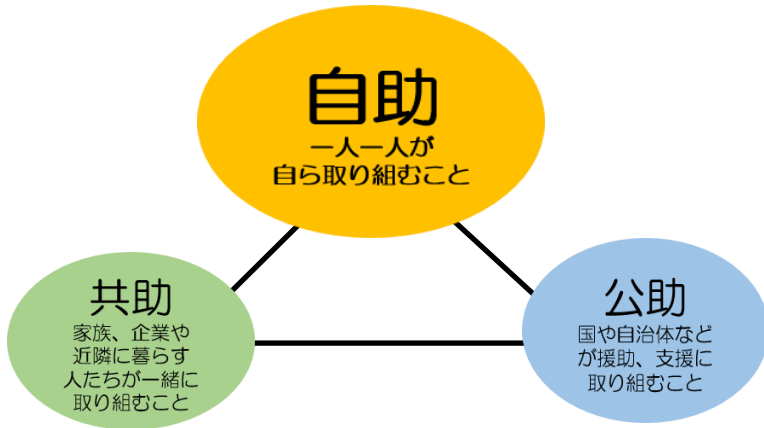


難病患者のための
防災ガイドブック
vol.3

はじめに

私たちにとって自助が重要な理由

防災の3本柱と呼ばれるものには、災害による被害を減らすための3つの重要な概念が含まれています。しかし、災害発生直後（発災後）は行政の支援「公助」がすぐには届かない可能性が高いため、自らの命を守る「自助」、その次に地域での助け合いによる「共助」が重要とされています。



「難病患者のための防災ガイドブックvol.3」作成CREWは、難病や障がいを持つ私たちの自助や共助に必要なものは何かを話し合いました。そして、

1. 自分の身の回りで起こる災害についての知識を深めること
2. 自分に必要な備えをすること、それを周囲の協力者と共有すること
3. 非常事態に備え、勉強会や訓練をすること

が必要だという事で意見がまとまりました。そして、その内容をわかりやすく、読みやすくまとめることにしました。

このガイドブックには、自分に必要なことを書き入れるスペースがあります。ご自分で、家族と一緒に、医師や支援者と協力しながら記入をして、世界にひとつの自分最強のガイドブックを作成してください。

このガイドブックがいざという時の支えになる事を祈って。

「難病患者のための防災ガイドブックvol.3」作成CREW一同

目 次

1. 自助のすすめ

平常時から準備しておくこと	1
災害時非常持ち出し袋の準備	2
備蓄品	3
災害時の食事について/防災食備蓄・飲料水	4～5
災害時のトイレ	6
コラム 「災害体験」	7
障がいに合わせて備えを	8
人工呼吸器装着者の災害対策	9～10
災害時の電源確保	11
災害時の電力供給支援	12
停電に備える	13
コラム 「在宅キャンプのすすめ」	14
ハザードマップ	15
外国人のための防災	16

2. 災害発生時・避難することになったら

災害発生時の医療	17～18
避難場所・避難所の違い	19
避難所での生活	20
乳幼児の備え	21
外出先で災害に遭った時	22

3. 災害別防災

地震	23～26
津波	27
風水害	28～32
雷	33
土砂災害	34
その他の災害（新興感染症・火山・熱中症・雪害）	35～37
防災気象情報と住民がとるべき行動	38

4. 東北被災地再訪

東北被災地再訪ツアー・インタビュー	
「いつまでも自宅で穏やかに暮らしたい」	39
「てんかん患者の声を、社会につなげる活動」	40
「自分のためではなく将来の難病患者さんのために」	41
仙台市における個別避難計画について	42

5. 災害時に使える支援情報

災害用伝言ダイヤル	43
指さし表・緊急用ヘルプマークの使い方／おわりに	44
★指さし表	45
★ヘルプマーク（※切りはなして使えます）	46
★MY DATAメモ（※切りはなして使えます）	47
★Memo	48

1. 自助のすすめ

平常時から準備しておくこと

災害が突然自分の周りで起こったらどうするのか、いざという時慌てないよう、平時から周囲の方と話し合っておくことがとても大切です。話し合ったことはメモに残し、時々見直す習慣をつけましょう。

☆家族と話し合ってみましょう！

- ・ 近くの避難所、避難場所

[]

- ・ 家族が離れている時の連絡方法（LINE、災害伝言ダイヤルなど）

[]

- ・ 自宅に戻れなくなった時の集合場所

[]

☆医師や支援者とも相談しましょう！

- ・ 病院への連絡方法

[]

- ・ 薬や医療器具の取扱注意点

[]

- ・ 避難生活になった場合の注意点など

[]

☆その他話し合ったこと

[]

災害時非常持ち出し袋の準備をしましょう！

災害が起きた時、避難先で必要なものをサッと持ち出して避難できるように「**非常持ち出し袋**」を備えておきましょう。

防水加工のリュック
がおすすめ！



《非常持ち出し袋の中身の例》

飲料水…持ち運びしやすいよう500mlの
ペットボトル飲料水を数本用意します。
食料品…調理をせずすぐに食べられるもの
生活用品…非常用トイレ、トイレットペーパー、
モバイルバッテリーなど
衛生・医療品…マスク、消毒液、常備薬など

* 3日間の避難を想定して
中身を準備しましょう

* 動きやすい重さにしましょう



* 水濡れを防ぐために、中の物は小分けにしてビニール袋に入れましょう

* いつでも持ち出せるよう、玄関先などに置いておきましょう

自分にとって必要な非常持ち出し袋の中身を書き出してみましょう！

_____の非常持ち出しグッズ

備蓄品

備蓄品とは、災害時ライフライン（電気・ガス・水道）や物流が停止した場合でも自宅で避難生活を送ることができるよう、家庭に蓄えておくものを指し、備えるものは人や生活環境によって違ってきます。自分や家族にとって何が必要かを想像しながら備えておきましょう。

備蓄品の具体例

飲料水…1人1日3ℓ×家族の人数分を用意します。

食料品…缶詰、インスタント食品、フリーズドライ食品など家で調理できるもの

生活用品…非常用トイレ、トイレットペーパー、ポータブル電源など

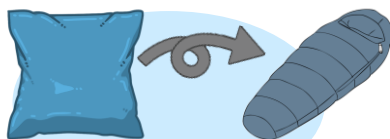
衛生・医療品…マスク、消毒液、常備薬、ウェットティッシュなど

フェーズフリー商品の活用

日常の生活で便利に使えるだけでなく、災害時などにも役立つようにデザインされたフェーズフリー商品の活用が注目されています。

《具体例》

- ・災害時にはバケツにもなる超撥水バック



- ・寝袋に変身するクッション

我が家の備蓄品を書き出してみましょう！

災害時の食事について

《防災食備蓄》

災害時は、ライフラインや物流がストップするなどして、長期間普段と同じ食事を摂ることができないことがあります。

そのためにも平時から自分に合った備えをして、普段の食事の中で使い慣れておくようにしましょう。

防災食備蓄のポイント

- ・できれば1週間分以上の備蓄をしましょう
- ・栄養バランスを考えた食品を備えましょう
- ・食べ慣れた味、好きな食品を取り入れましょう

フェーズフリー食品

フェーズフリー食品とは、日常の食事としておいしく食べながら、いざという時にもそのまま役立てられる「備えない防災」の考え方に基づいた食品です。

具体例

主食：パックご飯・無洗米・パスタやうどんなどの乾麺

主菜：魚や肉の缶詰・豆の水煮缶・レトルト食品

副菜：フリーズドライの味噌汁やスープ・乾燥野菜・野菜ジュース



防災食

5年・10年など長期保存ができ、スペースを取らないものが多い。

防災食は、アウトドア用としても種類豊富に販売されています。

具体例

アルファ化米：水やお湯を注ぐだけで食べられるご飯

カップ麺・乾麺：水や少量のお湯で作れるもの

レトルトおかゆ：体調に合わせて。水分の摂取もできる

長期保存パン：缶詰やパックで販売。そのままおいしく食べられる



そして、ローリングストック！

ローリングストックとは、はじめに普段食べている食品を多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費して、食べた分だけ買い足す方法です。

災害時でも食べ慣れている食事でのストレス軽減と、賞味期限切れも防いで、フードロス削減につながります。



カセットコンロで暖かい食事を

避難生活でガスや電気が止まっても、カセットコンロがあれば暖かい食事を摂ることができます。カセットコンロ、ボンベの使用期限に注意しながら備えておきましょう。

《飲料水について》

災害時に備える飲料水は、1人1日3ℓを目安に、できれば1週間分をペットボトルで用意します。

飲料水選びのポイント

用途に合わせたサイズを用意しましょう。



500mlサイズ

- ・持ち運びに便利
- ・飲みきりサイズで衛生的



1.5ℓサイズ

- ・調理など、水を大量に使用する際に使いやすい
- ・厚手のボトルが多く、長期保存にも適している

水道水…清潔なペットボトルや新しいポリタンクを使い、空気が残らないように口いっぱいまで入れ、直射日光の当たらない冷暗所で保管できれば、約3日間飲料水として使用することができます。

*注意…浄水器を通したり、湯ざましをした水は、塩素が抜けてしまうため保存には向きません。



飲料水の保存は、直射日光が当たらない冷暗所が適しています。5年・10年などの長期保存水の他に、ミネラルウォーターを保存する際には賞味期限にも注意を配り、ローリングストックで普段使いをするようにしましょう。

