

もしものヒント

時期によって変化する避難場所

災害が発生してから日常生活を取り戻すまでには、主に3つの時期があります。障がいのある子どもの場合、時期によって避難場所が変わることもあります。

普段から施設を利用している、何かあった時も安心ね!



災害直後、命を守る時期
(発生～3日後)

情報や支援物資が届く学校、公共施設に避難する。

落ち着きを取り戻す時期
(災害から数日後
～数週間、ライフライン復旧)

福祉避難所など、さらに生活しやすい場所にも移動することもある。

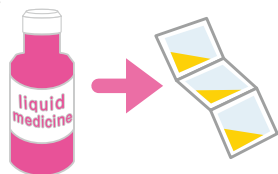
日常生活を立て直す時期
(災害から約1ヶ月後)

仮設住宅に転居することもある。通園・通所施設に通ったり、短期入所制度を利用することで、家族も休息できる。

いつものお備え + プラス

水薬を、粉薬に変える

冷蔵庫で保管する液体の抗いれん薬などは、災害時の管理が難しくなります。粉薬に変更できるか、かかりつけ医と相談しましょう。



ガソリンは、いつも多めに

災害時は緊急車両が優先されるため、一般車の給油が制限されることも。日頃から、ガソリンを多めに入れておきましょう。



いつものお備えで、
もしものに備える。



の

使い方 ガイドブック

1 考える

毎月1回、家族みんなで、災害時はどうするのかを考えましょう。また必要なモノを確認したり、避難ルートも調べましょう。

2 書く

家族で考えたことや、災害時に周りの人に障がいのある子どもを理解してもらうために、必要なことを書きましょう。

3 貼る

冷蔵庫やリビングなど、みんながよく見る場所に貼りましょう。

4 持ち出す

災害時には持ち出し、ヘルプカードとして利用しましょう。

いつもの備えて、命を守る。

このパンフレットは、東日本大震災を経験した障がいのある子どもとご家族の声から生まれました。もしもの時に家族の命を守るために、普段から何をすればいいのか。そのヒントが、この中にあります。

栄養剤には、直接チューブに接続して注入できるタイプもあるとか。ボトルやチューブを洗う手間がないので便利そう！
 自費になるけど、試してみたいな。
 (宮城県在住/Aさんパパ)



地域の学校に親子で避難した時、子どもが移動できずに困っていたら、周の人たちがサッと手伝ってくれました。こういう時は、甘えてもいいんですね。
 (宮城県在住/Bくんママ)



窓から津波が見えた時、「車に乗せて！」と隣の人に助けを求めたおかげで、私たちの命が助かりました。子どもの障がいについて、いろいろ話していたのがよかったのかも？
 (宮城県在住/Cさんママ)



災害時に襟元やポケットに差し込めばヘルプカードとして使えます。

特別な非常食を準備すると、食べ慣れていないからお腹をこわすことも。ストックする前に少しずつ試してみて体調をチェックするのがオススメ！
 (宮城県在住/Dくんパパ)



見かけたら、思いやりのある行動を。

ヘルプカードとは
 「ちょっと手助けが必要な人」と「ちょっと手助けがしたい人」をつなぐカードです。災害時にヘルプカードを使うと、周囲の人に手助けを求めることができます。

ヘルプマークとは
 外見からはわからなくても、援助や配慮が必要な人のためのマークです。さまざまな場所でサポートを必要としている人が、このマークをつけています。

♥ いつもの備え

何を持って避難？

優先順位を考えながら備えよう！

障がいのある子どもの命を守るために、何がよいか。いつも優先順位を考えながら準備をすると、災害時もあわてずに行動できます。

これがないと困るモノを書き込みましょう

子どもの命を守るために必要なモノは何？

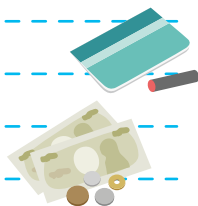
例：アルコール綿、吸引チューブ、
チューブを入れるボトル(吸引器用)

3日間、生きるために必要なモノは何？

例：ブランケット、タオル、使い捨てカイロ

避難所で生活するために必要なモノは何？

例：現金、携帯電話の充電用ケーブルやバッテリー



子どもは成長するため、必要なモノが変わります。
定期的に見直しましょう。



ヘルプカード

あなたの支援が必要です。

貼印

ヘルプカード HELP CARD

名前(ふりがな): ()

生年月日: 血液型: RH(+ -)

連絡先 自宅: ()

父: () 母: ()

学校名または施設名:

電話番号:

アレルギーの有無: あり ・ なし

アレルギーの種類:

かかりつけの病院:

投与薬の種類:

緊急時の対処方法:

医療機器の種類:

医療機器メーカー名:

医療機器メーカーの電話番号:



作成: 首都大学東京 山本美智代 協力: 首都大学東京 中川薫
協力: 心身障害児総合医療療育センター 加藤久美子 木下知栄
問合せ先: 山本美智代 ymichiyo@tmu.ac.jp
本パンフレットはJSPS科研費 15K11713 の助成を受けたものです。
本パンフレットは著者自らの見解等に基づくものであり、所属研究機関、
資金配分機関及び国の見解等を反映するものではありません。

