

しょう なんびょう ひと
障がい・難病のある人のための

ぼう さ い ぶ っ く

防災ブック



しじょうなわてし

四條躰市

れいわ ねん がつはっこう
(令和5年4月発行)



072-877-2121
0743-71-0330



072-877-2074
072-879-2596

めーる



しょう ふくしか
(障がい福祉課)

しょうがい・なんびょうのあるひとのための

ぼうさいぶっく
防災ブック



もくじ

1	この防災ブックの使い方	P1	6	避難所での過ごし方	P16
2	災害について		7	普段からの備え(1)	P18
(1)	大雨・台風	P3	8	普段からの備え(2)	P21
(2)	私の家の区域は？	P8	9	防災情報を手に入れる	P23
(3)	地震	P9	10	メモ	P26
3	私のことについて(1)	P11	11	文字盤	P27
4	私のことについて(2)	P13	12	わたしの伝えたいこと	P29
5	家の近くの避難所	P14			

1

この防災ブックの使い方

大雨や地震などの災害はいつ起こるか分かりません。

普段から備えておくと安心です。

障がいや難病のある人が災害時に自分で必要な判断をしたり、情報を得られるように、この防災ブックを作成しました。災害時についても確認できるようにして役立ててください。

あなたのことをよく知っている人と、この防災ブックを読み、あなたのことや近くの避難所について書いておきましょう。

どのような備えがいるのか、どのような時は避難したらいいのか、住んでいる場所や障がい特性、難病の症状によって違います。

日頃から身近な人と一緒に考えておきましょう。

防災ブックの書き方については市役所の障がい福祉課で一緒に考えることができますのでご相談ください。



支援者 ひと

支援者の人へ

障がいのある人への災害時の支援については以下の計画に記載されています。障がい特性ごとにどのような配慮が必要なのかが書かれていますので読んでみてください。

「四條畷市避難行動要支援者支援プラン（全体計画）」

市役所ホームページで読むことができます。

問合せ先：市役所 福祉政策課



2 さい がい 災害について

(1) おお あめ たい ふう 大雨・台風

かんが 考えられる危険

こう づい いえ みち みず びた 洪水で家や道が水浸しになったり、

どし やく ず いえ こわ 土砂崩れで家が壊れたり、

かぜ もの と 風で物が飛ばされることがあります。



たい さく

対策

じょう ほう て れ び ら じ お す ま ー と ふ あ ん は や かく に ん 情報をテレビ・ラジオ・スマートフォンなどで早めに確認しましょう。

じ ぜん い え ま わ て ん けん 事前に家の周りを点検しておきましょう。

い え や ね か べ も ん だ い 家の屋根や壁に問題はないか

あ ま そ つ こ う つ 雨どいや側溝が詰まっていないか

か ぜ と た お き けん お 風で飛ばされたり倒れたりする危険があるものは置いていないか

ま ど が ら す が わ れ た と き に は へ ん と ち ゅ う ち が わ か ー て 窓ガラスが割れたときに破片が飛び散らないよう、内側はカーテンをひきましょう。



ひ なん

避難について

ひ なん じょう ほう 避難情報などに気づき早めの避難を心がけましょう。自宅から出る

と 危険な時は2階などできるだけ高い所にいましょう。

ひ なん じょう ほう 避難情報についてはこれを参考にしましょう。

けい かい れ べ る 警戒レベル	ひ なん じょう ほう 避難情報	
5	きん きゅう あん ぜん かく ぽ 緊急安全確保	す で に さい が い は っ せい すでに災害が発生
4	ひ なん し じ 避難指示	あ ん ぜん ば し ょ ひ なん 安全な場所へ避難
3	こう れい しゃ と う ひ なん 高齢者等避難	ひ なん じ か ん が か か る ひ と は や 早めに避難
2	ちゅう い ほう 注意報	ひ なん ざ い かく に ん 避難先の確認
1	そう き ちゅう い ほう 早期注意報	さい が い じょう ほう しゅう じゅう 災害の情報収集

