男・女	
生年月日	(明・大・昭・平) 年 月 日	血液型 型
自宅住所		
電話番号:	()	
FAX番号:	()	

ぼうさいカード		
なまえ	おとこ・おんな	
たんじょうび	(めいじ・たいしょう・しょうわ・へいせい) 年 月 日	けつえきがた かた
いえのじゅうしょ		
でんわばんごう:	()	
ファックスばんごう:	()	

【非常時の緊急連絡先(自宅以外)】		
①	氏名	
	住所	
	【電話】	【FAX】
②	氏名	
	住所	
	【電話】	【FAX】

【なにかおこったときの、きんきゅうれんらくさき(じたくいがい)】		
①	なまえ	
	じゅうしょ	
	【でんわ】	【ファックス】
②	なまえ	
	じゅうしょ	
	【でんわ】	【ファックス】

◆かかりつけの医療機関
病院名
所在地
【電話】
【FAX】
担当医

◆かかりつけのびょういん
びょういんのなまえ
じゅうしょ
【でんわ】
【ファックス】
たんとうのおいしやさん

備考
【医療保険(例:国保)】()
【手帳の種類・級】(身体: 級、精神: 級、療育:)

びこう
【ほけんのしゅるい】()
【てちょうのしゅるい・きゅう】
(しんたい: きゅう、せいしん: きゅう、りょういく:)

◆消防署 【電話】119番 【FAX】23-4331
(浜田消防署 【電話】22-0119)

◆警察署 【電話】110番 【FAX】0120-110529
(浜田警察署 【電話】22-0110)

◆浜田市役所 【電話】22-2612
【FAX】23-1866

◆しょうぼうしょ 【でんわ】119番 【ファックス】23-4331
(はまだしょうぼうしょ 【でんわ】22-0119)

◆けいさつしょ 【でんわ】110番 【ファックス】0120-110529
(はまだけいさつしょ 【でんわ】22-0110)

◆はまだしやくしょ 【でんわ】22-2612
【ファックス】23-1866

(3) 持ち出し品リスト

◆事前に準備するもの

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料品(乾パン、缶詰等) | <input type="checkbox"/> 飲料水 |
| <input type="checkbox"/> 下着 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> タオル・ティッシュ | <input type="checkbox"/> カイロ |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳の控え | <input type="checkbox"/> 保険証のコピー |
| <input type="checkbox"/> 障害者手帳のコピー | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 電池(ラジオ、携帯電話用等) | <input type="checkbox"/> 災害時緊急カード |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 家・車の予備キー |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 笛 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

◆災害が起きた時に準備するもの

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> お薬 |
| <input type="checkbox"/> 現金 | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(4) 避難場所記入欄

私の避難場所は、です。

避難場所までの経路も確認しましょう。

【注意】

災害状況によっては、表や記入した避難場所にとらわれずに周囲の様子から安全な場所へ避難しましょう。

(5) 過去の災害について

- ア 平成 23 年(2011 年)東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)について
(内閣府緊急災害対策本部 資料から引用)

発生日時	平成 23 年 3 月 11 日(金) 14 時 46 分
震源及び規模(推定)	三陸沖 深さ 24km モーメントマグニチュード Mw9.0
津波	津波の観測地(検潮所) 最大波 9.3m 以上(相馬)
被害状況等	
人的被害	
死者	15,883 名
行方不明	2,676 名
負傷者	6,144 名
建築物被害	
全壊	126,421 戸
半壊	273,028 戸
一部破損	740,572 戸

(※平成 25 年 5 月 28 日発表時の数値)

イ 浜田市内の豪雨災害の被害（島根県ホームページから引用）

昭和 58 年には、7 月 20 日から 23 日にかけて、県西部を中心に梅雨末期の記録的な集中豪雨に見舞われ、各地で山腹崩壊が多発し、おびただしい量の土砂や流木が流下して、典型的な土砂災害となり、その被害は、公共土木施設関係で 1,088 億円余にのぼり、死者、行方不明者併せて 107 名もの犠牲者が出ております。

また、昭和 58 年発生災害の復旧中途の昭和 60 年 7 月には、再度県西部を中心に梅雨前線豪雨による災害を受け、その被害は、287 億円にものぼりました。更に、追い討ちをかけるように昭和 63 年 7 月に県西部（特に浜田管内）を中心に梅雨前線豪雨による災害を受けました。この災害も昭和 58 年災害同様山腹崩壊や小河川の氾濫により、昭和 58 年災害に次ぐ大災害となり、その被害は公共土木施設関係で 465 億円余にのぼり、死者、行方不明者併せて 6 名の犠牲者を出したことは記憶に新しいところであります。

● 浜田市穂出町(中場地区)で起きた地すべり災害

昭和 58 年 7 月 22 日から 23 日にかけて、梅雨による大雨が降り続きました。この雨によって、23 日 13 時頃、高さ 80m・幅 50m・移動土量 15,000 立方メートルに及ぶ地すべりが発生し、山のふもとの人家や道路をのみこみました。



● 浜田市内の豪雨災害の被害

発生年	旧市町村名	人的被害		住家の被害		
		死者・ 行方不明者	負傷者	全壊・ 流失棟数	半壊・ 破損棟数	床上・床下 浸水棟数
1983年 (昭和58)	浜田市	22	17	62	202	3,955
	金城町	0	6	15	78	303
	旭町	0	0	2	35	254
	弥栄村	2	9	31	48	56
	三隅町	33	33	541	363	968
1985年 (昭和60)	浜田市	0	0	1	3	045
	金城町	0	0	1	2	21
	旭町	0	1	2	1	44
	弥栄村	0	0	0	0	34
	三隅町	0	5	9	128	681
1988年 (昭和63)	浜田市	5	27	53	252	4,785
	金城町	0	0	8	27	191
	旭町	0	1	0	9	110
	弥栄村	0	0	0	3	22
	三隅町	1	0	7	28	466
2013年 (平成25)	浜田市	0	0	1	1	93
	金城町	0	0	0	5	9
	旭町	0	0	1	1	20
	弥栄村	0	0	0	0	0
	三隅町	0	0	0	0	1

～ メ モ 欄 ～