災害時は給水車などからの給水を利用することができますが、行政の支援が始まるのは発災から4日後と言われています。

また、給水の支援を受ける際、容器は自分で用意する必要があります。水はとても重いので、給水用のリュックなど、自分に合った運搬方法を検討しておきましょう。



歯を磨くことができなくなると、虫歯の悪化の他に、高齢者の誤嚥性肺炎、免疫力低下による感染症のリスクなどが懸念されます。水が使えないときに備えて、洗口液や歯磨きシートの準備も忘れずにしておきましょう。また、定期的に歯科検診をして健康な歯を健康に保つことを心がけましょう。



日本歯科医師会
「HAPPY SMILE」

災害時のトイレ

災害時に一番困るのはトイレだといいます。健康状態にも直結する重大な問題に立ち向かうため、自分に合った解決策を検討しておきましょう。

非常用トイレの必要数

人がトイレに行く回数は1日6～7回と言われています。

4人家族の場合、必要な非常用トイレの数は7回×4人＝28個。

1週間断水が続いた場合、非常用トイレは28個×7日＝196個が必要という計算になります。

しかし、災害時は体調を崩しやすくなったり、緊張やストレスなどでトイレに行く回数が増えることも考慮し、それよりも多めに備えておくようにしましょう。

＊使用後は可燃ごみとして処理できますが、自治体によって異なる場合がありますので確認してください。

＊大きな地震や浸水の後には水道管破損の危険性がありますので、特に集合住宅にお住まいの方は、上下階からの浸水を防ぐため、あらかじめ非常用トイレを使用するようにしましょう。

その他必要なもの、あると便利なもの

・トイレトーパーパ

非常用トイレとセットで備えておきたいものです。ローリングストックで普段から多めに用意しておきましょう。

・手を拭くウェットシート

清潔を保つために準備しましょう。

・おしりふきシート

感染症・肌荒れ予防にも役立ちます。

・ハンディウォシュレット

使い捨てや軽量のものなどが販売されています。

・生理用品、パンティライナー

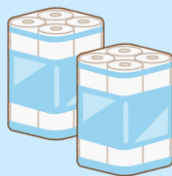
下着を変えることができないときにも役立ちます。男性用も販売されています。

・下着の備え

下着を備える際は、防犯の観点から黒や灰色など男女どちらでも使用できるような色やデザインのものを選びましょう。

・トイレシートやおむつ

使わなくなったおむつやペット用のトイレシートなども、黒いビニール袋の中に敷くと、非常用トイレとして使うことができます。



災害時のトイレ事情と、私が経験し見えた大切なこと

IBD宮城 木村浩一郎

■ 災害時、いちばん早く困ったのは“トイレ”でした

災害というと、食料や避難場所の心配が真っ先に思い浮かびます。しかし、難病を抱える私にとって、最初に深刻化したのはトイレの確保でした。過去の災害で水道が止まり、トイレが使えなくなった瞬間、生活のリズムが一気に崩れました。排泄は待ってくれませんか、体調が悪いときほど頻度も高くなります。「次はいつ使えるんだろう」と考えるだけで、苦しくなるような不安が続きました。

■ 避難所で目にした“想像を超える状況”

私が仕事で訪れた避難所では、トイレはすでに限界を迎えていました。便器のまわりには排せつ物があふれ、足の踏み場もないほどで、とても安心して用を足せる状況ではありませんでした。それでも、どうしても我慢できずに、その環境のまま排泄をせざるを得ない方もいました。その光景を目にして、トイレの問題は「少し不便」という言葉ではとても言い表せず、人が生きるうえで大切にしたい生命や尊厳に深く関わることなのだと感じました。そして、排泄の緊急性が高い患者にとっては、こうした状況は本当に過酷で心身ともに大きな負担になります。災害時のトイレ環境が整わないことが、どれほど深刻な影響を及ぼすのかを改めて痛感した出来事でした。

■ トイレが使えないと、体調にも心にも影響が出る

排泄を我慢することは、大きな負担になります。災害時はただでさえ体調が不安定になりやすい状況です。そこにトイレ問題が重なると、心身ともに追い込まれてしまいます。

心の準備として大切なこと

- ・ 支援者に「トイレの緊急性」を事前に伝えておく
- ・ 避難所では早めに「難病でトイレが近い」ことを相談する
- ・ 個室が使えない場合の代替案を考えておく
- ・ 服薬と排泄の関係を把握しておく（特に下痢・腹痛系の疾患）

■ 最後に — 排泄は“生きることそのもの”

災害時のトイレ問題は、普段は見えにくい弱さを浮き彫りにします。排泄の緊急性や頻度、体調との連動性から、一般的な防災ガイドでは想定されていない困難に直面します。この状況は、決して特別なものではありません。どの地域でも、どの災害でも、同じことが起こり得ます。

今日、携帯トイレをひとつ準備するだけでも、災害時の不安は大きく減ります。あなた自身を守るための一歩として、備えを進めてみてください。

障がいに合わせて備えをしましょう

車椅子利用の方

- ・避難経路を塞がないよう、家具の固定や荷物の整理をしておきましょう。
- ・定期的にタイヤの空気圧やバッテリーの点検をしておきましょう。
- ・いつも決まった場所に置くようにし、暗間でもわかるように蛍光テープなどを貼っておきましょう。



視覚障害がある方

- ・家具の配置を常に一定にし、安全な空間を確保しておきましょう。
- ・災害情報をすぐに入手するために、常にラジオを身近な場所に置いておきましょう。



聴覚障害がある方

- ・筆談ができるようにメモ帳、筆記用具を準備しておきましょう。
- ・「避難場所に案内してください」「電話をかけてください」などの会話カードを作っておきましょう。



＊暗い場所でも見えるように照明も用意しておきましょう。

避難行動要支援者名簿

災害時に自力で避難することが困難な高齢者や障がい者などの情報を市区町村があらかじめ集約し、地域の防災関係者に共有するための名簿です。

対象者

- ・要介護認定のある高齢者、身体障害者手帳、療育・精神障害者福祉手帳を所持する方など
- ・その他、高齢者のみの世帯や、災害時に自力での避難が難しく支援を希望する方

＊災害時に必ず助けに来てくれることを保障するものではありません。平時から身を守る備えをしておきましょう。

＊対象は市区町村によって異なります。

＊申請は各市区町村窓口まで。

人工呼吸器装着者の災害対策

地震、台風、豪雨などの災害では停電が長時間続くことがあります。人工呼吸器を使用している方にとって、停電は呼吸を支える医療機器の停止につながる危険性があるため、平時から停電に対する備えを行っておくことが大切です。

災害時には人工呼吸器本体だけでなく、吸引器、加温加湿器、酸素濃縮器、パルスオキシメーター、経管栄養ポンプ、意思伝達装置なども影響を受けます。必要機器を一覧化し、それぞれの消費電力、バッテリー時間、充電時間、代替手段を確認しておくようにしましょう。

電源確保の準備

人工呼吸器本体の内部バッテリーだけでなく、**外部バッテリー**を準備し、日頃から充電状態を確認しておくようにします。外部バッテリーには寿命があるため、購入日を記載し、定期的な交換・点検も必要です。

【要確認！】

- ・人工呼吸器の消費電力／何W必要か
- ・内部バッテリー　／何時間もつか
- ・外部バッテリー／何台あり、合計何時間もつか
- ・吸引器／充電式以外の用意はあるか（手動式・足踏み式）
- ・酸素使用者　／酸素ボンベの残量と切替方法

ポータブル電源を使う場合は、主治医・医療機器業者・メーカーに確認してください。

◎人工呼吸器装着者がとくに備えておきたいもの

電源・照明	外部バッテリー、充電器、ポータブル電源、延長コード、電源タップ
人工呼吸器 関連	予備回路、人工鼻、予備フィルター、予備カニューレ、固定バンド、回路固定具、蘇生バッグ
吸引・ 気道管理	吸引器、手動または足踏み式吸引器、吸引チューブ、滅菌水、手袋、アルコール綿、廃棄袋
酸素・加湿	酸素ボンベ、酸素チューブ、酸素濃縮器の電源条件、加温加湿器、人工鼻への切替手順書
情報・連絡	災害時対応メモ、個別支援計画、避難先、医療機器業者の緊急連絡先、訪問看護・主治医・自治体窓口の連絡先

停電や故障で人工呼吸器が使えない場合に備え、**蘇生バッグ（アンビューバッグ）**を常備し、使えるように家族や介護者は医療者から指導を受けておきましょう！

行政・電力会社への登録

市区町村には、人工呼吸器使用者向けの**災害時個別支援計画**や**避難行動要支援者名簿**があり、この名簿は地域の支援者（民生委員・自治会・社協・消防団・介護事業所・訪問看護・医療機器業者など※自治体による）の災害時の救助に対する事前情報として共有されています。



また、東京電力エリアでは、在宅人工呼吸器使用者が登録すると、停電時に復旧見通しなどを個別に知らせてもらえる制度があり、在宅人工呼吸器使用者向けに**自家発電装置・蓄電池・外部バッテリー等の給付や助成**を行っている自治体もあるので、確認し登録をしておくようにしましょう。

実際の消費電力を知るために、
停電体験も行ってみましょう！

避難への対策

安否確認の方法・在宅避難の備え・自宅で生活が困難な場合にどこへどう避難するかを具体的に決めておきましょう。

人工呼吸器を使用している方が避難する際、多くの準備が必要です。さらに人工呼吸器など生命維持に必要な医療機器は、バッテリー稼働時間に限りがあるので、長時間対策を事前に決めておくことが安心、安全につながっていきます。

【移動訓練】

自宅から避難場所・福祉避難所・救急病院までの“移動訓練”を、平时に一度は行っておくことです。

移動訓練のポイントは、

- ・ベッドから玄関まで出られるか
- ・呼吸器・吸引器・バッテリーを持って移動できるか
- ・車に乗り移動ができるか
- ・避難先や病院までの電源（バッテリー作動時間の確保）
- ・誰が付き添い、誰が連絡するか