けい かい れ べ る 警戒レベルについての手話動画



けいかい れ べ る おう こうどう
【警戒レベルに応じてとるべき行動】

けいかい れ べ る きんきゆうあんぜんかくほ
警戒レベル5 緊急安全確保



すでに災害が発生していて命の危険がある。

もし避難ができていなければ避難。

避難することも危ない場合はその場で安全の確保。

・浸水（部屋が水浸しになる）の危険がある

→家の2階以上に移動する。

近くの建物で少しでも高い場所に

一時的に移動する。

・土砂災害の危険がある

→崖と反対側の部屋に移動する。



けいかい れ べ る ひなんしじ
警戒レベル4 避難指示

高齢者や障がい・難病のある人以外も避難。

けいかい れ べ る こうれいしやとうひなん
警戒レベル3 高齢者等避難

避難するのに時間のかかる人は避難。

例えば、高齢者や障がい・難病のある人、その

人の避難を支援する人。



けいかい れ べ る ちゅういほう
警戒レベル2 注意報

防災マップで自分の家の区域を確認し、どんな危険があるのか見

ておく。避難の道順や避難先について確認。

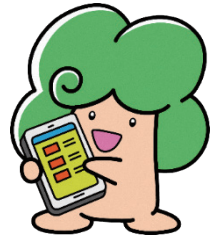
けいかい れ べ る そうきちゅういほう
警戒レベル1 早期注意報

災害情報をテレビ・ラジオ・スマートフォン

などで確認。

飲み水や食べ物などの蓄えや、

避難時の持ち物について確認。



警戒レベル3か警戒レベル4で避難をするなど
早めに行動しましょう!!!

※学校などの避難所だけでなく、安全な区域の親戚の人・友人などの自宅や、ホテル・旅館などで待機することも避難方法の一つです。親戚の人・友人には普段から避難について相談しておきましょう。

※浸水（部屋が水浸しになる）の危険がある場合でも、家の2階やマンションの高い所の自宅でそのまま過ごして、水が引くのを待つこともできます。

以下のことを確認しておきましょう。

- ① 次のページで「浸水想定区域」についてチェック
→浸水想定より高い所に部屋はあるか
- ② 水が引くまで飲み水や食べ物、薬は十分にあるか
- ③ 電気、ガス、水道、トイレが使えるなくなることがあるが大丈夫か
→簡易トイレや、調理をせず食べられる物があると安心

(2) 私の家の区域は？



防災マップを見て当てはまるところにチェックを入れましょう。

それぞれの区域の状況に合った避難指示が出ることがあります。

自分の家はどのような地域にあるのか確認しておきましょう。

土砂災害	<input type="checkbox"/> 土石流氾濫区域	
	<input type="checkbox"/> 急傾斜地崩壊危険区域	
	<input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域	
	<input type="checkbox"/> 土砂災害特別警戒区域	
洪水	<input type="checkbox"/> m ~ <input type="checkbox"/> m 未満です。	

※防災マップは市役所受付、危機管理課、市民課、田原支所で配っています。市ホームページからも見ることができます。



(3) 地震

考えられる危険

揺れで転んだり、タンスなど大きな物が倒れることや、ガラスが割れて怪我することがあります。大きな地震は一度だけでなく、余震が何度か起こることがあります。視覚や聴覚に障がいのある場合は、周囲の状況が変わっていることに気づかず危険な場合があります。

対策

・家具が倒れないよう、事前に固定しておきましょう。



・揺れている時はテーブルの下や家具のない所で待機しましょう。



・コンロやストーブの火を消しましょう。



・車いすを使っている人はブレーキをかけたり、ベルトを着けるなどして転落しないようにしましょう。

・災害時には慣れた場所でも無理に行動せず助けを呼びましょう。

・事前にガスの元栓の場所、電気のブレーカーの場所を確認しておきましょう。

避難について

家に倒壊や火災の危険がある時は避難しましょう。避難する時は揺れが収まってから、ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを落として避難しましょう。



3

わたし

私のことについて (1)

