

要配慮者に係る防災・避難のポイント

要配慮者は、災害の規模や種別にもよるが、適切な防災・避難行動が困難となるような様々な特徴があるほか、個人差などもあるが可能な範囲で自ら適切な行動ができるよう、留意すべき主なものとして一般的に次のような事項が挙げられる。

1 要配慮者に共通する事項

(1) 平常時のポイント

ア あらかじめ災害をイメージ

(ア) 災害に関する知識を習得し、様々な災害をイメージしておく。

(イ) 避難場所や避難所（福祉避難所を含む。）へ実際に移動してみるなど、避難経路・場所等を確認しておく。

(ウ) 地域の防災訓練等に参加して防災上の問題点等を認識しておく。

イ 住まいの安全確保

居住空間の工夫、家具・電化製品の固定、収納の工夫、ガラスの飛散防止、消火器の設置など、室内における安全確保を図る。

ウ 援助・支援の依頼

(ア) 常日頃から地域とのふれあいを持つように心がけ、隣近所や自主防災組織、福祉関係者、ボランティア関係者等にどういう支援が必要かなどについて知ってもらい、あらかじめ、複数の支援者に災害時に手助けしてもらえるよう、依頼しておく。

(イ) 援助・支援（いわゆる「助け」）を求めるための笛や緊急通報装置、緊急会話カードなどを準備しておく。

エ 緊急連絡カード等の作成

援助・支援の必要のある情報を取りまとめて、オリジナルの「緊急連絡カード」等を作成するなどして、これを防災袋等に保管しておく。

オ 非常用持出品の準備

非常用持出品を防災袋やリュックサック等に入れておき、出入口付近など、災害発生時に分かりやすく、持ち出しやすい場所に準備しておく。

カ 飲食物・医薬品等の備蓄

飲料水、カンパン、レトルト食品等の長期保存の可能な飲食物（3日分程度）や、必要な医薬品を備蓄しておく。

(2) 災害時のポイント

【地震の場合】

ア 家庭での対応

(ア) 自分自身の安全確保

落下物等から身体を守る。動けない場合でもあきらめなくて、救援を待つ。

(イ) 火災発生時の対応

大声で隣近所に火災を知らせる。姿勢を低くして煙を避けて避難する。

(ウ) 避難

非常用持出袋等を携帯し、安全な脱出口から、落ち着いて避難する。

(エ) 情報の収集・伝達

携帯ラジオ（地デジ対応型等）、防災ラジオ等から、正確な情報を入手・把握するとともに、「災害用伝言ダイヤル：171番」を活用し、自らの状況等を伝達する。

イ 外出中の対応

(ア) 道を歩いているとき

建物等から離れ、周囲の人に避難場所への誘導等の援助・支援を依頼する。

(イ) 建物の中にいるとき

係員の避難指示誘導に従う。エレベーターやエスカレーター等は使わない。姿勢を低くして煙を避けて避難する。

(ウ) 鉄道・バス等に乗車時の対応

手すりや座席等につかまり、乗務員の指示に従う。

(エ) 車両運転時の対応

減速し停車する。カーラジオ等から、正確な情報を入手・把握の上、降車し徒歩により避難する。

(オ) けがをした時の対応

周囲の人に援助・支援(助け)を求め、医療機関や消防署等の救急・防災関係機関に連絡してもらおう。

ウ 津波への対応

(ア) テレビ・ラジオ（地デジ対応型等）等から、正確な情報を入手・把握するなど、情報確認に努める。

(イ) 海岸付近や河口付近にいる場合には、直ちに、高台へ避難する。

(ウ) 高台への避難が難しい場合には、鉄筋コンクリート3階建て以上の建物等に避難する。

【風水害の場合】

エ 避難の準備

- (ア) テレビ・ラジオ（地デジ対応型等）等の気象情報から、正確な情報を入手・把握する。
- (イ) 湖岸・河川付近にいる場合には、早めに避難する。
- (ウ) 傾斜地等にいる場合で、出水や山鳴り等の異常現象が見られたときには、早めに避難する。
- (エ) 避難が予想される場合には、雨具・長靴等の準備や非常用持出品等の点検のほか、屋外（外回り）の道具類等の屋内（室内）への搬入、隣近所や自主防災組織等の援助・支援について、早めに依頼する。
- (オ) 外出中の場合には、速やかに帰宅する。
- (カ) 運転中の場合には、減速し低速で走行するほか、必要に応じ停車の上、カーラジオ等から正確な情報を入手・把握し、降車して徒歩により避難する。