訪問看護師や自治体の障害福祉・保健所担当に相談して、個別避難計画の中に「実際の移動訓練」を組み込むことをおすすめします。



災害時の電源確保

停電が起きた際の電源確保はとても大きな問題です。
使用の用途に合わせて対処法を検討しておきましょう

太陽光の活用

ソーラーパネル、ソーラーモバイルバッテリーなど、太陽光を利用した充電の仕方があります。



ポータブル電源

ポータブル電源は容量が大きく、冷蔵庫や扇風機等の生活家電にも使用できます。
用途にあわせた出力やサイズのものを選びましょう。



ポータブル電源を選ぶポイント

1. 定格出力(W)：動かしたい家電の消費出力より大きい出力のもの。
例) 電子レンジ、ドライヤーを使うなら1000W以上
2. バッテリー容量(Wh)：スマホやパソコン、家電をどれくらいの時間動かせるかを決めます。
3. サイズと重量：いざという時に持ち運べる重さか、置き場所に合うサイズかを確認します。



モバイルバッテリー

災害時、情報収集にスマホやPCは欠かせません。
充電と使用期限（約1～2年が目安）の確認も忘れずに。

ハイブリッド車からの給電

ハイブリッド車・プラグインハイブリッド車からは、ガソリンが満タンであれば一般家庭の4～5日分の電力をまかなうことができます。



ガソリンを満タンにしておく

車は移動の他にもエアコンを使えたり、充電ができたり、体を休めることもできます。
燃料のメーターが半分になったら給油して満タンにしておきましょう



災害時の電力供給支援

一企業と自治体が協力して電気を届ける

地震や台風などで停電が起きると、避難所や医療機関では、照明や通信機器、医療機器などを動かすための電気が必要になります。

人工呼吸器や痰吸引器などを使う方にとっても、電源の確保は療養を続けるうえで大切な課題です。

停電への備えの一つとして、一部の地域では、企業と自治体が災害時の電力供給に関する協定を結んでいます。

災害が起きた際、自治体からの要請を受けて、企業が保有する電気自動車（EV）や電源車などを避難所や医療機関、防災拠点に派遣することを想定した取り組みです。

外部への給電に対応したEVは、車のバッテリーに蓄えた電気を専用の設備で取り出し、照明や携帯電話の充電などに活用できます。

車両を必要な場所へ移動させられる点が特長です。

電源車は施設への給電に用いられ、蓄電池は停電時に備えて電気を蓄えておく役割りを担います。



取組みの事例

神戸市では、2019年11月に自動車メーカーと協定を結び、停電時に電動車を避難所へ配車して、給電する仕組みを設けています。また、医療救護のため、車の販売会社が保有するEVを救護所などへ配車する協定も結んでいます。

このように、地域の施設や活動に合わせて企業の車両を生かす方法が検討されています。

お住まいの地域でどのような支援が想定されているか、自治体の防災担当窓口や公式サイトで調べてみましょう。

災害時に給電場所や利用方法が案内される場合、**その情報をどこで確認できるか**を知っておくことも大切です。自治体の防災メールに加え、停電や通信障害に備えてラジオなど別の情報源も用意しておく、必要な情報を得やすくなります。

停電に備える

冷蔵庫・冷凍庫

扉を開けなければ、冷蔵庫は2～3時間、冷凍庫は24時間～48時間は冷気が保たれます。



- なるべく開閉は控えましょう。
冷蔵庫は10秒開けたままにすると3～5℃、庫内の室温が上昇します。
- 冷凍庫で飲料水を凍らせておくと、停電時は保冷剤代わりに、溶けた後は飲料水として使用することができます。



冷蔵が必要な薬剤の停電時の取扱いは、その薬剤によって違います。平時から医師や薬剤師さんと相談をして、あわてずしっかり対応できるようにしておきましょう。

冷暖房対策

暑さ寒さは体調を崩す原因にもなります。季節に合わせて、災害対策も見直しましょう。



寒い季節はカイロや毛布、保温衣類の準備など。



暑い季節はハンディファン、接触冷感素材を使った衣類の準備など。

照明

- 停電は突然起こります。転倒による怪我を防ぐためにも、懐中電灯は各部屋に1つずつ用意するようにしましょう。
停電になると自動で点灯する懐中電灯も販売されています。



被災時に困るのは、水道、電気、ガスなどの生活インフラが突然使えなくなった時です。普段はありがたみを忘れていますが、実際に体験してみるとその大切さを痛感することになります。

被災時の不便な生活を事前に体験しておくことは、自分にとって必要な備えは何かを考える良い機会となるし、いざというときに気持ちに余裕を持った行動ができるので心の準備にもなります。

在宅避難を前提に生活インフラが使えない状況を模擬体験する方法はとても簡単です。自宅でキャンプをしてみましょう。キャンプといってもテントや寝袋のような特別な道具は要りません。調理用のカセットコンロとヘッドライト（人数分）があれば十分です。真っ暗な家の中でトイレに行くと、両手が使えて手元が明るく照らせる素晴らしさに気づかれます。でも一番大事な準備は湯船に水をためておくことです。



被災した時の初動は身の安全を守ることが第一ですが、次に大事なことは断水になる前に湯船に水をためておくことです。備蓄しているペットボトル飲料水は飲食のために使うので貴重です。髪や顔を洗う、身体を拭くタオルを濡らす、植木の水やり等々、たくさんの水があれば心身の衛生環境も良好に保てます。トイレの洗浄水としても使用したいところですが、震災で下水道管が破損していると、集合住宅などで階下に汚水が漏れ出たりすることもあるので注意が必要です。トイレは流せないものとして防災用の簡易トイレも試しておきましょう。

最初は日中だけ、2度目は夜間も続けてみるなど条件を変えて試してみましょう。停電で保管困難となる冷蔵庫内の食材や保存食を調理してみましょう。食事だけでなく、お茶やお菓子でリラックスする時間も過ごしてみましょう。



お子さんがいる家庭はお菓子を食べながらトランプやしりとりなどの遊びをしてみると退屈しません。被災時には遊びやスイーツが恐怖や不安を和らげてくれるでしょう。不自由な環境の中でいかに工夫をこらせるかを体験し、気づきや学びを経験値として蓄えておきましょう。

私たちのように病気や障害を持っている場合は個々のケースで必要となる備えもあります。体調管理のための医薬品や補装具、生命維持に必要な装置類や駆動電源など、入手困難なものは余裕をもって準備しましょう。



ハザードマップ

ハザードマップとは、自分が住んでいる地域や会社、学校周辺などでどんな災害が起こるのか、どのように避難したらいいのかを地図上に可視化したものです。

- ・ハザードマップは万全ではありませんが、近年発生した浸水被害では、浸水の実態とハザードマップの予想がほぼ一致しています。ぜひ一度、確認してみましょう。
- ・ハザードマップに危険と記されていないくても、山の斜面や地形の低い場所であれば、自主的に避難行動をとることも考えておきましょう。
- ・ハザードマップは、市町村で作成し配布されます。入手方法などは各市町村窓口まで(HPにも掲載されています)。

ハザードマップポータルサイト

国土交通省では、防災に役立つ様々なリスク情報や全国の市町村が作成したハザードマップを、より便利により簡単に活用できるようにするため、ハザードマップポータルサイトを公開しています。

*ポータルサイト…インターネットにアクセスするときの入口となるWebサイトのことを指します。



～ハザードマップポータルサイトでできること～

重ねるハザードマップ

- ・様々な防災に役立つ情報を、全国どこでも1つの地図上に重ねて閲覧できるシステムです。
- ・地図上で表示している場所のうち、災害の危険がある場所を、洪水・土砂災害・高潮・津波・道路防災情報・地形分類の災害種別ごとに見ることができます。

わがまちハザードマップ

全国の各自治体が作成したハザードマップを見ることができます。市町村単位で災害リスクを確認したいときに活用できます。

*ハザードマップは市町村で作成され、紙媒体でも入手することができます。市町村窓口までお問い合わせください。

外国人のための防災

日本に来て、「日本が地震や台風が多いことは知っている、でも、どうすればよいのかわからない」という外国人は多いと思います。急に災害が来たら こわいですね。まずこの3つから始めてみましょう。（下の絵を参考に）

1. 「いつものもの」を家に用意する。

特別なものを用意しなくてもよいです。水、食べ物、赤ちゃんのおむつ、ペットのごはんやトイレシートなど、「毎日これがないとこまる」ものを多めに用意（ローリングストック）しましょう。

非常用持ち出し袋に、水、ゼリー飲料やクラッカーのような食べ物、ラジオ、ホイッスル、懐中電灯、マスク、スマホのバッテリーなどを入れて、玄関などよく見える場所に置きましょう。

2. 「正しい情報元」を知っておく

災害が起こると、インターネットで まちがった情報（フェイクニュース）が流れることがあります。

市役所の公式サイトや、やさしい日本語、多言語に対応した防災サイトをブックマークしておきましょう。

ハザードマップも市役所でもらっておくとよいです。市のホームページで見えることもできます。地震や台風の時に避難する場所が書いてありますから、自分の家から一番近い避難所はどこかを調べておきましょう。避難所の場所を調べたら、一度歩いて確認しておくとう安心ですね。

3. 「ご近所さん」とつながる

災害時、最初に助け合うのは隣に住む人たちです。少しずつお話ができるコミュニケーションをつくりましょう。まずは「こんにちわ」のあいさつからしてみると良いですよ。言葉が心配な時は、「やさしいにほんご」を使ってみてください。むずかしい言葉を使わなくても、あなたの気持ちは必ず伝わります。

