

視覚障がい者が取るべき災害時の行動マニュアル

目が見えないからこそ 備えよう防災



▽はじめに

私たち、視覚障がい者にとって、災害時にリアルタイムの情報を得ることは大変困難なことです。また避難先では、どこに誰がいるか分からないため声を出しにくい、自分に伝えているのかが分からない、ということも考えられます。

・共用で使う場所は、場所だけでは無く、使用方法や備品などの情報も伝えてもらいたい。

・掲示物などの情報、新しい情報などは、直接伝えてもらいたい。

・ストレス解消のため散歩や運動など、時々移動の付き添いをお願いしたい。

等々、様々なお願いをしていかなければなりません。しかし、避難所に居る方たちも、スタッフも含めた皆さんが被災者で、ストレスを抱えています。お互いに気遣い、思いやりを持って行動しましょう。

ここでは、視覚障がい者の「日ごろの備え」、「災害に備えて準備しておくグッズ」、「災害が起こった時の行動」などを紹介します。

第一章 日ごろの備え

一 地域の人たちに自分の障がいについて知ってもらおう。

※視覚障がい者だと理解してもらうには、白杖を持つことが一番です。

- 「災害時要援護者名簿登録制度」について、住まいのある市町村に確認し、必要に応じて「個別避難計画」を作成しておきましょう。

- 地域の防災訓練に参加しましょう。

- 避難方法や連絡手段を家族などと話し合っておきましょう。

二 家の中の安全対策をする

- 家具の転倒防止・戸棚の食器などの散乱防止のため固定しておきましょう。

- ガラスの飛散防止のため飛散防止フィルムを貼ったり、透明なテープなどを放射線状に貼ったりして対策をしましょう。

三．ヘルプカードの準備

※あなたの命を守る大切な情報を、カードに記入し、カードホルダー等に入れ首から下げられるようにして携帯しましょう。

（記入例）

・ 名前・生年月日・血液型・緊急連絡先・健康保険証（種別、記号、番号）
身体障害者手帳番号・障がい名・服用している薬の種類や量・医療的な配慮が必要なこと
かかりつけ病院の連絡先 など

四・見え方説明カードの準備

※弱視の場合、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り、カードホルター等に入れ首から下げられるようにしましょう。

（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いくと、全く見えなくなってしまうことがあります。

・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。

第二章 災害に備えて準備しておくグッズ

一、日常的に持ち歩く

※医療系ファイルケースなどに小分けして入れ携帯すると便利です

■ 白杖

■ 持病の薬・絆創膏・除菌ウェットティッシュ・消毒用アルコール・不織布マスクなど
■ マイナںバーカード（避難所での受付を簡略化できます）

■ バンタナ（巻いたり、縛ったり、かぶったり、包んだり、あると何かと便利）

■ 障害者手帳・保険証・診察券・医療、福祉関係カード・家族写真など

■ 現金・キャッシュカード・クレジットカード等（暗証番号を書いたものは入れない）

■ 携帯電話・スマホ・モバイルバッテリー・充電ケーブル

■ ホイッスル（笛）

■ ヘルプカード・見え方説明カード

■ 飲料水・あめなどのお菓子類・簡易食料

■ その他必要と思われるもの（盲導犬用のドッグフードなど）

二、非常持ち出し品

※すぐ持ち出せるよう一か所にまとめておきましょう

■非常持ち出し品を詰めたリュックサック

(リュックに詰めておくもの)

乾電池・コンタクトレンズのスペア・タオル・ブランケット(ひざかけ)・着替え

ポータブル扇風機やうちわ・カイロや防寒具・軍手・箸、スプーン

プラスチック製の食器・コップ・水筒・ポリ袋・ビニール袋・歯ブラシ・携帯トイレ
ラップ(器に敷いて使用すると洗わなくて済む)・万能ナイフ(缶切り付き)

除菌シート(食器の拭き上げにも使用するので多めに)

■レトルト食品、アルファ米(災害食)、栄養補助食品(固形・ゼリー飲料)、缶詰、カップ麺
などの非常食

■飲料水(一人一日三リットルを目安に、持ち出し可能な量)

■携帯ラジオ・ライト・ヘルメット

■防災ベスト(障がいがあることが分かるもの)

※ここに掲載した内容は、一般的な例です。ご自身の状況に合わせて必要なものを準備してください。また、災害が起きた場合は安全に素早く非難することを最優先し、せっかく準備したものであっても移動の妨げになる場合には無理に持ち出さないようにしてください。

