

見守りや手助けが必要な方とそこそご家族のための

# まずは 自ら災害準備



# 「自ら災害準備」なぜ重要？

## ◆災害準備は、最初の一步

災害に対して、**自ら準備**をおこなっておくことは、地震、津波、台風、竜巻など様々なタイプの災害から身を守り、生き延びるための最初のステップとなります。

自ら災害準備をしておくことで、災害発生時に、落ち着いた行動ができ、災害からの迅速な避難につながり、助けが来るまで安全に待機できるなど、身を守る可能性につながります。

## ◆手助けや見守りが必要な方の場合には、ご家族や周りの人たちの協力が不可欠

### ●ご家族の協力は不可欠です

情報提供や、災害準備、定期的に準備状況をチェックするなど、同居・別居にかかわらず、ご家族の協力が不可欠です。

### ●ご家族以外の協力も大切です

家族が、仕事や買い物などの理由で外出している間に災害が起きることもあります。その場合は、ご近所の助けが支えになります。

デイサービスやデイケアサービス利用中に、災害が発生する可能性もあります。その場合は、介護スタッフの方と、連絡方法や連絡先などについて、情報を共有しておくことが大切です。

## ◆高齢者や要介護の方の自宅での災害準備は、 十分になされていない現状

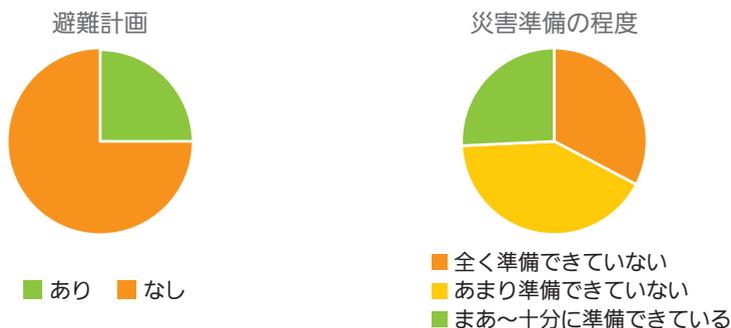
地域高齢者の災害準備の状況について調査を行った結果、ご家庭で避難計画をたてていない人は4分の3にのぼるなど、多くの人の災害準備が進んでいないことがわかりました。

その理由として、

**「情報がないので、どうしたらいいかわからない」**

**「要介護の場合、どのような支援が必要か私(家族)にもわからない」**

など、情報の少なさが指摘されています。



## 研究プロジェクトの紹介

このような背景を受けて、地域にお住まいで、手助けや見守りが必要な方、そのご家族の災害準備を進めるためのプロジェクトを行っています。日本や米国の既存資料(研究データや、防災の手引き、マニュアルなど)を整理し、高齢の方、手助けが必要な方、ご家族、介護保険事業所のスタッフ等からお話を聞き、手助けが必要な方とその家族のための災害準備ポイントをまとめています。

この冊子が、皆様の災害準備のお役に立てば幸いです。

東京都健康長寿医療センター研究所  
福祉と生活ケア研究チーム

要介護高齢者の災害対策情報支援プロジェクト

\*このプロジェクトは、2013年度公益財団法人在宅医療助成勇美記念財団の助成を受けて行われています。

# 災害準備とは？

## ◆災害準備とは以下を指します

1. お住まいの**地域**の**リスク**を知る
2. ご家庭で必要な**計画**をたてる
3. 地域のリスクに合わせて、72時間、自宅で待機が可能なように、食料品・飲料水・応急医薬品などを**準備**する
4. 災害対策について**家族**で**話し合う**
5. 地域の避難所の情報や避難計画について情報を得る

定期的にチェックすることが大切です



## ◆手助けが必要な方の場合、一般的な災害物資の準備に加え、以下のことが有効であったといわれています

- ▶ 介護の必要度や、障がいの程度によって、医薬品、医療機器、福祉用具などを準備する
- ▶ 家庭で避難計画をたてる
- ▶ 緊急時支援制度(要援護者登録制度など)へ登録する
- ▶ 避難訓練をする
- ▶ 家族や友人、ご近所の方と日頃から話しておく