オ 避難

- (ア) 避難準備情報等が発せられた場合には、隣近所へ呼びかけるなど、協力して避難する。
- (イ) ガス・灯油等の元栓を締め、電気ブレーカーを閉じ、避難先等の連絡メモを出入口に貼る。
- (ウ) 避難は徒歩が原則であり、履き慣れた靴を準備し、可能な限り、単独で行動せず、近所や自主防災組織等の援助・支援者と共に避難する。
- (エ) 冠水場所を進まなければならないときは、例えば、1本のロープを避難者全員で持ち一列に並んで移動するなど、相互補完できる状態で避難する。

カ 被災時の対応

- (ア) 被災した場合には、まず、固定物につかまるなど、身体を安定した状態に保つとともに、家族や援助・支援者に、居所や状況等を伝達する。
- (イ) 建物の倒壊等により、屋内（室内）等に閉じ込められた場合には、大きな声で救助を求める。
- (ウ) また、浸水の深さが50cmを上回る（水の流れが速い場合には、浸水の深さが20cm前後であっても歩行が困難となる。）場合は、屋外での避難行動そのものが危険であるため、自宅や隣接する建物の2階等の高所へ緊急的に避難する。

【火災の場合】

キ 避難

- (ア) 自宅等で火が出た場合には、まず安全な場所へ避難してから、「119」番へ通報する。
- (イ) 初期消火が可能な時間は、火災発生から3分程度のため、無理をしないで避難する。
- (ウ) 避難する場合には、壁等を伝い、姿勢を低くして、煙を避けて避難する。
- (エ) 安全な場所に避難した場合には、直ちに、家族や緊急連絡先などに周知する。

2 身体機能が低下した高齢者（寝たきり高齢者等）

（1）避難行動等の特徴

- ア 体力が衰え行動機能が低下しているが、自力で行動が可能である。
- イ 地域とのつながりが希薄になっている場合がある。
- ウ 自力での行動ができない（寝たきり等高齢者の場合）。
- エ 自分の状況を伝達することや、自分で危険を判断し行動することが困難な場合がある。

（2）平常時のポイント

- ア 寝所は、倒れるものや落下物のない、避難しやすい場所とする。
- イ 隣近所の人などに、万一の際の援助・支援について依頼しておく。
- ウ 非常用持出品（紙オムツ・携帯トイレ・ビニールシート・幅広いヒモ・常備薬リスト等）を用意しておく。

（3）災害時のポイント

- ア 緊急通報装置や携帯用ブザー等で救助を求める。
- イ 動ける人は、落ち着いて、座る・這うなど姿勢を低くし、テーブルや机等の下へ身体を伏せて、落下物から身を守る。
- ウ 当該高齢者の家族は、避難のための出入口を確保し、非常用持出品の入った袋やリュックサック等を持って、共に避難するとともに、隣近所の援助・支援を依頼する。
- エ 安否確認及び状況把握が不可欠であり、避難誘導時には支援者、介助者の援助が必要

3 認知症高齢者

（1）避難行動等の特徴

- ア 認知症高齢者は、急激な生活環境の変化で行動・心理症状が出現しやすく、認知症も進行しやすいので、きめ細やかなケアを行い、精神的な安定を図る。
- イ 自分の状況を伝達することや、自分で危険を判断し行動することが困難な場合がある。

（2）平常時のポイント

- ア 寝所は、倒れるものや落下物のない、避難しやすい場所とする。
- イ 隣近所の人などに、万一の際の援助・支援について依頼しておく。
- ウ 非常用持出品（紙オムツ・携帯トイレ・ビニールシート・幅広いヒモ・常備薬リスト等）を用意しておく。

（3）災害時のポイント

- ア 混乱・困惑させないよう穏やかな態度で接する。
- イ 避難所においては、個室や専用のスペースなど落ち着ける環境を用意する。
- ウ 言動を否定せず、避難所生活の困難な点を介助する。