★「やさしいにほんごでぼうさいかるた」で遊ぼう！

遊びながら防災を学ぶことができます。読みふだがやさしい日本語と英語の両方で書かれているので、外国人の方も日本人と一緒に楽しめます。毎日の生活にすぐ取り入れられるヒントがたくさんあります。（白泉社刊 2,530円 白泉社オンラインショップで発売中）



白泉社オンラインショップ



2. 災害発生時・避難することになったら

災害発生時の医療

72時間の壁

大災害が発生したときよく耳にする「72時間」とは、人命救助のタイムリミットのことで、一般的に被災後の3日間（72時間）を過ぎると生存率が著しく低下すると言われています。

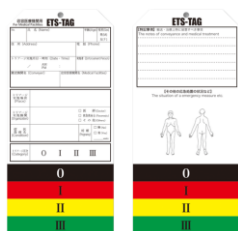
救える命を1人でも多く救うため国や県・警察・消防・自衛隊などが被災地に向かい、医療や人命救助に力を尽くします。

行政による本格的な公的支援（食料や水などの本格的な配給）が始まるのは4日目からと言われていますので、その間私たちは自分の命は自分で守るための十分な備えをしておく必要があります。

* DMAT ディーマット ～Disaster Medical Assistance Team～ （災害派遣医療チーム）

医師・看護師・医療職及び事務職員で構成され、大規模災害や多数の傷病者が発生した事故などの現場で、発生から48時間以内に現場対応をする、専門的なトレーニングを受けた医療チームです。

たくさんの傷病者がいる時に、緊急度・重症度によって治療の優先度を決めるトリアージタグを傷病者の手首などに付けていきます。



- ：黒タグ 優先順位：4位
特徴：息をしていない・助けられない
- I：赤タグ 優先順位：1位
特徴：バイタルが不安定・重症
- II：黄タグ 優先順位：2位
特徴：バイタルは安定・待機できる
- III：緑タグ 優先順位：3位
特徴：自力で歩ける・軽傷

* JMAT ジェーマット ～Japan Medical Association Team～ （日本医師会災害医療チーム）

医師・看護職・事務職で構成され、DMATの後を引き継ぐ形で避難所などを巡回し、避難生活を送る方々からの健康上の相談を受けたり診察を行ったりします。

難病を持つ私たちが覚えておきたいポイントはココ！

避難生活で健康上に不安がある時や、薬の相談などがあったら積極的に相談をしましょう。

大災害が発生した場合、救護所や避難所などで受けた治療や看護、医薬品などの費用の患者負担はありません（保険証がなくても大丈夫です）。



マイナ保険証を持たずに避難した場合

被災に伴い、マイナ保険証を紛失してしまった、家に置いてきてしまったという場合でも、

- 1, 氏名
- 2, 生年月日
- 3, 連絡先（電話番号等）
- 4, 加入している医療保険者がわかる情報（＊）

を医療機関等に伝えれば、保健医療を受けることができます。

＊被用者保険の場合は事業所名、国民健康保険の場合は住所及び組合名、後期高齢者医療制度の場合は住所

厚生労働省HPより

お薬手帳の重要性

お薬手帳には、処方薬の情報に加えて、処方された医療機関や医師名、薬剤アレルギーなどの重要な情報が記載されています。薬を持たずに避難してしまっても、お薬手帳で最新の処方が確認できれば薬を入手することができます（コピーや画像でも大丈夫です）。

お薬手帳を最重要な備えの1つに加えておきましょう！



＊大災害が発生した場合、救護所や避難所などで受けた治療や看護、医薬品などの費用の患者負担はありません。安心して医療を受けましょう。

マイナ救急

救急隊が傷病者のマイナ保険証を使って、過去の受診歴や服用中の薬などの医療情報を迅速に把握し、よりの確な処置や適切な病院への搬送を行うための仕組みです。

本人の同意が基本ですが、意識不明などの緊急時には同意がなくても閲覧可能で、本人や家族からの情報が聞き取れない状況でも正確な医療情報がわかり、適切な治療への早期接続を目指します。



＊マイナ保険証を所持していない場合でも、従来の救命処置や医療機関への搬送は問題なく行われます。

モバイルファーマシー

モバイルファーマシーとは、災害時などの緊急事態において医療薬の調剤や交付、薬学的管理を行うための薬局機能を持った特殊車両のことです。避難所や救護所の近くに駐機し、医師の処方箋に基づいた調剤・服薬指導を行います。



避難場所・避難所の違い

避難場所



災害が起きたとき、火災や津波などから身を守るために
一時的に避難する場所です。

基本的にグラウンドや公園、高台などが指定されています。

避難所



災害により自宅で過ごすことが困難になった時、
一定期間生活する場所です。

学校や公民館などの公共施設が利用される事が多く、食料や水の備蓄がされています。



避難場所や避難所には、その場所がどの災害に対応しているかを示す災害種別マークが組み合わさって表示されています。お散歩の時などに確認してみてください。

〈避難の種類〉

在宅避難

大きな災害が発生した際、避難所には行かず自宅で避難生活をする事。
＊自宅に倒壊、浸水、土砂災害などの危険性がないことが前提。

分散避難

災害時に自宅（在宅避難）、親戚、知人宅、宿泊施設などへ避難を分散させること。

指定避難所避難

災害によって自宅が被災したり、生活が困難になったりした人が、自治体が指定する施設に一定期間身を寄せ、共同生活を送ります。

福祉避難所避難

災害時に支援を必要とする要配慮者（高齢者、障がい者、乳幼児など）が、一般の避難所生活で支障がある場合に、安心して避難生活を送るための施設。

避難所での生活

感染症のリスクやストレスが少ない在宅避難が推奨されていますが、自宅が倒壊するなどしてどうしても避難所に行かなくてはならないことがあります。

避難所避難のメリット

- 耐震基準を満たした安全な建物が多い
- 支援を受けやすい
- 情報収集がしやすい

避難所避難のデメリット

- ▲プライバシーが守られない
- ▲感染症にかかりやすい
- ▲共同生活のルールがある
- ▲盗難や性的被害に注意

避難所生活の注意点

- ・マスクや消毒液などを用意して感染予防に努めましょう。
- ・盗難防止のため、貴重品は常に手元に置いておくようにしましょう。
- ・女性やお子さんは、1人で行動する時は防犯ブザーやホイッスルを携帯しましょう。



膠原病SLE 理学療法士 はばまるさん

今回は避難所での体のケアをテーマに、エコノミー症候群を予防することについてかかせていただきました。

エコノミー症候群とは、同じ姿勢で長時間体を動かさずにいると血流が悪くなって血が固まり、血管が詰まってしまうことを言います。病気があると激しい運動は難しい、できるだけ体力を残しておきたいという方も多いと思います。

でも、エコノミー症候群を予防するには足に溜まった血液を循環させれば良いので、その運動はたった2つ。

①足指のグーパー運動

②かかとをつけたままつま先を上下に動かすバタバタ運動
これだけです。

これを最低でも朝昼夜1日3回5分程度行ってください。

ポイントは何も考えないこと(笑)

あと、椅子を使って簡単にできる椅子スクワット。

いつものように椅子に座る時に少しゆっくり座ります。

これを数回繰り返しましょう！

太ももやお尻、腹筋まで総合的な効果が期待できます。

下半身を鍛えることは代謝量を上げることに繋がります。

無理のない程度にやってみてください。



避難生活中はいろいろ不安なことを考えてしまうと思いますが、この運動の時だけにも考えずに、水分を取りながらリフレッシュの時間だと思って気軽に行ってみてください。

乳幼児の備え

乳幼児の備えの具体例

- ・液体ミルク、使い捨て哺乳瓶
- ・レトルトの離乳食
- ・発熱材、カイロ
- ・飲料水（赤ちゃん専用、ミネラルウォーターなど）
- ・スプーン、ストロー
- ・おむつ、おしりふきシート、ウェットティッシュ
- ・**普段使用しているものをローリングストックしましょう。**
- ・おもちゃ（使い慣れているもの、音がしないもの）など

災害時はベビーカーより
両手が空くおんぶ紐の
使用が望ましいです



小学生～の備え

☆家族で話し合いをしましょう

- ・家族が離れている時に災害が発生したらどのように連絡を取り合うかなど、しっかり話し合っておきましょう（P.1参照）
- ・周りの大人たちに助けを求めやすいよう、保護者の連絡先や本人の情報を記載したメモをランドセルなどに入れておきましょう。

《記載例》

- ・本人情報：住所、氏名、生年月日、血液型など
- ・緊急連絡先：保護者、仕事先、親戚など2か所以上
- ・健康状態：アレルギーや持病、服用している薬など

災害は子供たちの日常も大きく一変させます。
周りの大人たちがどんな風に接するべきなのか考えてみましょう。

☆災害時の子供の心のケア

1. 「安心感を与える」
2. 「日常」を取り戻すことを助ける
3. 被災地の映像を繰り返し見せない
4. 子どもは自ら回復する力があることを理解し、見守る



出典：日本ユニセフ協会
「災害時の子どもの心のケア」



災害時は大人も騙されてしまいそうなAI画像やフェイクニュースが流出します。
今は子供たちがスマホやPCで自由に情報を収集・検索できる時代。情報の真偽を見極める力、責任のある発信の仕方を日頃から伝えておくこと、そして自らがお手本になるような行動をとることが周りの大人の務めですね。

外出先で災害に遭った時の備え

災害に遭うのは家の中とは限りません。携帯するかばんの中にも自分に合った備えを準備しておきましょう

《外出時のかばんにいれておくといよいものの例》

飲料水…持ち運びしやすいよう500ml程度の飲料水
(ペットボトル、水筒など)