参考 Levac 2012, American Red Cross, Rooney & White 2007

# 地域の災害関連情報を集める

## ◆お住まいの**地域のリスク**を知っておくことが大切

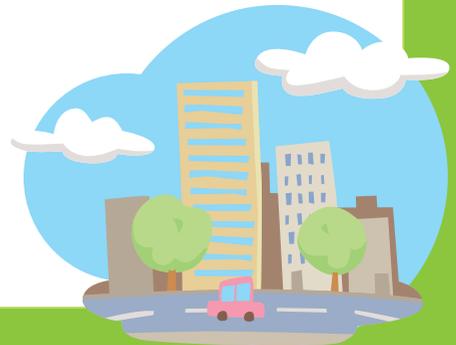
お住まいの地域によって、起こりうる災害の内容が異なります。また、災害の種類によって、必要な準備の内容も変わってきます。どのような災害を想定しておいたらよいのか、**地域の情報**を集めましょう。

- ▶自治体が作成している「防災の手引き」を参考にします
- ▶お住まいの地域で過去に起こった災害などを参考にします

洪水？地震？津波？台風？竜巻？火事？川の氾濫？がけ崩れ？

## ◆お住まいの**地域の資源**には何がありますか？

- ▶情報入手の手段には何がありますか？
  - ▶防災無線、メールやツイッター、ローカルラジオやテレビ、自治体のホームページ？
- ▶高齢者や手助けが必要な方向けの支援がありますか？
- ▶避難所はどこですか？
- ▶自治会や町内会などが、実施している避難訓練等がありますか？



# 家族で話し合いの時間を持つ

## ◆家族みんなで、定期的に災害準備について考える時間を持ちましょう

- ▶ 家族全員で情報を共有します
- ▶ 「我が家の場合」には、どのような準備をしておく必要があるかを話し合います
- ▶ 避難時の家族の待ち合わせ場所を確認します
- ▶ 備蓄品を定期的に確認しておきます

離れて住む家族にも伝えておくといいね



「賞味期限が切れている！」  
「硬すぎて食べられない！」  
なんてことはないですか？



- ▶ 要介護の方のお身体の状況は変わるため、準備の内容や避難計画が、対応できる内容であるかを確認します
- ▶ 緊急時持ち出し品が、重すぎたりしませんか？
- ▶ 車いすが必要になったりしていませんか？
- ▶ いざという時の避難の手伝いを、**ご近所**に、お願いしておきます

- ▶ 避難が長期化することもありますので、頼っていただける親戚や友人に前もって相談しておくことも大切です

市外や県外の親戚や友人に相談しておくといいね



# 何を準備?: 自宅編

## ◆自宅待機? 避難?

夜間や強風、悪天候のときなどは、移動中の危険が伴います。

**自宅にいることが安全な場合には**、助けが来るまで自宅待機できるように準備をしておくことが必要です。

耐震改修のための補助制度を実施している自治体もあります。自治体に問い合わせてみましょう

## ◆まずは自宅をチェック

- ▶ ご自宅の中の安全な場所を確認します
- ▶ 耐震補強はすんでいますか?
- ▶ 物が高く積まれていて、地震の際に荷物が落ちてきそうな場所はないですか?

高齢者のご自宅では比較的よくあります



- ▶ 避難の際に邪魔になる荷物が廊下に積まれていたりしませんか?
- ▶ 外に出られる出口を複数確保します
- ▶ 避難出口の前には物を置かないようにしましょう
- ▶ 外に避難できず、自宅に待機する場合でも、情報が得られるように(ラジオなど)準備しておきます



# 何を準備?: 備蓄品



- ◆ガス、水道、電気が使えなくても生活できるように準備します

		チェックした日		
		/	/	/
飲料水	1人1日3～4リットル			
食料品	レトルト食品・フリーズドライ食品他			
	缶詰			
応急医薬品	ガーゼ・包帯・絆創膏・三角巾			
	常備薬(傷薬・目薬・消毒薬・風邪薬・胃腸薬)			
	お薬手帳			
	処方された薬			
	体温計			
衣類	下着類(長ズボン・長袖シャツ)			
	タオル			
	手袋			
	スリッパ			
	ジャケットやスウェット、コートなど(防寒用)			
	縁のある帽子			
	スカーフ			
	マスク			
	使い捨てカイロ			

## Point!

1. お水や食料品など、賞味期限を確認しましょう
2. 薬の予備があるか確認しましょう
3. スリッパは、自宅で窓ガラスが割れた場合などに役立ちます
4. 冬の寒い時期には、防寒対策にも気を配りましょう