- エ 周囲の避難者とのコミュニケーションをとりもつ。
- オ 家族が日中避難所に不在の場合は、散歩・家を見に行く・顔なじみの人と世話話等をして落ち着くよう配慮する。
- カ 不穏、興奮、徘徊など症状の憎悪があれば専門家の診察を受けられるよう手配する。
- キ 必ず、支援者、介助者による避難誘導が必要である。

4 視覚障がい者

(1) 避難行動等の特徴

- ア 視覚による状況把握が困難である。
- イ 災害時には、住み慣れた地域であっても、その状況が一変してしまうため、単独では、素早い避難行動が困難である。
- ウ 盲導犬や介助犬を伴っている場合がある。

(2) 平常時のポイント

- ア 非常用持出品の入った袋やリュックサック等は、常に、一定の場所に配置しておく。
- イ 避難経路（通路・コース）の安全等を確保・確認しておく。
- ウ 眼鏡・白杖（折りたたみ式等）・時計（音声・触知式等）・緊急時の連絡先の点字メモ
- エ メモ用録音機・携帯ラジオ（地デジ対応型等）・常備薬等を非常用持出袋やリュックサック等に準備しておく（盲導犬や介助犬を伴う場合には、それに、必要なものも準備する。）。
- オ 介助者不在時を想定し、隣近所の人などに援助・支援を依頼しておく（盲導犬や介助犬を伴う場合には、その旨も伝達する。）。

(3) 災害時のポイント

- ア 地震が起きた場合には、身近にある座布団や本などで、頭部をかばい、落下物等から身を守る。
- イ 屋内でも靴等を履き、白杖を使用して周囲の安全を確認する。
- ウ 1人の場合には、大声で視覚障がい者であることを告げ、周囲の人から状況を聞き取り、隣近所の人と共に避難する。
- エ 避難誘導を受ける場合には、援助・支援者の肘や肩等をつかませてもらい、ゆっくりと歩いてもらうよう依頼する（盲導犬や介助犬を伴う場合には、その旨も伝達する。）。
- オ 音声による情報伝達及び状況説明が必要である。また一般的には家族、支援者、介助者による避難誘導が不可欠である。

5 聴覚障がい者・言語障がい者

(1) 避難行動等の特徴

- ア 音声による避難誘導指示が困難である。
- イ 視界（視野）外の危険の察知が困難である。
- ウ 自らの状況等を周囲の人等に声で知らせることが困難である。

(2) 平常時のポイント

- ア 補聴器のほか、携帯電話等の文字（視覚）情報が得られる携帯端末（振動モードを有するものが望ましい）、笛や携帯ブザーを常に手元に置いておく。
- イ FAX緊急通報が受けられる場合には、ファクシミリを設置しておく。
- ウ 介助者不在時を想定し、特に夜間の睡眠中の情報伝達等をどうするのか、家族や隣近所等の援助・支援者と決めておく。
- エ 予備の補聴器・バッテリー・充電器・電池・筆談用具等を非常用持出袋やリュックサック等に準備しておき、直ぐに持ち出せる場所に置いておく。

(3) 災害時のポイント

- ア テレビ・文字放送・携帯電話（メール）等のほか、隣近所（援助・支援者を含む。）から、正確な情報を得る。
- イ 外出中の場合には、周囲の人に、緊急会話カードや筆談等で、自らの情報を伝達するとともに、外部（周囲等）の状況を知らせてもらう。
- ウ 地震が起きた場合には、慌てて外へ飛び出さずに、座る・這うなど姿勢を低くし、テーブルや机等の下へ身体を伏せて、落下物から身を守る。
- エ 動けない状態になった場合には、笛や携帯用ブザー等で、周囲に自らの居場所を知らせ、救助を求める。
- オ 地震の揺れが収まったら、周囲の人に、緊急会話カードや筆談等で、聴覚障がい者・言語障がい者であることを伝達し、避難誘導等の必要な援助・支援等を依頼する。
- カ 避難の呼びかけ等があるときには、必ず、周囲の人から伝達され、避難誘導等の必要な援助・支援が受けられるよう、援助・支援者に依頼しておき、共に避難する。

