

ひなんこうどうようしえんしゃ

避難行動要支援者マニュアル



かどまし

門真市

れいわ ねん がつ
令和6年4月

●はじめに●

きんねんひんぱつ こううさいがい じしん さいがい お さい ひつよう
近年頻発している豪雨災害や、地震などの災害が起こった際、必要な

じょうほう にゅうしゅ じりき ひなん むすか こうれいしゃ しょう しゃ
情報の入手や自力で避難することが難しい、高齢者や障がい者などの

ひなんこうどうよう しえんしゃ かたがた あんぜん こうどう ひなんしえん
いわゆる避難行動要支援者の方々が安全に行動できるよう、避難支援

たいさく ひつよう
対策が必要となります。

だいきぼさいがい ひなんこうどうようしえんしゃ ひなんしえんたいさく きんりん
大規模災害などにおける避難行動要支援者の避難支援対策には、近隣

じゅうみん ちいき じしゅほうさいそしき みんせいいいんじどういいん ちいき
住民をはじめとした地域の自主防災組織や民生委員児童委員などの地域

たす あ きょうじょ じゅうよう
の助け合い（共助）がとても重要となります。

さいがい はっせい まえ ひなんこうどうようしえんしゃ かたがた
このマニュアルは、災害が発生する前に避難行動要支援者の方々が

ひつよう じゅんび じじょ し やくわり ちいき そしき だんたい ひなん
必要な準備（自助）や、市の役割、地域の組織・団体などによる避難

こうどうようしえんしゃ ひなんしえんたいさく ぐたいてき しめ もくてき さくせい
行動要支援者の避難支援対策を具体的に示すことを目的に作成したもの

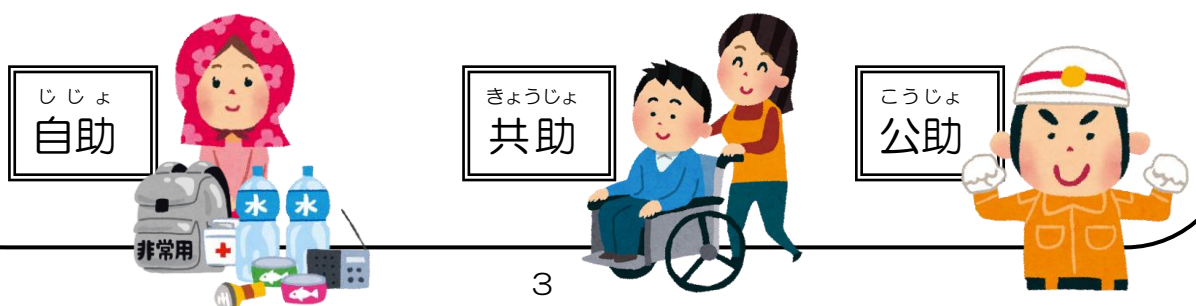
です。

◆自助・共助・公助とは？◆

じじょ じぶん み じぶん まも じぜん そな
「自助」は、自分の身は自分で守ること、事前に備えておくこと

きょうじょ ちいき ひと たす ちいき ひと たす あ
「共助」は、地域の人を助けること、地域の人と助け合うこと

こうじょ けいさつ しょうぼう じえいたい おおやけ きかん たす
「公助」は、警察や消防、自衛隊など公の機関からの助けのこと



●もくじ●

●はじめに●	3
ひなんこうどうようしえんしゃ	
●避難行動要支援者とは●	7
ひなん	
●スムーズな避難のために（事前の準備・自助）●	7
じぜん じゅんび じじょ	
ちいき れんけい たす あ きょうじょ	
●地域との連携（助け合い・共助）●	12
じしん お ちゅういてん	
●地震が起きたときの注意点●	13
ひなん	
●避難するときは●	14
ひなんじょかいせつ す じしんへん	
●避難所開設のフロー図 地震編●	15
ふうすいがい	
●風水害のときは●	16
ひなんじょかいせつ す ふうすいがいへん	
●避難所開設のフロー図 風水害編●	17
じょうほう あつ	
●情報を集めるときは●	18
ひなん かん じょうほう	
●避難に関する情報●	21
さいがいじ あんぴじょうほう かくにん	
●災害時の安否情報の確認●	22
ひなんじょ あんぴじょうほう かくにん	
●避難所での安否情報の確認●	23
ひなんじょ	
●避難所では●	24
ひなんこうどうようしえんしゃ はいりょ	
●避難行動要支援者への配慮●	25
じょうほうでんたつ はいりょれい	
●情報伝達の配慮例●	26