三・備蓄品

※非常持ち出し品とは別に準備しましょう。

■卓上カセットコンロ・ガスボンベ・鍋・ウォータータンク

■反射式石油ストーブ・石油・単一乾電池

■ポータブル電源・ランタン（照明）

■一週間から十日位、自宅で生活できる非常食・飲料水・日用品・簡易携帯トイレなど。

※非常時にも食べられる食品を多めに備蓄し、日々の暮らしの中でその備蓄した食材を

食事に取り入れ、食べた分だけ買い足していく、ローリングストックがお勧めです。

災害時でもいつもの味の食事がとれ、ストレス軽減にもつながると言われています。

また、食べた分だけ補充することで賞味期限切れも防ぐことができます。

第三章 災害が起こった時の行動

※市町村からの避難指示などの発出を待たず、身の危険を感じたら家族や近所の人、身近な人に助けを求め、自主的に避難しましょう。

※行政が指定した場所に避難することだけではなく、親戚や知人の家やホテルなど、屋内の安全な場所に避難することも、水害などの場合は重要です。

※慌てた行動は絶対にしない。安全な移動手段が確保できるまでは、その場に待機しましょう。

※非常持ち出し品を入れたリュックを持ち出し、両手を使えるようにしましょう。

※テレビやラジオ、緊急エリアメールなどで、正しい情報入手しましょう。

※地震時と洪水時で避難場所が異なる場合があるので注意しましょう。

※避難の際は、自宅のドアに、どこに避難したか、連絡先、家族の安否などを記載した連絡メモを貼っておきましょう。

一．地震が起きたら

- 揺れが落ち着いたら、家族や近所の人、身近な人に助けを求めましょう。
- すぐ持ち出せるよう、避難セットを手元に置いておきましょう。
- 断水していないようであれば、断水に備えてタンクや風呂に水（生活用水）を貯めておく
と役立ちます。
- 職場や外出先にいる時は、「自分の見え方（障害状況）」を説明して、周囲の人に支援を求めましょう。

二．火災が起きたら

- まず、助けを呼びましょう。一人で消火するのは危険なのでやめましょう。
- 煙を吸わないよう、姿勢を低くし、支援者に誘導してもらい避難しましょう。
- 良く行く所では、避難口などのルートを確認しておきましょう。

三、風水害（洪水）が起きたら

※令和三年五月二〇日から「避難警戒レベル」が次のようになりました。

■レベル1 早期注意情報

■レベル2 大雨・洪水・高潮注意報

■レベル3 高齢者等避難（障がい者避難）

■レベル4 避難指示（全員避難）

■レベル5 緊急安全確保（安全な避難ができず、命が危険な状況）。

・大雨警報や洪水注意報が発表された場合は、短時間で急激に河川の水位が上昇することがあります。市町村やテレビ・ラジオの災害情報に注意し、少しでも危険を感じたら無理に移動・避難せず、自宅や近くの建物の2階以上に避難するなどして救助を待ちましょう。

・行政から配布されている、「洪水ハザードマップ」で、自分が住む地域の「浸水想定域」や洪水時の避難場所を把握しておきましょう。

四・津波が発生したら

※津波警報・注意報を見聞きしたり、海辺で強い揺れを感じたり、長くゆっくりした揺れを感じたら、海辺から離れ、より高い安全な場所へ避難しましょう。

・地震の揺れが収まったら、家族や近所の人、身近な人に助けを求め、すぐに高い所に避難してください。

・津波は繰り返し襲ってきます。津波到達後も津波警報・注意報が解除されるまで、避難を続けてください。津波警報が出ている間は、絶対に戻ってはいけません。

・津波注意報が出ているところでは、海水浴や磯釣りは危険です。ただちに海から上がって、海岸から離れてください。

・テレビやラジオで最新の情報、津波等の警報を確認してください。

▽おわりに

災害時は、地元の人たちみんなが被災者です。お互いに尊重して、助け合いましょう。
日ごろの防災は、あなたとあなたの家族の大切な命を守ることにつながります。
災害への備え、始めましょう！

この冊子は

「視覚に障害のある私たち一人ひとりが
防災に対して高い意識を持ち、

できる限りの準備をすることが、

あなたとあなたの家族の大切な命を守ることにつながる」

との想いを込めて特定非営利活動法人輝色が作っています。

制作・著作・お問い合わせ



特定非営利活動法人

輝色



所在地：〒990-0301山形県山辺町山辺2711-18

連絡先：携帯 070-4121-8150

Mail：info@npo-kiiro.com

URL：https://npo-kiiro.com/

©掲載内容の無断転用を禁じます

表紙題字

特定非営利活動法人
NPO

しん