6 肢体不自由者

(1) 避難行動等の特徴

自力歩行や素早い避難行動が困難な場合が多い。特に重度の全身性障がい者の場合、自宅内の移動が困難な場合がある。

(2) 平常時のポイント

ア 共通

- (ア) 寝所は、倒れるものや落下物のない、避難しやすい場所とする。
- (イ) 介助者不在時を想定し、隣近所などに援助・支援を依頼しておく。
- (ウ) 歩行補助具は、安全な場所に置き、暗闇でも分かるようにしておく。
- (エ) 避難に備え、幅広いヒモ・車イス・担架・毛布等を準備しておく。
- (オ) 非常用持出品を袋やリュックサック等に準備しておき、直ぐに持ち出せる場所に置いておく。

イ 車イス使用者

- (ア) 車イスの通れる幅を常に確保しておく。
- (イ) 車イスを使用できない場合の代替用具（杖など）を準備しておく。
- (ウ) 車イスのタイヤの空気圧等を、安全に使用できるよう、定期的に確認しておく。
- (エ) 車イス使用時にも着用できる雨カッパ等を準備しておく。

ウ 電動車イス使用者

- (ア) 上記「車イス使用者」の事項のほか、電動車イスのバッテリーは充電の上、室温で保管しておく。
- (イ) 補液タイプのバッテリーの場合には、定期的に液量を確認しておく。

(3) 災害時のポイント

ア 緊急通報装置や携帯用ブザー等で救助を求める。

イ 動ける人は、落ち着いて、座る・這うなど姿勢を低くし、テーブルや机等の下へ身体を伏せて、落下物から身を守る。

ウ 車イスを使用中の場合には、安全な場所を確保してブレーキをかける。

エ 転倒を防ぐため、座る・這うなど姿勢を低くし、周囲に安全につかまるものがあれば、しっかりとつかまる。

オ 地震が発生した後は、道路上等に障害物等が増えるなど、車イスの通行が困難となるので、避難誘導等の必要な援助・支援が受けられるよう、家族や隣近所の人などの、援助・支援者に依頼して、共に避難する。