こ こ たいおうれい	● 個々の対応例 ●	27
つた かた	● 伝え方について ●	28
さいいじょう く かた さいいじょう こうれいしゃ せたい かた	● 65歳以上のひとり暮らしの方 / 75歳以上の高齢者のみの世帯の方 ●	29
にんちしょう しょうじょう ゆう かた	● 認知症の症状を有する方 ●	30
ね かた	● 寝たきりの方 ●	31
しかくしょう かた	● 視覚障がいのある方 ●	32
ちょうかくしょう かた	● 聴覚障がいのある方 ●	33
したい ふじゆう かた	● 肢体の不自由な方 ●	34
ちてきしょう かた	● 知的障がいのある方 ●	35
せいしんしょう かた	● 精神障がいのある方 ●	36
しんたい ないぶ しょう かた	● 身体の内部に障がいがある方 ●	37
はったつしょう かた	● 発達障がいのある方 ●	38
なんびょうかんじゃ かた	● 難病患者の方 ●	39

しりょうへん
資料編

ゆび かいわひょう	● 指さし会話表 ●	41
いた	● 痛みのスケール ●	42
ひなんばしょいちらんひょう かどましほうさい	● 避難場所一覧表（門真市防災マップより） ●	43~45
いちじひなんちちらん	● 一時避難地一覧 ●	46~48
	● 洪水避難ビル ●	48
	● 一時滞在施設 ●	48
	● 防災マップ ●	49・50

●避難行動の流れ●

①



じぜんじゅんび
事前準備

②



たいきほさいがいはっせい
大規模災害発生

③



じぶん み まも
自分の身を守る

⑥



いちじひなんち
一時避難地などに
いちじてき たいひ
一時的に退避

⑤



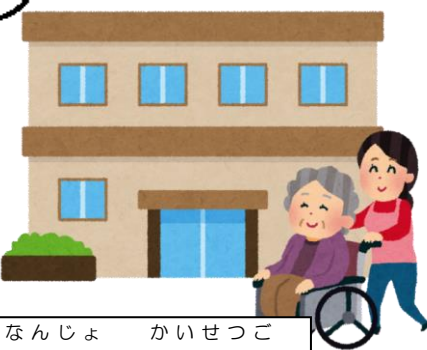
となりきんじょ たす あ
隣近所で助け合い

④



かそく あんぴかくにん
家族などの安否確認

⑦



ひなんじょ かいせつご
避難所の開設後
ひなんじょ ひなん
避難所へ避難

⑧



ひなんじょ うんえい
避難所の運営

お
ち
づ
く
い
て
落
ち
着
い
て
行
動
し
ま
し
よ
う
。

●避難行動要支援者とは●

さいがい はっせい ひなん ひつよう ばあい さいがいじょうほう にゅうしゆ
災害などが発生して避難が必要となった場合に、災害情報の入手や
ひなんこうどう じぶん おこな むずか なん たす ひつよう
避難行動を自分から行うことが難しく、何らかの助けを必要とする
か き かた たいしょう し ひなんこうどうようしえんしゃめいぼ さくせい
下記の方が対象となります。市では避難行動要支援者名簿を作成して
います。

① さいいじょう く もの
65歳以上のひとり暮らしの者

② さいいじょう こうれいしゃ せたい もの
75歳以上の高齢者のみの世帯の者

③ しんたいしょう しゃ じ きゅう
身体障がい者・児（1、2級）

④ ちてきしょう しゃ じ りょういく
知的障がい者・児（療育A）

⑤ せいしんしょう しゃ じ きゅう
精神障がい者・児（1級）

⑥ かいごほけん ようかいごにんてい
介護保険の要介護認定3～5

⑦ じょうきいがい りゆう ひなんしえん ひつよう もの
上記以外の理由で避難支援が必要な者

たと にんさんぶ かた じょうきいがい とうきゅう かた
（例えば、妊産婦の方や、上記以外の等級の方など）



●スムーズな避難のために●

じぜん じゅんび じじよ
（事前の準備・自助）

さいがい はっせい じぶん み じぶん まも
災害などが発生したときは、まずは自分の身は自分で守ること
じじよ さいゆうせん あんぜん すみ ひなんこうどう
（自助）を最優先としましょう。安全に速やかに避難行動ができるよ
う、事前の準備が大切です。最寄りの避難所の位置や避難所へ行くまで
けいろ かくにん がいしゅつさき さいがい そな
の経路などを確認しておきましょう。また、外出先での災害に備えて、
おとす びょういん ちか ひなんじよ いっしょ かくにん
よく訪れるスーパーや病院などの近くにある避難所も一緒に確認しま