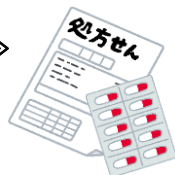
食料品…かさばらない食べ物(グミ、チョコなど)

生活用品…非常用トイレ、ポケットティッシュ

衛生・医療品…マスク、消毒液、2～3日分の薬(*)
最新の処方箋のコピー

その他…モバイルバッテリー、ホイッスル、小銭

*外出時の薬の取扱い方法については、医師・
薬剤師に確認をしておきましょう



自分に合った外出時の備えを書き出してみましょう。

その他、外出先のハザードマップや災害時帰宅支援ステーションの有無なども確認しておきましょう

災害時帰宅支援ステーションとは

大規模な災害が起きたとき、歩いて帰宅する人を支援する場所(一般の公共施設、コンビニ、ガソリンスタンドなど)のことを言います。

主に水道水やトイレ、交通情報の提供などを行います。この取組は全国に広がってきています。



3. 災害別防災

地震

地震は予測が難しく、ある日突然起こります。
世界で起きる地震の約17.9%が日本周辺で起きています。
そんな地震大国日本に暮らす私たちはどんな備えが必要なのでしょう。

緊急地震速報アプリ

地震の強い揺れが到達する前に登録地点の予測震度やカウントダウンを通知し、身を守る行動を促すスマホ向けの防災アプリです。スマホに搭載されている緊急地震速報の通知をオンにしておきましょう。



大きな揺れを感じたらまず身を守る行動を！



大きな揺れを感じたら、頭を守り物が落下したり倒れたりしてこないような場所で、**命を守ることを最優先**に揺れが収まるのを待ちます。

もし建物が古い、ひびが入っているなど耐震性に不安を感じる場合は、早急に耐震診断を行い適切な耐震工事を行いましょう。



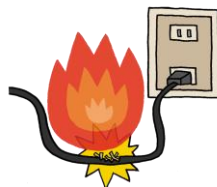
《地震の震度と人の行動》

震度	人の体感・行動
0	人は揺れを感じない
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる
5強	大半の人が、物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる
6弱	立っていることが困難になる
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない
7	揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある

参考：気象庁震度階級関連解説表

通電火災

通電火災とは、災害が起きて停電した後、破損した電気機器やスイッチが入ったままの家電に通電が再開し、そこから火災が発生することを言います。地震の後は火事を出さないことがとても重要です。

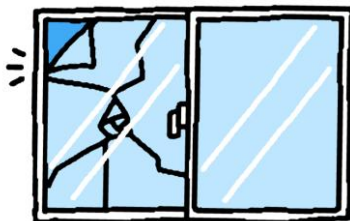


感震ブレーカー

震度5強などの大きな地震の揺れを感知して、自動的に電気の供給を遮断し、通電火災を防ぐ装置です。設備費用に対する補助金制度を実施している自治体もあります。

危険個所を減らしましょう

大きな揺れの後、避難先への避難や在宅避難を行う際に、我が家で転倒や怪我の原因になりそうなものを家族で話し合い、対策をおきましょう。



食器棚や本棚など、倒れて避難の妨げになるようなものは金具でしっかり固定しておきます。

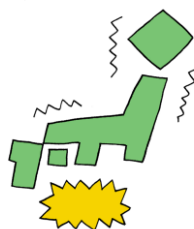
割れたガラスは怪我の原因になります。飛散防止フィルムなどを貼って予防をおきましょう。

我が家の危険個所を書き出してみましょう！

危険個所	改善方法
・	・
・	・
・	・
・	・

南海トラフ地震

南海トラフ地震は、静岡県駿河湾から日向灘沖にかけての海底（南海トラフ沿い）で、概ね100～150年間隔で繰り返し発生するマグニチュード8～9クラスの大規模な海溝型地震です。前回の南海トラフ地震（昭和東南海地震（1944年）及び昭和南海地震（1946年）が発生してから70年以上が経過しているため、次の南海トラフ地震発生



「南海トラフ地震臨時情報」

南海トラフ沿いで大規模な地震発生の可能性が高まっていると判断された際、気象庁が住民に注意を促す情報を発表します。

想定地域や周辺で、M6.8以上の地震や
通常と異なるゆっくりすべり（*）などの現象が発生

* 地下のプレート境界や断層面が、地上では揺れを感じない速度でゆっくり滑ること

発生から5～30分後

気象庁「南海トラフ地震臨時情報（調査中）」発表

2時間程度

南海トラフ
臨時情報
（巨大地震警戒）

南海トラフ
臨時情報
（巨大地震注意）

南海トラフ
臨時情報
（調査終了）

私たちがとるべき行動

対象地域の
住民は
事前避難

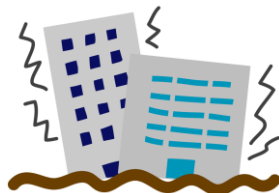
地震への
備えを
再確認

注意をしながら
日常生活
を行う

南海トラフ地震情報は、必ず大地震が来ると予知するものではありません。また、情報が出ずに地震が起きることもありますので、日頃からの心構えと備えをしておきましょう。

首都直下型地震

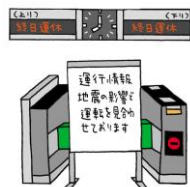
首都直下型地震は、首都（東京）が震源になるとは限りません。東京圏およびその周辺の南関東（東京都・茨城県・千葉県・神奈川県・山梨県）で発生が予想されているマグニチュード7クラスの大規模な直下型地震の事を示します。



通常地震対策に加え、都市部で起こる震災の特徴を踏まえた備えを強化しておきましょう

地震発生による停電・交通機関のマヒで、徒歩で帰宅しようとする多くの「帰宅困難者」が発生することが予想されます。二次災害を防ぐためにもむやみに移動せず、勤務先や学校などで待機するための備えが必要です。

- ・企業、事業所などが社員が安全に留まれる備えを行う
- ・各自で外出時の避難用品の準備をする（P.22参照）
- ・家族との連絡方法を確認しておく（P. 1 参照）



倒壊や配線の損傷による通電火災や、古い木造住宅密集地域での火災など、火災による犠牲者が多くを占めると予想されています。家屋の耐震性強化、感震ブレーカーの設置など、それぞれが火事を起こさないための備えが必要です。

今からできる対策例

- ・家屋の耐震性の確認
- ・感震ブレーカーの設置（P.24参照）
＊設置助成制度がある自治体もあります



デマを拡散させない



大きな災害が起きた際、不安な心理状態から誤情報を真に受けてしまったり、それをSNSなどで拡散してしまう傾向があります。気になる記事があったら、公的機関や信用できる報道機関の情報と照らし合わせて、それが間違っていないか判断できる冷静さを持つようにしましょう。

津波

津波は風が原因で発生する通常の波に比べ、長さが数百～数千倍と非常に大きく、全体が直方体のように巨大な壁となって襲来します。津波の伝わる速さは水深が深いほど速くなり、水深5 km地点では時速800 kmとジェット機並みになります。



海岸近くで強い揺れや長くゆっくりとした揺れを感じたり
大津波警報・津波警報が発表されたとき



今すぐ高台や丈夫な建物の高い場所へ避難！

津波から逃げる時のポイント

- ・「遠く」より「高い」ところへ避難します。
- ・渋滞や事故をさけるため、原則「徒歩」で避難します。
- ・津波は川をさかのぼって上流に一気に押し寄せるので、海から離れていても川から離れます。



《津波警報・注意報》

	発表される 津波の高さ	巨大地震時の 表現	とるべき行動
大津波 警報	10m超	巨大	沿岸部や川沿いに いる人はただちに 高台や避難ビルな ど安全な場所へ 避難する
	10m		
	5m		
津波 警報	3m	高い	
津波 注意報	1 m	—	海の中にいる人は 直ちに海から上がり 海岸から離れる

風水害

地球温暖化や気候変動の影響もあり、頻発化・激甚化する風水害。
でも風水害は、**ある程度の事前準備が可能な災害です**。
基礎知識を身につけて、備えや避難に役立てましょう。

日頃からできる大切な備え

* 天気予報のチェック！

テレビ・ラジオ・天気予報アプリ
などで、最新の気象情報を入力
できる環境を整えましょう。



* ハザードマップの確認
自宅の他にも勤務先・学校・
外出先などの情報も忘れずに確認を。

台風

近年、台風は「発生時期の早期化・長期化」
「勢力の巨大化」「進路の変化」という特徴
的な傾向を示しています。他人事と思わず、
しっかり備えをしておきましょう。



台風が来る前の準備例

飛ばされやすいものをしまおう



窓や雨戸を確実に閉める



停電・断水への備え、食料と水の準備



豪雨

豪雨とは、多量の雨が降る現象またはそれによって著しい災害が発生した顕著な大雨の事を言います。

集中豪雨

限られた地域に対して短時間に多量の雨が降ります。

時間：数時間～半日程度
範囲：数十km～数百km四方



局地的大雨（ゲリラ豪雨）

限られた地域に対して短時間に多量の雨が降ります。

時間：数十分
範囲：10km～数km四方程度

●前兆と遭遇した際の対処法

- ・巨大な黒い積乱雲の発生
- ・雷の音や光が確認できる
- ・冷たい風が吹く

こうした兆候が見られたら、天気予報やアプリを確認。



- ・徒歩の場合は雨に濡れない場所に移動する（スーパーやコンビニなど）
- ・河川の近くや地形的に低い場所を歩いている場合は、河川の増水での危険から逃れるために、その場から離れる必要があります。
- ・地下にいた場合、浸水のリスクがあるので高いところへ移動します。
- ・車で移動中に最も注意すべきは冠水です。アンダーパスなどの走行を避け、浸水する危険を感じた時は、**ためらわずに素早く**窓やドアを開けて脱出します。