災害時、支援者に知ってほしいこと、配慮してほしいこと、

手伝ってほしいことなどを書いておきましょう。

書き方について障がい福祉課でも相談にのります。



名前	まえ	
生年月日	び	
住	しよ	
けつ 血	えき 液	がた 型
障がいのこと		
トイレのこと		
水分摂取・食事のこと		

移動方法	建物の中 建物の外
寝る時のこと	
コミュニケーション	<input type="checkbox"/> 手話 <input type="checkbox"/> ジェスチャー <input type="checkbox"/> 文字盤 <input type="checkbox"/> 触手話 <input type="checkbox"/> 書く <input type="checkbox"/> その他 ()
くすり 薬	
医療処置	<input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> ストーマ <input type="checkbox"/> 気管切開 <input type="checkbox"/> 胃ろう <input type="checkbox"/> 吸引 <input type="checkbox"/> 経管栄養 <input type="checkbox"/> 在宅酸素 <input type="checkbox"/> 透析 <input type="checkbox"/> インスリン注射 <input type="checkbox"/> 褥瘡のケア <input type="checkbox"/> その他 ()
その他	・苦手なこと ・「これをするとおち着く」こと

記入日： 年 月 日

4 わたし 私のことについて (2)

(利用しているサービス・家族の連絡先)

災害時には携帯電話やスマートフォンの充電がな

くなって連絡先が見られなくなることがあります。

緊急時に連絡を取りたい人、普段使っている医療機器などの業者名

を書いておきましょう。



例：〇〇ヘルパーステーション ××医療機器販売	072-877-XXXX

記入日： 年 月 日

5 いえ ちか ひ なん じょ 家の近くの避難所

災害時には全ての避難所が開設されるわけではありません。

自宅近くの避難所を確認しいくつか書いておきましょう。

また、避難所までの道順を確認しておきましょう。

防災マップや市役所ホームページで

一覧を見ることができます。



例：〇×小学校	072-877-XXXX

災害時の避難所の開設情報は、防災無線放送、市役所ホーム

ページで見ることができます。市役所に電話して確認すること

もできます。



☆ 避難所ってどんなところ？

主に学校の体育館です。

家にいると危ない時に行きます。

水や毛布などがありますが、

災害の状況によっては足りなくなることがあります。

一晩は過ごせるくらいの荷物を持って避難してください。

荷物は「7 普段からの備え (1)」(P18) を参考にしてください。



☆ 福祉避難所について

大きな災害が発生した時に、一般の避難所では生活が難しいと

判断された人のために四條畷市から施設に開設するよう要請を

します。必ずしも開設されるわけではないのでまずは近くの避

難所に避難してください。

どこの施設が福祉避難所なのか、市役所ホームページ

で見ることができます。



6 避難所での過ごし方

(1) 受付

避難所についたら受付をします (安否確認にもなります)。

(2) 情報のやりとり

障がい特性や難病の症状に応じてどんな方法で情報を知らせてほ

しいか避難所の職員に相談しましょう。

たとえば…「掲示物を読み上げてほしい」、「筆談でやりとりしたい」

※障がい者手帳やヘルプカード、「3 私のことについて (1)」

(P11) を活用しましょう

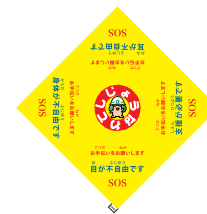
(3) バンダナの貸し出し

支援や配慮が必要な人のためのバンダナを受付

で貸し出しています。四隅に「耳が不自由です」

「目が不自由です」「支援が必要です」などのメッセージが書いてあ

ります。着用することで周囲に助けを求めやすくなります。



(4) 利用スペース

避難所での利用スペースについて希望を伝えましょう。

たとえば…トイレの近く、周囲の刺激が少ない端の所のスパー

ス、医療的器具や電動車いすのための電源の近く

(5) トイレ

早めに場所を確認し、近くのトイレが障がい特性上

使えない場合や介助が必要な場合には避難所の職員

に相談しましょう。



(6) 椅子やベッド

避難所の椅子やベッドが障がい特性上合わない場合には避難所の職

員に相談しましょう。

(7) その他気をつけること

・大勢の人が避難している場合は周囲の物音も大きくなります。大

きな音が苦手な人は外へ出てみたり、ヘッドホンで音楽などを聴

いたり、避難所の職員に相談しましょう。

・普段飲んでいる薬を忘れずに服用しましょう。

・災害が起こると心身ともに疲れやすくなるので

理せず休息をとりましょう。

・落ち着いたら家族や支援者に避難先について連絡しましょう。

・避難所ではルールを守って生活しましょう。

たとえば…

水や食べ物を受け取る時は並んで順番を守る

他の人の居住スペースに入らない・のぞかない

・避難所では、できる範囲で協力しあって生活しましょう。

たとえば…

掃除、炊き出し、物を配る時の手伝いなど



7 普段からの備え(1)