しょう。

かてい きんしんしゃ ちいき かたがた とき ひなん
ご家庭や近親者、地域の方々と、もしもの時に、どこに避難するか、
れんらく と あ じぜん はな あ
どのように連絡を取り合うのかなど、事前に話し合っておきましょう。

うらびょうし しょう
(裏表紙のものをコピーして使用するとよいでしょう。)

はな あ ひ ねん がつ にち
話し合った日 年 月 日

はな あ ひと
話し合った人

ひなん ばしょ
避難する場所

れんらく ほうほう
連絡する方法



ひなん ひつよう かなら ひなんしえんとうかんけいしゃ いっしょ ひなん
また、避難が必要なときに、必ず避難支援等関係者と一緒に避難でき
かぎ ちいき かたがた てだす う ひ
るとは限らないため、地域の方々の手助けが受けられるよう、日ごろか
あいさつ かんけい ところ
ら挨拶をするなど、よりよい関係づくりを心がけましょう。

◆メモ◆

ひなんこうどうようしえんしゃ かた じょうきょう き と
避難行動要支援者の方から状況を聞き取るときは、できるだけ
おつ しず ばしょ ほか ひと き はいりよ
落ち着いた静かな場所で、他の人に聞かれないよう配慮しましょう。
わ そっちよく き あいて はな
また、分からないことがあれば率直に聞くこと、相手が話したがら
むり き だ たいせつ
ないことは無理に聞き出さないことも大切です。



ひじょうもちだしぶくろ ようい
① 非常持出袋の用意

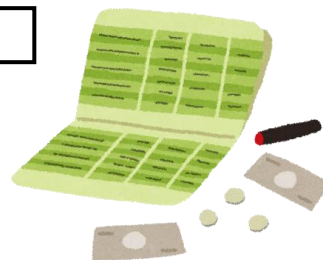
じぶんじしん かぞく ふだん せいかつ かなら ひつよう もの じびょう くすり
自分自身や家族が普段の生活で必ず必要となる物（持病の薬、
つえ よび ひじょうもちだしぶくろ い じゅんび
杖、オムツ、予備のメガネなど）を非常持出袋などに入れて準備し
ひつよう
ておきましょう。また、いざというときに必要になるものはひとり
ちが じぶん ひつよう かんが
ひとり違います。自分に必要なものはなにかを考えてみましょう。



いんりょうすい ほぞんしょく
飲料水や保存食
しゅうかんぶん
(1週間分)



ふだんの くすり
普段飲んでいる薬
くすりてちょう
お薬手帳



つうちょう きちょうひん
通帳などの貴重品



げんきん こせに
現金 (小銭)



ほうさい
防災マップ



ハンカチ、ティッシュ

ユ



かいちゅうでんとう
懐中電灯



けいたい
携帯ラジオ



でんち
電池

ひつよう かんが か
◆必要になりそうなものを書いて、書いてみましょう◆

② 普段から備えておくこと

普段から、財布や携帯電話などの貴重品を、すぐに持ち出せる場所に保管しましょう。家族や友人、いつも行く病院、施設などの連絡先を書いた連絡簿や、お薬手帳を用意しておきましょう。



◆メモ◆

聴覚障がいのある方などは、誰かに声をかけられても気がつきにくい
ため「無視をしている」と誤解されてしまうことがあります。

呼びかけても反応がなかったら、障がいのある方かもしれません。

肩を優しく叩くなどし、視線を合わせて、口の動きが見えるように
ゆっくりと話したり、紙などに書いて伝えたりと、伝え方などを工夫し
てみましょう。

また、視覚障がいのある方などは周りの状況が分からないため、誰
かに話しかけられないと会話を始められないことがありますので、こち
らから声をかけるように心がけましょう。また、「あれ」「これ」「あつ
ち」などの指示語では何を指すのかが分かりませんので、相手に伝わり
やすい言葉を選んで具体的に説明するとよいでしょう。