		チェックした日		
		/	/	/
災害 関連品	救助を呼ぶための笛			
	懐中電灯			
	携帯ラジオ・テレビ(予備の電池)			
	簡易食器セット(ラップやアルミホイル)			
	紐・ロープ			
	ナイフ			
	シーツや毛布			
	筆記用具・メモ用紙			
	古新聞			
	ビニール袋(大・小)			
	ヘルメット・防災頭巾など			
	マッチ・ろうそく・ライター			
	助けを求める旗			
衛生 用品	歯ブラシ・液体ハミガキ			
	ウェットティッシュ、手指消毒用液・ジェル			
	生理用品			
	紙おむつ・尿パット			
	簡易トイレ			
燃料	卓上カセットコンロ			
	固形燃料/予備のガスのボンベ			

**Point!**

1. マッチやライターは、防水容器に入れましょう
2. ビニール袋(大)は、水道が使えない場合の汚物処理などに使えます

# 何を準備?: 自分の場合

◆あなたやご家族の普段の生活に合わせて考えましょう

	必要なものに○	チェックした日		
		/	/	/
眼鏡(予備も含む)・コンタクトレンズ				
補聴器(バッテリー)				
医療者の指示書のコピー				
使っている装置の形とシリアルナンバーのコピー				
血圧計				
医療機器の説明書				
車いす(電動の場合は充電器)				
その他バッテリーが必要な医療/補助機器				
杖				
コミュニケーション用ボード/メモ帳/筆記具				
点字時計・しゃべる時計				
緊急時の行動の指示書				
その他:				

ペットを飼っている方はお水やペットフードなどを必要に応じて準備しましょう



どこに保管されているか確認しましょう

他に必要なものを記入します



緊急通報装置などの電池を確認しておきます



# 何を準備?: 緊急時持出し品

歩きやすい靴  
も必要だね



	必要な ものに○	チェックした日		
		/	/	/
飲料水(500ml: 1~2本が目安)				
食品(栄養補助食品/あめ/チョコレートなど)				
現金・小銭				
印鑑や権利証券				
身分証(免許書や保険証)のコピー				
銀行口座やクレジットカードのコピー				
緊急時連絡先リスト				
健康保険証・介護保険証・障がい者手帳の コピー				
医療歴・既往症・アレルギーの記録				
診察情報(受診科・かかりつけ医)				
持病薬(3日~2週間分)				
衛生用品(ティッシュ、ウェットティッシュ等)				
ヘルメット・防災頭巾				
懐中電灯				
手ぬぐい・タオル				
携帯ラジオ(予備電池)				
携帯電話・充電器				
防寒用衣類・カイロ				
呼び笛・非常用サイレン				
その他:				

## Point!

1. 避難時にさっと持ち出せるように、持ち出しやすいところ(枕元や玄関など)においておきます
2. 両手が使えるようにリュックなどのかばんに入れておくと便利です
3. 一度担いでみて、重くないか確認しましょう。ご家族の方は、要介護の方を支えつつ、持ち出し品を運べる重さか確認しましょう

# 何を準備？：避難が必要な場合

## ◆避難場所を確認し、どのように避難するか計画をたてます

お住まいの地域の「防災の手引き」や市区町村の担当課などに確認して、避難場所を確認します。

お住まいの地域の避難場所  
※記入してみましょう

▶実際に、避難所まで歩いていってみましょう

日頃、杖、歩行器、車いすを使っている方は、実際に、杖や歩行器、車いすを使って、避難所まで行ってみましょう。

どのくらいの時間がかかりますか？

分

\_\_\_\_\_

### Point!

1. エレベーターがとまってしまった場合や、強風、夜間の場合の避難なども想定しておきましょう
2. 介護保険サービス利用中や、家族が買い物や仕事で外出中など、家族がそばにいない時に災害が起こることもあります。近隣の方や、介護スタッフの方と、日ごろから相談しておきましょう

## ◆自分や家族で行うプチ訓練

台風や竜巻などの予報が出た場合には、備蓄品や準備内容を確認する機会にします

- ▶懐中電灯やラジオの予備電池を確認する
- ▶飲んでいる薬を早めに補充しておく
- ▶携帯電話、電動車いすや、補聴器のバッテリーを前もって充電する
- ▶車のガソリンを補充する など

# 要援護者登録制度

## ◆災害時に支援が必要な方に対して、 情報提供や支援体制を整えるための制度です

「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」に基づいて、各自治体における要援護者(災害時に支援が必要な人)の避難支援についての整備を進めています。

- ▶ 制度の細かい内容は、市区町村によって異なります。まずは、お住まいの地域の制度内容を確認しましょう
- ▶ 自治体によって、要支援者といったり、要配慮者といったりする場合もあります