災害時持ち出し品の例

※災害時に落ち着いて避難できるよう普段から準備しておきましょう。

※以下の例を参考にリュックに入るくらいの量にしましょう。

貴重品 (普段の持ち物)

お金 (小銭)

健康保険証 (その他の医療証)

身分証明書

(障がい者手帳、マイナンバーカードなど)

スマートフォンや携帯電話

充電器

ヘルプカード、ヘルプマーク

(市役所の障がい福祉課、児童発達支援センター、田原支所で配布)

食糧

飲み水

非常食

(調理をせず食べられて賞味期限の長いもの。乾パンなど。)



くすり えい せい よう ひん

薬・衛生用品など

- 薬
- お薬手帳
- 生理用品
- マスク
- ウェットティッシュや消毒液



い るい

衣類など

- 下着
- 服
- 体温調整のための上着
- タオル



さい がい じ やく だ

災害時に役立つもの

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 予備の電池 | <input type="checkbox"/> ヘルメットや防災ずきん |
| <input type="checkbox"/> 笛やホイッスル | <input type="checkbox"/> メモとペン |
| <input type="checkbox"/> 缶切 | <input type="checkbox"/> レジャーシート |
| <input type="checkbox"/> この防災ブック | |



じ ぶん ひつよう おも

あんしん

自分で必要だと思うもの、あると安心なもの

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

同居している家族と災害時の集合場所を
決めておきましょう。

地域の避難訓練に参加しておきましょう。

職場や通所先の避難訓練に参加しましょう。

携帯酸素ボンベを使用している人は火の近くから離しておきま
しょう。火災が起きると引火して危険です。

人工呼吸器用自家発電機・外部バッテリーの費用助成があります。
(条件があります)