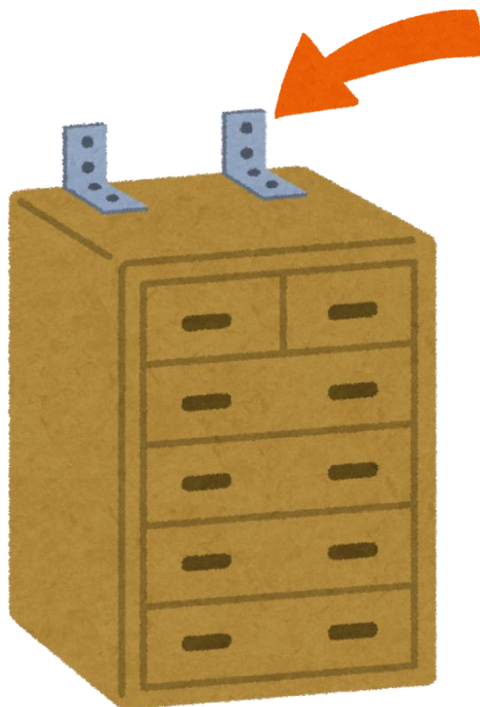
③ ③ 自宅では

外へ出たときなどに割れたガラスを踏んで怪我をしないよう、
枕元にはスリッパや靴などの足を保護するものを置いたり、ガラス
に飛散防止フィルムを貼ったりしましょう。

また、物が高く積んであると、地震が発生したときに落ちてくるこ
とや飛んでくることがあり、大変危険です。部屋の中を見直して、
危険な場所を無くしていきましょう。



◆メモ◆



家具や冷蔵庫などは倒れないように
金具などで固定しておきましょう。

また、食器棚の扉が開かないように
設置する金具などもあります。

自宅の家具の形にあった金具などを
使い、家具を固定しておきましょう。

また、出入口をふさぐこともあるの
で、出入口には背の高い家具を置かな
いよう工夫して家具を配置しましょう。

●地域との連携（助け合い・共助）●

さいがい はっせい ひなんこうどうようしえんしゃ ちいき かた じしゅぼうさい
 災害が発生したとき、避難行動要支援者は、地域の方や自主防災
 そしき かたがた しえん たと ひなんこうどう てだす あんびかくにん
 組織といった方々からの支援（例えば、避難行動の手助けや安否確認
 など）が頼りとなります。

ちいき たす あ ひ とわりきんじょ じちかい
 もしものときに地域で助け合えるよう、日ごろから隣近所や自治会
 かた かんけい ところ じゅうよう
 の方などによりよい関係をつくる心がけが重要です。



ひなんこうどうようしえんしゃ
避難行動要支援者

ひ かんけい
日ごろの関係づくり

みまも しえん
見守り・支援

ひなんこうどうようしえんしゃ
避難行動要支援者の

はあく しえんたいさく きょうぎ
把握・支援対策の協議



しょうぼうしょ
消防署

みんせいいいんじどういいん
民生委員児童委員

じょうほうきょうゆう きょうりょくようせい
情報共有・協力要請



市役所

しやくしょ
市役所

じ し ん お ち ゅ う い て ん
●地震が起きたときの注意点●



そ と と た や ね が わ ら
あわてて外に飛び出すと、屋根瓦や
ま と は へ ん お
窓ガラスの破片などが落ちてくること
た い へ ん き け ん
があり、大変危険です。

お つ こ う ど う
落ち着いて行動するようにしましょう。

じ し ん は っ せ い ひ
地震が発生したときに、すぐに火を
け い な べ と
消しに行ってしまうと、鍋が飛んでく
よ う ふ く ひ
ることや、洋服に火がついてしまうこ
と などがあ る の で、 ゆ お さ
揺れが収まってか
ひ も と て ん け ん
ら火の元の点検をしましょう。



じ し ん て い で ん ば あ い で ん き ふ っ き ゅ う
地震で停電した場合、電気が復旧
ろ う で ん げ ん い ん か し
したときに漏電が原因となって火事
お
が起こることがあります。

ひ な ん
避難するときはブレーカーをオフ
ひ な ん
にしてから避難しましょう。



ひ な ん
●避難するときは●

ひ な ん こ う ど う よ う し え ん し ゃ か た ひ な ん た い へ ん き け ん か ぎ
避難行動要支援者の方だけで避難するのは大変危険です。できる限り
ひ な ん こ う ど う よ う し え ん し ゃ ひ な ん こ う ど う ひ な ん じ ゃ せ い か つ し え ん か た い っ し ゃ
避難行動要支援者の避難行動や避難所での生活などを支援する方と一緒に
こ う ど う ひ な ん し え ん と う か ん け い し ゃ か た ひ な ん こ う ど う よ う し え ん し ゃ し え ん
に行動しましょう。避難支援等関係者の方や、避難行動要支援者を支援
ひ な ん こ う ど う よ う し え ん し ゃ じ ゅ う き ょ う お う あ ん ぜ ん ひ な ん
される方は、避難行動要支援者の状況に応じて、安全に避難できるよ
き く ば
う気を配ってください。