キキクル（危険度分布）

キキクルでは、その時点での洪水・浸水・土砂災害などの危険箇所を全国どこからでも知ることができ、状況把握に役立ちます。



線状降水帯

次々と発生する発達した雨雲が列をなし、数時間にわたってほぼ同じ場所で激しい雨を降らせ続けるため、集中豪雨や大規模な災害を引き起こしやすい特徴があります。



●線状降水帯半日前予測

線状降水帯による大雨の可能性がある程度高いと予想した際、半日前から「気象解説情報」として発表し、警戒を呼びかける情報です。

対象地域：都道府県単位などの比較的広い地域。

目的：早めの備えや心構えを一段高めてもらうこと。

●線状降水帯直前予測

今後2～3時間以内に線状降水帯が発生する可能性が高まった際、気象庁が「気象防災速報」として発表する防災情報です。

対象地域：半日前予測よりも細かく、地域を絞り込んで発表されます。

目的：災害の危険性が急激に高まる前に、早めの避難や安全確保につなげるため。

●線状降水帯予測マップ

直前予測を補足情報として、今後3時間以内に線状降水帯による大雨の恐れがある大まかな領域を地図上に示したものです。



気象庁
線状降水帯に関する情報

●冠水時の避難の注意点

・無理な外出を控える

水深がひざ下（約50cm）を超えると歩行が困難になり、マンホールや側溝の境界が見えずに転落する危険があります。無理な外出や避難は控え、自宅や頑丈な建物の2階以上に移動しましょう。

・服装と足元

傘ではなくレインコートを着用し、足元は長靴ではなく脱げにくいスニーカーを履きましょう。足元を棒などで確認しながら複数人で行動します。



洪水

大雨や雪どけによって川の水が急激に増え、堤防を越えたり決壊したりして周囲の土地にあふれ出す現象のことを言います。

洪水の主な原因

・ 外水氾濫

大雨などで川の水位が異常に上がり、堤防を越えたり壊れたりして水があふれだす現象



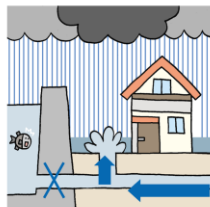
主な対策

- ・ 重ねるハザードマップの「洪水・内水」から被害の可能性を確認と早めの避難
- ・ 土のうなどで止水対策
- ・ 垂直避難を視野にいた2階以上へ備え



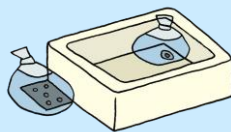
・ 内水氾濫

大雨などで雨水の排水が追いつかず、下水道や側溝から水が道路や低い土地へあふれる現象



主な対策

- ・ 重ねるハザードマップの「洪水・内水」から被害の可能性を確認と早めの避難
- ・ 家の周りの側溝の落ち葉を取り除くなど、雨水の流れを止めない準備
- ・ 水のうなどで排水溝の逆流防止
- ・ 垂直避難を視野にいた2階以上への備え



高潮

高潮とは、台風や発達した低気圧が原因で、海面の水位が異常に高くなる現象です。満潮の時期と重なると、海水が堤防を越えて一気に街へ流れ込み、大きな浸水被害につながります。

- ・吸い上げ効果
台風などにより気圧が大きく低下すると1ヘクトパスカルあたり海面を1cm吸い上げる力が働きます。
- ・吹き寄せ効果
台風などによる強風が海側から陸地に吹いた時、海水が海岸に吹き寄せられて海面水位が上昇します。



＊高潮は防災注意情報として発表されます
情報をこまめに見るようにして、避難行動に繋がしましょう

竜巻

竜巻とは、発達した積乱雲に伴って発生する、雲から地上へと細長く延びる高速な空気の渦巻き（突風）のことです。

●発生の主な前兆

- ・空が急に暗くなる
- ・雷鳴が聞こえる、雷光が見える
- ・急に冷たい風が吹いてくる
- ・大粒の雨やひょうが降りだす
- ・雲の底から地上に垂れ下がる漏斗状の雲が見える



●身を守るための避難行動

- ・室内にいる場合
窓やカーテン、シャッターを閉め、窓から離れた1階の窓のない部屋に移動し、頑丈な机の下などで頭を守ります
- ・屋外にいる場合
頑丈な建物の中に急いで避難します。物置やプレハブ、車庫などは倒壊の危険があるため避難場所としては不適切です。

●気象庁竜巻発生確度（竜巻ナウキャスト）

レーダー等の観測から、竜巻やダウンバーストなどの激しい突風が発生する可能性（発生確度）を1時間先まで予測しています。



気象庁
竜巻ナウキャスト

雷

大気中でプラスとマイナスの電気（電荷）が蓄えられ、一気に放電されることで激しい光と音を伴う自然現象です。

発生の主な前兆

- ・ゴロゴロと雷鳴が聞こえる
- ・空が真っ暗になる
- ・急に冷たい風が吹く
- ・急な冷たい雨やヒョウが降る



このような状況では、すでに落雷の可能性があります。
被害を避けるため素早く避難行動をしましょう。

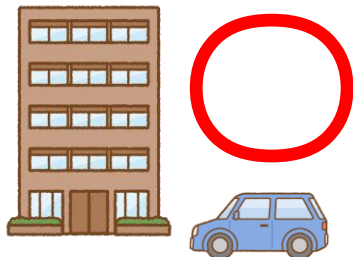
*室内にいる場合

- ・家電や水回りから離れる
- ・入浴や水仕事を避ける
- ・電子機器のプラグを抜く



*屋外にいる場合

- ・直ちに建物や車内に避難
- ・木の下で雨宿りは絶対にしない



土砂災害

土砂災害とは、大雨や地震などをきっかけに、山や崖の土砂が崩れたり、水と混ざって一気に流れ出したりして、人命や建物に甚大な被害をもたらす自然現象の総称です。



土砂災害の種類

地すべり

地下水の影響で、比較的緩やかな斜面が広い範囲にわたって大きな塊のままゆっくり、あるいは突然動き出す現象

がけ崩れ

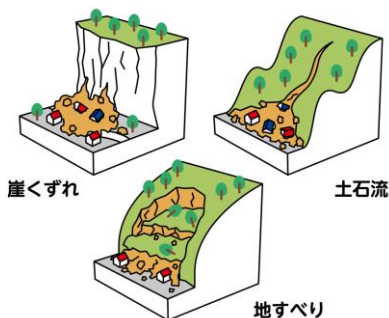
雨水がしみ込んだり地震の揺れを受けたりして、急な斜面やがけが突然崩れ落ちる現象。前触れなく起きることが多く、逃げ遅れやすい

土石流

山腹や川底の土砂や石が長雨や集中豪雨、雪解け水などによって水と混ざりあい、ものすごい勢いで下流に流れ下る

主な前兆現象

- ・ がけや地面にひび割れができる
- ・ 小石がパラパラと落ちてくる、地鳴りや山なりがする
- ・ 濁った水が湧き出る、または急に川の水が濁る
- ・ 腐った土の臭いがする



＊土砂災害は防災注意情報として発表されます
情報をこまめに見るようにして、避難行動に繋げましょう

その他の災害

新興感染症

新興感染症とは、その発症が新たに注目されるようになった感染症の総称です。エボラ出血熱やSARSなど多数確認されていますが、2019年に発生した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）もそのひとつです。



新興感染症は、感染経路やワクチン、治療方法等が不明のまま広がっていくことが多いので、予防対策も手探り状態になります。まずは、基本の感染予防対策をしっかりと実施しましょう。

●感染拡大が心配されているときは

- * 手洗い、うがい、消毒などをしっかり行う
- * マスクを着用するなど「うつらない、うつさない」対策をする
- * 不要不急の外出は控え、人混みを避ける
- * 睡眠を十分取り、バランスの取れた食生活を心掛ける
- * 定期的に部屋の換気をする
- * 医師の指導なしで薬をやめないこと

火山災害

日本は世界有数の火山国で世界の活火山の約1割が日本に集中しており、国内には100を超える活火山があって近年も多くの活火山で噴火が発生しています。（活火山とは、最近1万年間に噴火したことがあるか、現在も活発な噴気活動をしている火山を言います）



●火山噴火による災害の種類

溶岩の流出、噴石、降灰、火砕流、土石流、山崩れ、ガスの流出など

●火山灰による健康への影響

ほとんどの噴火では、火山灰が健康被害を起こすことは少ないとされていますが、大量の火山灰にさらされた場合は咳など呼吸器系への影響や目のかゆみなどの症状、皮膚の炎症が起こる場合があります。

●降灰がひどいときは

- * なるべく外出を控え出かける際はマスク、帽子、長袖着用などの対策をしましょう。
- * 帰ってきたら、手洗い・うがいをし、服についた灰も玄関先で払い落とします。
- * 目のひっかき傷などを予防するため、コンタクトではなく眼鏡の使用をお勧めします。

熱中症対策

2026年4月より、気象庁が最高気温40℃を超える日の名称を「酷暑日」と決定しました。自分に合った熱中症対策、探してみませんか？

夏日 	真夏日 	猛暑日 	酷暑日 
最高気温が 25℃以上の日	最高気温が 30℃以上の日	最高気温が 35℃以上の日	最高気温が 40℃以上の日

●プレクーリング

運動や屋外作業などを始める前に、あらかじめ体の中心部の温度（深部体温）を下げておく熱中症予防法です。

①体の内部から冷やす（内部冷却法）

アイススラリー、10℃前後の冷たい水やスポーツドリンクの摂取が有効です。



液体の中に非常に細かい氷の粒子が混ざった、シャーベット状の流動体。凍らせた状態で飲むと、通常の飲料や氷よりも効率的かつ短時間で体の内部（深部体温）から冷却できるため、熱中症対策やスポーツ時の暑熱対策として広く活用されています