7 内部障がい者

(1) 避難行動等の特徴

ア 自力歩行や素早い避難行動が困難な場合が多い。

イ 人工透析等の医療的な措置や、常時使用する医療機器（人工呼吸器・酸素ボンベ等）、服用医薬品（リスト）等が必要である。

(2) 平常時のポイント

ア 共通

(ア) 服用医薬品の処方箋や投薬説明文、お薬手帳等の写しを非常用持出袋やリュックサック等に入れておく。

(イ) 医薬品や治療食の備えなどについて、かかりつけ医等に相談しておく。

(ウ) 緊急連絡カード等にも、治療方法や介助方法等について簡潔に記載しておく。

イ 腎臓の障がい

(ア) 人工透析ができない場合を想定し、医療機関やかかりつけ医とその対策等について相談しておく。

(イ) 自分のダイアライザー（人工透析器）の透析条件を緊急連絡カード等に記載し、非常用持出袋やリュックサック等に準備しておく。

(ウ) 常に食事と水分を適切にコントロールできるよう努めておく。

(エ) カリウム対策のため、服用中の高カリウム血症改善薬等をわかりやすい場所に保管しておく。

(オ) 自己連続携帯式腹膜灌流法（CAPD）用バッテリーの予備を非常用持出袋やリュックサック等と同一の場所に置く。

ウ 呼吸器の障がい

(ア) 緊急時（救急）対応について、家族や医療機関、酸素供給業者等と相談しておく。

(イ) 在宅酸素療法対象者は、かかりつけ医等に酸素の必要度等を確認しておく。

(ウ) 濃縮酸素濃縮器や液体酸素ボンベは、火気から離れた場所に保管しておく。

(エ) 人工呼吸器装着者は、アンビューバック（蘇生器）・バッテリー・手動式吸引器等を準備しておく。

(オ) 携帯用酸素ボトルを非常用持出袋やリュックサック等に準備しておく。

(カ) ネプライザー使用者は、バッテリーの予備を非常用持出袋やリュックサック等に準備しておく。

エ ぼうこう又は直腸の障がい

(ア) ストマ装具（10日間分程度）・洗腸セット（水・ウェットティッシュ・輪ゴム等）を非常用持出袋やリュックサック等に準備しておく。

(イ) ストマ装具のメーカー・販売店の連絡先等を緊急連絡カード等に記載し、非常用持出袋やリュックサック等に準備しておく。

(3) 災害時のポイント

- ア 慌てて無理な行動をとると、病状悪化等のおそれがあるため、揺れが収まったら、安全な場所へ移動し、援助・支援を待つ。
- イ 避難勧告等が出された場合、できるだけ早く医療機関に連絡し、対処方法の指示を受ける。
- ウ 在宅酸素療法対象者は、酸素吸入を一旦止め、火災の危険性がないことを確認する。
- エ 火災が発生している場合には、酸素吸入を止めて、安全な場所へ避難する。
- オ 内部障がい者は、外見からだけでは分かりにくい面があることなどから、周囲の人に自らの身体状況や生活上の留意事項等を伝達し、必要な援助・支援を受ける。

8 知的障がい者

(1) 避難行動等の特徴

- ア 自ら危険を判断し、適切に行動することが困難な場合がある。
- イ 急激な環境の変化により精神的な動揺が見られる場合がある。
- ウ 人によっては身体障がいなどが重複している場合がある。

(2) 平常時のポイント

本人が自ら行動できない場合は、家族及び周囲の人の支援が特に必要

- ア 服用医薬品の種別や服用方法等を緊急連絡カード等に記載し、非常用持出袋やリュックサック等に準備しておく。
- イ 上記のほか、緊急連絡カード等を身に付けたり、身元・連絡先が分かる名札等を衣服に縫い付けるなどしておく。
- ウ 家族をはじめ、周囲の人や援助・支援者等は、日頃から、災害について、分かりやすく、繰り返し説明したり、避難場所実際に連れて行くなどして、本人がその場所を覚えられるように努める。

(3) 災害時のポイント

- ア 本人が自ら行動できない場合は、家族及び周囲の人の支援が特に必要
- イ 地震が起きた場合には、身近にある座布団や本などで頭部をかばい、落下物等から身を守る。
- ウ 動けない状態になった場合には、笛や携帯用ブザー等で周囲に自らの居場所を知らせ、救助を求める。
- エ 屋内でも靴等を履き、落下物やガラスの破片等から身を守る。
- オ 避難誘導等の必要な援助・支援が受けられるよう、家族や隣近所の人などの援助・支援者に依頼して、共に避難する。

9 精神障がい者

(1) 避難行動等の特徴

- ア 災害発生時には、精神的な動揺等が激しくなる場合があるが、多くの者は自ら危険を察知・判断し、避難行動等を行うことができる。
- イ 平常時に服用している医薬品が必要である。

(2) 平常時のポイント

本人が自ら行動できない場合は、家族及び周囲の人の支援が特に必要である。

- ア 服用医薬品の種別や服用方法等を緊急連絡カード等に記載し、非常用持出袋やリュックサック等に準備しておく。また、家族も、医療機関等からの指示や緊急時における対処方法を十分に理解しておく。
- イ 上記のほか、対人関係での配慮など特に留意が必要な事項について、緊急連絡カード等に記載しておく。
- ウ 通院・通所している施設等に、災害時の避難場所や緊急連絡方法等の情報を伝達しておく。

(3) 災害時のポイント

本人が自ら行動できない場合は、家族及び周囲の人の支援が特に必要

- ア 精神的な動揺が激しいなど混乱して自ら行動できない場合には、避難誘導等の必要な援助・支援が受けられるよう、家族や隣近所の人などの援助・支援者に依頼して、共に避難する。
- イ 避難等に伴うストレス等により、体調不良となる場合があるので、服用医薬品は処方どおりに服用する。
- ウ 避難等に伴い、落ち込みやイライラ・不安・幻覚・妄想等が生じたり、不眠状態となる場合には、早めに医師や保健師等の専門職員に相談するなどして、適切な措置を受ける。
- エ 継続的な服薬が確保されるように、医療機関などと連携した支援が必要。

10 難病・在宅医療患者等（がん・糖尿病等）

(1) 避難行動等の特徴

- ア 運動マヒや関節の運動障がいなどのために移動困難な難病患者は、自力での避難が困難な場合がある。
- イ 常時使用する医療機器（人工呼吸器・酸素供給装置、腹膜透析装置等）、服用医薬品（リスト）等が必要である。
- ウ 体力が衰え行動機能が低下しているが、自力で行動が可能である。
- エ 自力での行動ができない。
- オ 自分の状況を伝えることや、自分で危険を判断し行動することが困難な場合がある。