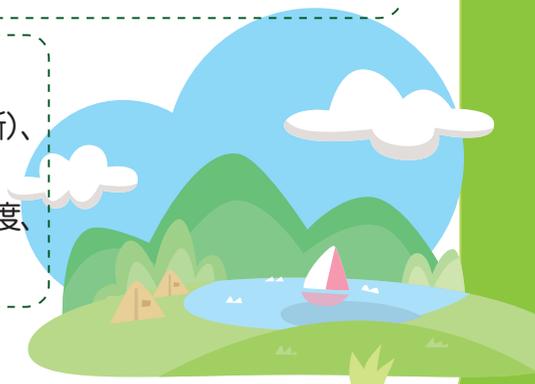
### 対象となる人

<例えば>

- ①介護保険の要介護の方：重度の介護を要する状態で、自宅で生活する方
- ②心身に障がいをお持ちの方：身体障がいおよび知的障がい
- ③その他：一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯など

### 伝える情報

氏名、生年月日、性別、住所(居所)、  
連絡先(電話番号)  
心身に関する情報(要介護の程度、  
障がいの種類・等級)など



# 災害準備ノートを作っておく

## ◆連絡先や、既往症・アレルギーの有無などを記載します

下記を参考に、1人1枚作成します。ご家族の皆さんも作成しましょう。

必ずしも、このようなものでなくて構いません。定期的に内容を見直し、水などにぬれないようにジッパー付保存バックやプラスチックケースに入れておきます。

### 災害準備ノートの記入例 記入日：2014年 9月 1日

ふりがな 本人氏名	ちょうじゅ たろう 長 寿 太 郎	1905年 1月 1日生 電話：012-345-0000
じゅうしょ 住 所	000000	(男)・女
★お手伝いをしてくださる方に伝えたいこと(認知症や障がい、配慮してほしいこと)		
(例) 認知症のため、ゆっくり話して落ち着かせてください。 手などを支えれば、歩行が可能です。		
(例) 失語症のため、ゆっくり話してください。書いて伝えてください。		
お身体のこと	血液型：A 型(Rh + )	
既 往 症：	なし / (あり) →	糖尿病
処 方 薬：	なし / (あり) →	インスリン
アレルギー：	(なし) / あり →	なし
緊急時の連絡先		
	氏 名	本人との関係 連絡先(電話やメール)
1	長寿 花子	妻 888-888-0000(同居)
2	長寿 太郎	息子 888-888-0000(区外)
3	鈴木 もも	妹 888-888-0000(〇〇県)
4	山田 一郎	友人 888-888-0000(〇〇)
かかりつけ医	病院名 はなまる病院 主治医 花丸 よしこ先生	電話 888-888-0000
その他の通院先	〇〇病院(皮膚科)	
ケアマネ ジャー	事業所 〇〇サービス 担当 山田 たろう	電話 888-888-0000
その他		

避難の際に気をつけたいこと、気をつけてほしいことを書きます。



お薬の名前や服用回数などを詳細に書いておきます



いつも一緒にいるご家族だけでなく、離れて住むご家族や親族も入れましょう



# 災害準備ノート

記入日： 年 月 日

ふりがな 本人氏名		年 月 日生	
		電話：	
じゅうしょ 住所		男 ・ 女	
★お手伝いをしてくださる方に伝えたいこと(認知症や障がい、配慮してほしいこと)			
-----			
お身体のこと		血液型： 型(Rh )	
既往症： なし / あり →			
処方薬： なし / あり →			
アレルギー： なし / あり →			
緊急時の連絡先			
	氏 名	本人との関係	連絡先(電話やメール)
1			
2			
3			
4			
かかりつけ医	病院名 主治医		電話
その他の通院先			
ケアマネ ジャー	事業所 担当		電話
その他			

# 災害準備ノート

記入日： 年 月 日

ふりがな 本人氏名			年 月 日生
	電話：		
じゅうしょ 住所			男 ・ 女
★お手伝いをしてくださる方に伝えたいこと(認知症や障がい、配慮してほしいこと)			
お身体のこと		血液型：	型(Rh )
既往症：なし / あり →			
処方薬：なし / あり →			
アレルギー：なし / あり →			
緊急時の連絡先			
	氏名	本人との関係	連絡先(電話やメール)
1			
2			
3			
4			
かかりつけ医	病院名 主治医	電話	
その他の通院先			
ケアマネ ジャー	事業所 担当	電話	
その他			