②身体の外側から冷やす（外部冷却法）

10℃～15℃程度の冷水に10分ほど手足をつける、氷のう・イスタオルなどの冷却グッズをあてる方法。

* 冷やしすぎは血管を収縮させてしまい、冷却効果を落とすことがあるため注意が必要です* 身体を冷やすことで症状の悪化の心配がある方は、医師と相談してみましよう。



- ・熱中症は室内、特に夜間寝ている間にかかりやすいと言われています。寝る前に水を飲んだり、就寝中はエアコンをかけたままにするなどの工夫をしましょう。

スーパーエルニーニョ現象

太平洋赤道域で海面温度が平年より極端に高くなる「エルニーニョ現象」の中でも、特に規模が大きく世界的に猛暑や豪雨などの異常気象を引き起こす現象です。日本でも夏の猛暑や大雨、台風の長期化などの影響が懸念されます。

●寒暖差に注意！

気温が高い日でも、ゲリラ豪雨などで大雨が降ると気温が一気に気温が下がります。天気予報をこまめにチェックして、夜間の外出の際などは上着を持参するなどの工夫をしましょう。

雪害

雪害（せつがい）とは大雪や雪崩、雪が降った後の除雪作業中に起こる事故などのことを言います。路面の凍結による事故も雪害のひとつです。歩行に不安がある場合は特に注意しましょう。



歩行中の雪道で滑りやすい場所

- *横断歩道の白線の上（白線の上は薄い氷膜ができて滑りやすい）
- *車の出入りがある歩道（駐車場やガソリンスタンドの出入口など）
- *バスやタクシーの乗り場（踏み固められて固くなっている場合あり）

●雪道を安全に歩くポイント

- *小さな歩幅で歩きましょう。
歩幅を小さくし、そろそろ歩く「ペンギン歩き」が基本です。そうすることで体の揺れが小さくなり、転びにくくなります。
- *靴の裏全体を路面につけて歩きましょう。
つるつるの路面では、体の重心をやや前に置き、できるだけ靴の裏全体を路面につける気持ちで歩きます。



●停電にも備えを

真冬に停電が発生すると電気で動く暖房器具が使用できなくなる危険性があります。冬用の寝具やダウンコートなどの衣類、カイロなどを日常的に備えておきましょう。電気がなくても使用できる石油ストーブもあると便利です。

●水道管凍結防止

最低気温がー4℃以下が予測されるときは特に水道管の凍結に注意が必要です。

●水道管凍結を防ぐためのポイント

- *水道管の保温
水道管や蛇口など断熱材が巻かれていない部分に布や気泡断熱材などを巻き付けてテープで固定（断熱材は100円均一ショップでも販売しています）
- *水抜き栓の使用
寒冷地で水抜き栓の設置がある家庭では、冷え込みが予想される夜は寝る前に水抜きをします。
- *水をちょろちょろ出しておく
夜間に蛇口を少し開けておくと凍結しにくくなります。たまった水はバケツに溜めるなどして洗濯などで使いましょう。

防災気象情報と住民がとるべき行動

【防災気象情報】

警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
5	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
4	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
3	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
1	早期注意情報			

* 防災気象情報を発表するのは主に気象庁と国土交通省です。

* 「河川氾濫」について、対象となるのは「一級河川」です。中小河川の情報は「大雨」に含まれます。

【避難情報と警戒レベル】

警戒レベル	行動を促す情報	住民がとるべき行動
5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保!
〈警戒レベル4までに危険な場所からかならず避難!〉		
4	避難指示	危険な場所から全員避難する
3	高齢者等避難	避難に時間がかかるなど 不安がある場合は早めに避難
2		避難行動を確認 お薬や避難バックなどの準備もしましょう
1		災害への心構えを高めます

* 防災気象情報を受けて市町村が避難指示などを発表します。

* 自分が住んでいる地域に被害が予想される場合は、早めに避難をしましょう。

4. 東北被災地再訪



東北被災地再訪ツアー・インタビュー

本ガイドブック作成CREWは、2026年4月上旬に東日本大震災の被災地を再訪し、4名の被災者の方にインタビューさせていただきました。ガイドブック初版の2019年3月にお話を伺った3名とは7年ぶりの再会でした。この7年間どのように過ごしてきたのか、被災体験のこと、現在や将来のことなど、今回もたくさんのお話を伺いました。その一部をご紹介します。インタビューにご協力いただいた皆様、この場を借りて御礼申し上げます。

～いつまでも自宅で穏やかに暮らしたい～

福島県南相馬市で被災したAさんは、原発事故の影響で避難を余儀なくされ、避難先を転々とし、2019年3月に自宅に帰還することができました。避難先で苦労した経験から「今後同様の災害が起きても在宅避難を望みます」

避難指示が解除されて7年。Aさんは「今でも地域に若い人は戻らず、少子化が加速している」と感じています。震災前に4つあった小学校は1つになってしまったそうです。若者の働き口が少ないことが一因ではないかと話し、地域の将来を案じています。

一方で、伝統行事である『相馬野馬追』は、震災以降も規模を縮小しながらも毎年開催され、数年前からは震災前と同規模に戻ったそうです。私たちはこのお話を聞いて、伝統行事を絶やさないという地域の方々の気概を感じました。今後も長く続いてほしいと思います。

Aさんは趣味の日本舞踊を心の支えにされています。関節リウマチの影響により、ひじやひざの関節が曲がり動かしにくくなってしまいましたが、その状態でもできるよう、うまく振り付けを考えてくださる先生との出会いがあり、よりいっそう生活の楽しみにされています。

日本舞踊の話になると、とても生き生きとされていたのが印象的でした。そして背筋がピンとして立ち姿がとても美しかったです。病気があっても、生きがいになるほど打ち込めることや一緒に楽しむ仲間がいらっやってとても素敵だなと思いました。



～自分のためではなく将来の難病患者さんのために～

これは、インタビューの間、Bさんが何度も口にした言葉です。災害時に自分のように苦労する難病患者さんがいなくなってほしいと切に願い、精力的に活動されています。そんなBさんが特に伝えたいという3つのことを教えていただきました。

1. 病気のことを理解してもらおう

Bさんは多発性硬化症の影響により疲れやすく視力がほとんどありません。避難所では細かな配慮が必要でしたが、理解されないこともありました。その中で、支えになったのは知人など周囲とのつながりでした。避難所でもBさんの病気を理解してくれている知人に助けられたといいます。「病気のことを周りに知ってもらうことで、助けになることもある。少しずつでも、誰か一人でも良い。自分から声をあげましょう」と呼びかけています。

2. 災害復興住宅での暮らし

津波の被害により自宅に住めなくなったBさんは、宮城県石巻市に建てられた災害復興住宅に住んでいます。しかし、暮らしにくいと感じる部分も多いといいます。例えば、ベランダの位置。玄関と同じ側の共用の廊下に面しています。これは住民同士の交流が生まれることを期待された設計だと思われるものの、実際に暮らしてみると、プライバシーが配慮されていないと感じているそうです。具体的には、下着を外に干せない、ベランダのある部屋ではカーテンを閉めないと気が休まらない、といった不便さがあるそうです。

「今後、新たに災害復興住宅を建てる場合は、入居経験者の意見を取り入れ、長く安心して暮らせる住宅になってほしいです」

3. 心のケアの重要性

Bさんは「被災した15年前のことを、つい昨日のように思い出すことがある」と話します。約30年前の阪神淡路大震災のこと引き合いに出しながら、

「今でも心を痛めている方がいる。そういう方にとっては、話を少し聞いてもらえるだけでも楽になるはず。被災から何年の区切りだから終わり、ではなく何十年経っても細く長く続ける必要がある」と訴えています。



てんかん患者の声を、社会につなげる活動 ～Cさんの相談から広がった支援の輪～



Cさんは震災直後の2011年3月22日から、てんかん患者のための電話相談を始めました。この活動は今でも続けられており、相談件数は増えているそうです。

てんかんは社会全体で病気の理解が進んでおらず、てんかんであることを隠す患者が多いと言います。一部報道でのマイナスイメージから、就職で不利になることもあるそうです。避難所では、患者が不安定になることが懸念されることから、受け入れを拒否されて帰宅せざるを得なかった患者もいたそうです。

Cさんはこれまででもてんかんの啓発活動に力を入れてきました。例えば、てんかんのことを正しく理解してもらえるよう発信したり、講演会に積極的に登壇したり、県の薬の備蓄にてんかん薬を追加してもらうよう働きかけ、実現させたりしました。しかし「この15年で、何も進んでいないわけではないが、同様の災害が起きた時に大丈夫とはまだ言えないだろう」と危惧しています。

「震災が起きた時、何が起きているのか理解する余裕もありませんでした。ただ、薬がなくなることへの不安が大きかったです」難病患者にとって、薬は命を支える存在です。しかし震災によって流通は止まり、必要な薬が手に入らなくなりました。「ふだん飲んでいる薬が手に入らない。代わりになる薬も限られている。薬を調達するため、何件も探し回りました」などの相談もありました。

また、患者会や横のつながりの重要性を強く感じたと言います。「患者同士のつながりや、患者会との関係が本当に助けになりました。情報が入るだけでも違います」行政への思いも語ってくれました。

「仕組みを作っている行政の方々にも伝えていかなければ、分かってもらえない部分があります。だからこそ、患者の声を届け続けることが必要だと思っています」そして最後に、強く印象に残る言葉を話してくれました。「伝わるまで、何回も同じことを言い続けてもいい。繰り返し伝えて、繰り返し知ってもらうことが大事」