(2) 平常時のポイント

ア 共通

- (ア) 服用医薬品の処方薬説明書、お薬手帳等を持ち出しやすいように準備しておき、避難時に患者本人や家族が提示できるようにしておく。
- (イ) 使用中の医薬品や治療食の保管方法などについて、かかりつけ医等に相談しておく。
- (ウ) 緊急連絡カード等にも、治療方法や介助方法等について簡潔に記載しておく。

イ 人工透析を必要とする者

- (ア) 人工透析ができない場合を想定し、医療機関やかかりつけ医とその対策等について相談しておく。
- (イ) 自分のダイアライザー（人工透析器）の透析条件を緊急連絡カード等に記載し、非常用持出袋やリュックサック等に準備しておく。
- (ウ) 常に食事と水分を適切にコントロールできるよう努めておく。
- (エ) カリウム対策のため、服用中の高カリウム血症改善薬等をわかりやすい場所に保管しておく。
- (オ) 自己連続携帯式腹膜灌流法（CAPD）用バッテリーの予備を非常用持出袋やリュックサック等と同一の場所に置く。
- (カ) 使用中の透析液と医療材料、衛生材料をわかりやすい場所に保管しておく。

ウ 人工呼吸器・酸素供給装置を利用する者

- (ア) 緊急時（救急）対応について、家族や医療機関、酸素供給業者等と相談しておく。
- (イ) 在宅酸素療法対象者は、かかりつけ医等に酸素の必要度等を確認しておく。
- (ウ) 濃縮酸素濃縮器や液体酸素ポンペは、火気から離れた場所に保管しておく。
- (エ) 人工呼吸器装着者は、アンビューバック（蘇生器）・バッテリー・手動式吸引器等を準備しておく。
- (オ) 携帯用酸素ボトルを非常用持出袋やリュックサック等に準備しておく。
- (カ) ネブライザー使用者は、バッテリーの予備を非常用持出袋やリュックサック等に準備しておく。

エ 特殊な治療材料を必要とする者

- (ア) 経管栄養剤を常用している者は、被災直後には経管栄養食を調整することができなくなる可能性があるため、内服薬はすぐ持ち出せるようわかりやすい場所に保管しておく。
- (イ) インスリン、抗がん剤等を必要とする者は、中断することができないため、使用中のインスリン等の薬剤、注射器、消毒用アルコールなどの医療材料をすぐ持ち出せるようわかりやすい場所に保管しておく。
- (ウ) 副腎皮質ステロイド薬を内服している者は、服薬を急に中断したままになると、急性の腎不全が誘発され生命の危険があることから、服薬を中断しないように内服薬等はすぐ持ち出せるようわかりやすい場所に保管しておく。

(エ) 抗けいれん薬を用いている者は、薬剤の中断により誘発されるけいれん発作は、通常の発作より重症化しやすいとされ、薬剤の中断、睡眠不足、過労は、けいれん発作の誘因となることから、内服薬等はすぐ持ち出せるようわかりやすい場所に保管しておく。

(オ) 抗パーキンソン病薬を用いている者は、パーキンソン病の治療に用いられるドパミン補充薬を急に中断すると、まれにパーキンソン症状が急速に悪化し、高熱、著明な発汗、筋肉のこわばりを主徴とする悪性症候群が誘発されることがあるため、内服薬等はすぐ持ち出せるようわかりやすい場所に保管しておく。

(3) 災害時のポイント

(ア) 地震が起きた場合には、慌てて無理な行動をとると、病状悪化等のおそがあるため、揺れが収まったら、安全な場所へ移動し、援助・支援を待つ。

(イ) 避難勧告等が出された場合、できるだけ早く医療機関に連絡し、対処方法の指示を受ける。

(ウ) 在宅酸素療法対象者は、酸素吸入を一端止め、火災の危険性がないことを確認する。

(エ) 火災が発生している場合には、酸素吸入を止めて、安全な場所へ避難する。

(オ) 避難する場合には、服用中の薬を必ず持参する。

(カ) 難病患者は、外見からだけでは分かりにくい面があることなどから、周囲の人に自らの身体状況や生活上の留意事項等を伝達し、必要な援助・支援を受ける。