問い合わせ先：市役所障がい福祉課

普段から車いすの空気圧や電動用バッテリーをチェックしておきま
しょう。

飲み水や食べ物（調理をせず食べられて賞味
期限の長いもの。乾パンやレトルト食品など）
を三日分は蓄えておきましょう。



「四條躰市ひとり暮らし重度障がい者等緊急連絡カード」を活用し
ましょう。内容に変更があった時は書き換えましょう。

対象：重度の障がい者のみで構成される世帯と、それに準ずる世帯。

問い合わせ先：市役所障がい福祉課



なわて災害時地域支え合い制度を活用しましょう。

災害時に避難支援が必要な人のための地域の助け合いの仕組みです。

①市が避難行動要支援者名簿を作成

②対象となる人は、名簿の情報を地域の支援者（地域の民生委員や自
治会組織代表者など）に提供することに同意

（新たに対象となる人には案内が届きます。同意しないことも選べます。）

③②で同意した人について、市から支援者（地域の民生委員や自治会
組織代表者など）に情報を提供

④支援者（地域の民生委員や自治会組織代表者など）は情報を基に、
できる範囲で避難を支援

たとえば・・・

<普段の生活では> 訪問、防災訓練の時の支援、災害時の個別避難計
画を作るなど

<災害時> 災害情報を伝える、安否確認、避難の手伝い、消防署
や住民などへの援助のお願い、避難生活の支援など

・対象は自宅で生活する人で、以下のどれかに当てはまる人です。

身体障がい者手帳1、2級（総合等級）の第1種を持っている人

療育手帳Aを持っている人

精神障がい者保健福祉手帳1級を持っている人

難病患者で障害者総合支援法に基づくサービスを受けている人

要介護認定3～5を受けている人

上記以外で市長が支援の必要を認めた人

※災害時に必ず支援してもらえとは限らないので、普段から備えて
おくことが大切です。問い合わせ先：市役所 福祉政策課

9

ぼう さい じょう ほう て い 防災情報を手に入れる

● ぼう さい ぎょう せい む せん の ない よう が き と 取 れ な かつ た とき 防災行政無線の内容が聞き取れなかった時

☎ 0120-474-575

● し やく し ょ 市役所

☎ 072-877-2121

☎ 0743-71-0330

FAX 072-877-2074

● た わ ら し し ょ 田原支所

☎ 0743-78-0175

FAX 0743-72-3012

● し やく し ょ ほ ん ペ ー じ 市役所ホームページ



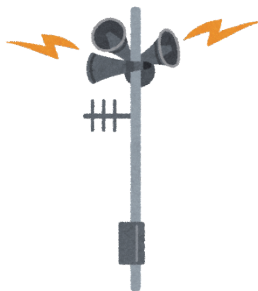
● おおさか ぼう さい ネット おおさか防災ネット



(とう る く し じ ょ う な わ て し き し ょ う け い ほう め - る と ど
登録すると四條畷市の気象警報などがメールで届きます。)

● き き ぐ る (き し ょ う ち ょ う ほ ん ペ ー じ) キキクル (気象庁ホームページ)

ど し ゃ し ん す い こ う ず い き け ん ど ち ゅ ち え っ く
土砂、浸水、洪水について危険度を地図でチェックできます。



● え め て い て い さい が い よ う だ ん ぐ ん だ い や る NTTの災害用伝言ダイヤル

(さい が い じ か ぞ く な ど に め っ せ - じ の こ
災害時に家族などにメッセージを残したり聞くことができます)

ぶ じ であることを伝える時

171→1→災害のある家の電話番号→伝言を入れる

だい じ ょ う ぶ た し とき
大丈夫が確かめる時

171→2→災害のある家の電話番号→伝言を聞く



● ね っ と きん き ゅ う つ う ほう し す て む NET119 緊急通報システム

す ま - と ふ お ん た っ ち ば ね る そ う さ け い た い で ん わ ぼ た ん そ う さ
スマートフォンのタッチパネル操作や携帯電話のボタン操作で、
119 番通報ができます。利用できるのは、聴覚、音声機能に障
がいのある人で、音声による 119 番通報が困難な人。事前に利用者
登録が必要です。

ち ゅ う こ さ き し や く し ょ しょう 障がい福祉課
申し込み先：市役所 障がい福祉課
と あ さ き だい と う し じ ょ う な わ て し ょ う ほう く み あ い
問い合わせ先：大東四條畷消防組合



● で ん わ り れ - さ - び す 電話リレーサービス

き こ え る 人 と き こ え な い 人 と の かい わ お べ れ - た つ う や く
聞こえる人と聞こえない人との会話をオペレータが通訳する
(し ゅ わ も じ じ ことにより、電話でいつでもつながることができる
サービスです。事前登録が必要です。)

☎ 03-6275-0910

FAX: 03-6275-0913



● で ま え こ う ざ ぼう さい かん れ ん なわて出前講座 (防災関連)

し や く し ょ し ゅ くい ん み な で お ぼう さい こ う ざ お こ な
市役所職員が皆さんのところへ出向いて防災講座を行います。お
おむね 10 人以上のグループで申し込みできます。

ち ゅ う こ と あ さ き し や く し ょ き か く こ う ほう か
申し込み・問い合わせ先：市役所 企画広報課

でん き が す

電気やガスなど

おお さか が す
大阪ガス ☎ 0120-5-19424

ひあつぷす
FAX : 0120-6-19424

かん さい でん りょく
関西電力 ☎ 0800-777-3081

さい がい じ ち ゃ っ と
災害時のチャット



てい でん あ ぶ り
停電アプリ



てい でん と き し
(停電した時にお知らせ)

し じょう なわ て す い どう せ ん た ー
四條畷水道センター ☎ 072-876-6221

ひあつぷす
FAX : 072-879-7185

10 メモ

11 もじばん 文字盤

つた 伝えたいことを ゆびさ 指差ししてください。

わ	ら	や	ま	は
を	り	ゆ	み	ひ
ん	る	よ	む	ふ
丨	れ	ゃ	め	へ
	ろ	ゅ	も	ほ
	っ	ょ	。	＝
0	9	8	7	6

な	た	さ	か	あ
に	ち	し	き	い
ぬ	つ	す	く	う
ね	て	せ	け	え
の	と	そ	こ	お
いいえ			はい	
5	4	3	2	1

わたしの伝えたいこと

What I want to communicate