**てんかん患者が安心して暮らせる社会を目指して、
Cさんの活動はこれからも続いていきます**



相談の様子



活動の拠点



啓発ツール



てんかんへの理解と支援の輪が、これからも広がっていきますように。



仙台市における個別避難計画について

～安心・安全に暮らすために、備えとつながりを～



仙台市では、主にALS（筋萎縮性側索硬化症）患者の方を対象に、個別避難計画を作成してきました。これは、行政が作成した難病連携の用紙（２種類）を使用して、支援に必要な情報をまとめるためのものです。作成率は現在90%にのぼります。一方で、ALS以外の患者の方でも、呼吸器を使用していたり、災害時に支援が必要な方は多くいらっしゃいます。

しかし、難病連携の用紙は呼吸器をつけている方を土台に作られたものであり、他の病気の患者さんが使用するには課題がありました。

そこで、Dさんは他の病気の患者さんにも使いやすいように、行政に粘り強く要望を伝えました。Dさんは、防災士やDWAT（災害派遣福祉チーム）の資格も持ちます。DWATの講習会にも参加し、「災害弱者の中に難病の選択肢がない」と感じたことから、観念の啓発にも力を注いできました。

また、患者側にも、災害時には福祉的な困りごと（避難所の事や家の事、お金の事など）で味方になってくれるDWATなどの存在を知ってもらいたいと考えています。医師や看護師など専門職の方々が避難所を訪問する際には「薬がなくて困っている」「体調に不安がある」といった声を、患者さん自身から積極的にDWATへ伝えるように呼びかけています。

DWATなどの名称や役割は、下の表をご参照ください。



◆ 防災に関わる主なチーム・組織とその役割 ◆

名称（チーム名）	所管・主な役割	主な役割（支援内容）	連絡先（参考）
 DMAT (災害派遣医療チーム)	厚生労働省 災害拠点病院等	・発災直後48時間を中心とした急性期の医療支援 ・救命活動、トリアージ、治療、搬送調整 ・災害拠点病院への医療支援・連携	厚生労働省 医政局地域医療計画課 (mhlw.go.jp)
 JMAT (日本医師会災害医療チーム)	日本医師会	・被災地の医療支援（診療支援、医療ニーズの把握） ・地域の医師会と連携した医療救護活動 ・医療機関の機能回復支援、在宅医療支援	日本医師会 救急災害医療対策課 (jmat.jp)
 DPAT (災害派遣精神医療チーム)	厚生労働省 都道府県	・被災者・支援者へのこころのケア ・精神科医療の提供・支援 ・精神科医療チームの派遣・調整	厚生労働省 障害保健福祉部精神・障害保健課 (mhlw.go.jp)
 TEC-FORCE (緊急災害対策派遣隊)	国土交通省	・河川、道路、土砂災害等の技術調査 ・被災状況の迅速な把握 ・応急対策の助言・技術支援	国土交通省 水管理・国土保全局防災課 (mlit.go.jp)
 DICT (災害時感染制御支援チーム)	厚生労働省	・避難所等での感染症の予防・管理 ・感染症対策の助言、衛生環境の改善支援 ・医療機関・保健所との連携支援	厚生労働省 健康・生活衛生局感染症対策部 (mhlw.go.jp)
 DWAT (災害派遣福祉チーム)	都道府県 政令市 社会福祉協議会等	・要配慮者の生活・福祉支援（介護、障害、高齢者、難病患者、妊産婦、子ども等） ・避難所での生活支援、見守り、相談対応 ・福祉サービスの確保・調整、関係機関との連携	全国社会福祉協議会 全国災害ボランティア・市民活動支援センター (winc.or.jp)
 JETT (気象庁防災対応支援チーム)	気象庁	・自治体の防災対応を支援する気象解説 ・気象情報の提供、防災判断のサポート ・警報・注意報、予報等の解説支援	気象庁 総務部企画課防災企画室 (jma.go.jp)



大切なポイント 災害時に備えて、日ごろの情報（医療情報・薬・支援してほしいこと）を整理し、信頼できる支援者や行政と共有しておくことが、安心につながります。
困った時は、遠慮せず声をあげ、支援を受けましょう。



5. 災害時に使える支援情報

災害用伝言ダイヤル（171）

大規模な災害の発生により、電話がつながりにくい状態になったときに提供される音声の安否確認サービスです。

《使い方》

録音

171にダイヤル
▼
「1」を入力
▼
被災地の方の電話番号を入力
*携帯電話等の番号でもOK
▼
「1」を入力
▼
メッセージを録音する（30秒）
▼
「9」で終了

再生

171にダイヤル
▼
「2」を入力
▼
被災地の方の電話番号を入力
▼
「1」で伝言再生開始
▼
繰り返し再生は「8」
次の伝言再生は「9」
▼
再生後のメッセージの
録音は「3」

* 提供エリアと管轄が東日本と西日本で別れていますが、同じ手順で利用できます。

* 家族や知人と事前に決めた固定電話や携帯電話の番号（自宅の固定電話・世帯主の携帯電話など）をキーにして音声録音・再生します。どの番号を使うか話し合っておきましょう。

災害時以外にも、伝言ダイヤル171を利用できる体験日があります。知人や家族と体験してみましょう。

- ・ 毎月1日、15日 0:00~24:00
- ・ 正月3が日／1月1日 0:00~1月3日 24:00
- ・ 防災週間／8月30日 9:00~9月5日 17:00
- ・ 防災とボランティア週間／1月15日 9:00~1月21日 17:00

・ 公衆電話設置場所検索・



NTT東日本



NTT西日本

いざという時のために
公衆電話で利用できる
小銭を多めに準備して
おきましょう

指さし表・緊急用ヘルプマークの使い方

★指さし表

聴覚障害がある方とのコミュニケーション
ツールとしてお使いください。



★緊急用ヘルプマーク

災害発生時、避難先で配慮が必要という事を示す時など
にお使い下さい。

・P47の必要事項を記入してください。

※個人情報なので必要なところだけ記入しましょう。

・点線から切り取り、リュックに貼ったり、ヘルプマーク
の〇に穴をあけ、ひもを通してぶら下げるなどしてご使
用ください。



おわりに

このガイドブックを最後までお読みくださりありがとうございました。
制作にあたり、作成スタッフで行った東日本大震災被災地再訪ツアーでは
、7年前とほぼ同じルートを車で辿り、震災の体験談をお話しいただいた
女性3名に再会することができました。また、仙台市の災害に対する取組
みについても学ぶことができました。皆さんの笑顔と、復興していく街並
みや東北の温かさに触れながらも「震災はまだ終わっていない」と痛感し
た旅でもありました。そして「難病患者のための防災ガイドブックvol.3」
は、ガイドブック作りに関わってみたいと手をあげてくれたスタッフ7名
で作り上げたものです。複数の疾患や立場そして知識が集結し、内容から
構成まで良い変化を遂げながら完成したこのガイドブックが、より多くの
方の備えに寄り添うことができますよう祈っております。最後に制作に関
わってくださったすべての方に感謝を込めて…本当にありがとうございました！

難病カフェ「アミーゴ」代表 桑野あゆみ

本誌に掲載している情報は、災害への備えを考える際の参考として
お役に立ててください。必要な備えや対応は、お一人おひとりの心身の
状態や生活環境、お住いの地域によって異なります。本誌で紹介し
た内容は、ご自身の状況に合わせて、必要な情報を選び、備えに活
用してください。

あ	い	う	え	お	0
か	き	く	け	こ	1
ち	し	す	せ	そ	2
た	ち	つ	て	と	3
な	に	ぬ	ね	の	4
は	ひ	ふ	へ	ほ	5
ま	み	む	め	も	6
や	ゆ	よ	。 ”		7
ら	り	る	れ	ろ	8
わ	を	ん	〇	×	9



キリトリ線

私には、外見ではわからない基礎疾患があります。
このカードを参考に、対応をお願いします。
(緊急対応が必要な時は119番に連絡をお願いします)

☆名前：

☆住所：

☆生年月日： 年 月 日 ☆血液型： 型

☆緊急連絡先：

☆疾患名：

☆必要な処置：

☆禁止処置：

☆飲んでいる薬：

☆副作用のある薬：

☆対応方法：

☆かかりつけ医療機関：

☆注意事項：

センター線

Memo

難病患者のための防災ガイドブック「vol.3」は、
こくみん共済coop 地域貢献助成
の助成金により作成しました。

このたびのガイドブック改訂にあたり、
多くの方々から御協力をいただきました。
どうもありがとうございました。

初版	2020年	7月 1日	発行
このガイドブック初版は、生活協同組合パルシステム茨城栃木 「2019年度くらし活動助成基金」の助成金により作成しました。			
改訂版	2021年	7月 1日	発行
「vol.2」	2023年	9月30日	発行
「vol.2改」	2024年	9月30日	発行
「vol.2改の改」	2026年	1月 1日	発行
「vol.2最終改」	2026年	5月29日	発行
「vol.3」	2026年	9月30日	発行

<発行者>

難病カフェ アミーゴ

代表 桑野あゆみ（防災士・防災介助士、多発性硬化症患者）

副代表 吉川祐一（クローン病患者）

<取材協力>

被災地視察にご協力いただいたみなさん

<資料提供>

はばまるさん



<編集>

木村浩一郎（クローン病患者）・藤原瑞恵（後縦・黄色靱帯骨化症患者・
防災士）・水谷浩子（防災士）・前田理恵（一般社団法人Unique代表）
熊岡和恵（膠原病患者）



難病カフェ アミーゴHP
なんびょうステーションAmigo
<https://www.amigo-55.jp/home>