♥ いつもの備えで、
! もしもに備える。



いりょうぎ
医療的ケアが必要な子どもと家族のための
防災はじめての一步

♥いつもの備え~月1回の防災チェックを! 毎月1回、身の回りにあるモノや人のつながりを見直すことが、災害時に役立ちます。

①モノを備える

3日間使うものを、準備しましょう。リュックやキャリーバッグに入れておくと、いざという時に素早く行動できます。

障がいのある子どもに必要なモノ



薬 (3日分)



お薬手帳



おむつ
おしりふき

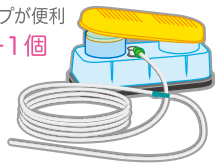
たんの吸引に必要なモノ



吸引機 充電式タイプが便利
充電バッテリー1個



吸入器 (ネブライザー)
充電式タイプが便利

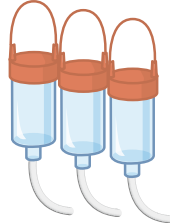


足踏み式吸引器
両手が使えるので
気管切開している方に便利

**けい かん えい よう
経管栄養に必要なモノ**



栄養剤
(3日分)



栄養ボトルと
接続チューブ
(3~4個)

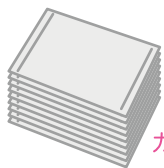


シリンジ

**き かん せ っ かい
気管切開している場合に必要なモノ**



アンビュー



ガーゼ

②避難ルートを確認する

災害時に危険が差し迫った時、自宅近くの避難所に逃げることで、子どもの命を守ることができます。避難所になる学校、公共施設までの行き方を確認しましょう。

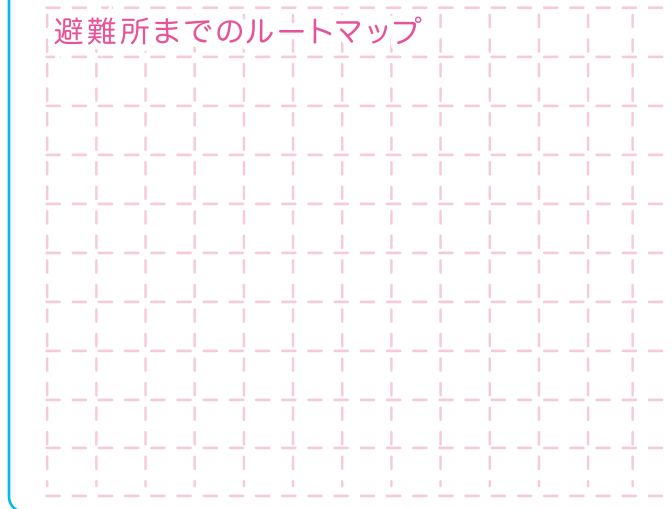
避難所までのルートメモ

避難所の名称:

自宅から避難所までのルート確認

- 階段はありますか? (ある・なし)
- 坂道はありますか? (ある・なし)
- 段差はありますか? (ある・なし)
- 施設内で気をつけることはありますか?

避難所までのルートマップ



③地域の人たちとつながる

安全に避難するためには、地域の人たちの力も必要です。日頃から親子であいさつをすることで、障がいのある子どものことをよく知る人を増やしましょう。



もしもの時の豆知識

停電時も情報収集できる複数の手段を

●携帯電話やスマートフォン



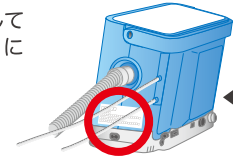
●ラジオやネットラジオ

●カーラジオ・TVチューナー付カーナビ



医療機器メーカーの連絡先を確認する

ヘルプカードに記入しておく、故障した時に役立ちます。



◀機械横や取扱説明書をチェック!

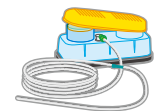
停電時のたん吸引は、モノで乗り切る

●シリンジと吸引チューブ

たんのある場所までチューブを入れ、シリンジを引く。大きめのシリンジ (30cc、50cc)



●足踏み式吸引機



●鼻吸引器

冬は身近なモノで、子どもの体を温める

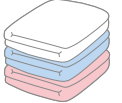
●使い捨てカイロ
マットの下にカイロを入れる



●新聞紙
足先を新聞紙で包む



●タオル
体にタオルを巻き、洋服を着る



無事を知らせるなら! NTT災害用伝言ダイヤル[171]

録音のしかた

- ①⑦① にダイヤル
- ▼ガイダンスが流れます
- ① をダイヤル
- ▼ガイダンスが流れます
- 被災地の電話番号をダイヤル
(×××)×××-××××

再生のしかた

- ①⑦① にダイヤル
- ▼ガイダンスが流れます
- ② をダイヤル
- ▼ガイダンスが流れます
- 被災地の電話番号をダイヤル
(×××)×××-××××

※この他にも、災害用伝言板 **web171** もあります。