ひ な ん さ き よ う し か と び ら は
避難先をメモ用紙やガムテープに書き、扉などに貼っておくと、
か そ く ゆ う じ ん あ ん び し
家族や友人に安否を知らせることができます。



じ し ん べ い
地震によって、ブロック塀など
た お
が倒れてくることもあります。
ひ な ん き け ん ば し ゃ
避難するときは、危険な場所が
じ ゅ う ぶ ん き
ないか十分気をつけましょう。
お つ こ う ど う
また、落ち着いて行動すること
たい せ つ
がとても大切です。

ひなんじょかいせつ す じしんへん
 ●避難所開設のフロー図 地震編●

しやくしょ ひなんじょ かいせつ たいおう
 (市役所が避難所を開設するまでの対応です。)

じしん はっせい
 地震が発生!



にじひがいぼうし
 まずは二次被害防止の
 いちじひなんち
 ため、一時避難地など
 たいぎ
 で待機しましょう。



しんど じゃくいじょう
 震度5弱以上

しんど いじょう
 震度4以上



ししよくいん やくしょ じどうさんしゅう
 市職員は役所へ自動参集



さいがいたいさくほんぶ せっち ほんぶちょう
 災害対策本部の設置 (本部長=市長)

さいがいけいかいほんぶ せっち ほんぶちょう
 災害警戒本部の設置 (本部長=副市長)



ひなんしじ しじ
 避難指示などの指示
 ひなんじょかいせつ はんたん
 避難所開設の判断
 ひなんじょじゅうじしゃ ばけん
 避難所従事者の派遣



しいき ひがいじょうきょう おう
 市域の被害状況に応じて

ひなんじょかいせつ じゅんび
 避難所開設の準備



ひなんしじ かつれい
 避難指示など(※)の発令



ひなんじょない あんぜんかくにん
 避難所内の安全確認

ひなんじょ かいせつ
 避難所の開設



●風水害のときは●



テレビやラジオなどで、^{きしょうじょうほう} 気象情報
^{ちゅうい} に注意して、^{はや} 早めに^{ひなん} 避難の^{じゅんび} 準備をし
 ておきましょう。

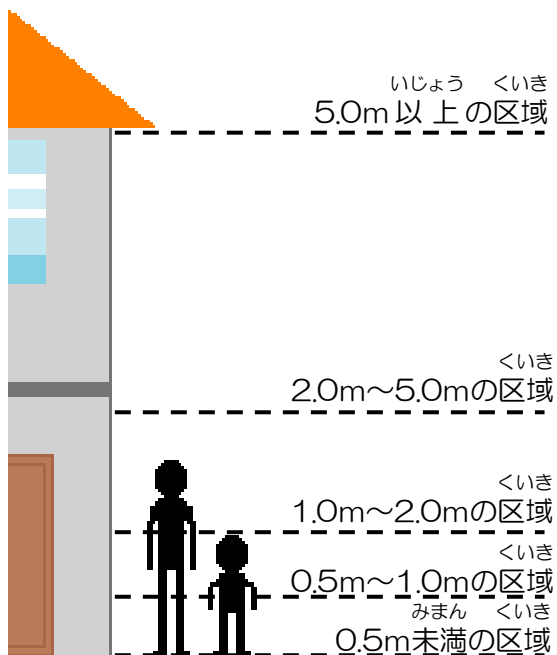
また、^{きょうふう} 強風で^{もの} 物が^と 飛んでしまうと、
^{まど} 窓ガラスが^わ 割れる^{きけん} 危険があります。

^{たいふう} 台風が^{ちか} 近づいているときは、^{そと} 外に
^と 飛びやすいものを^お 置かないようにし、
^{あまど} 雨戸などを^し 閉めておきましょう。

^{かさ} 傘を^{ひなん} さして避難を^{きょうふう} すると、^{あお} 強風に^{あお} 煽られて
^{ころ} 転んでしまうなどの^{きけん} 危険があるので、^{あまがっぱ} 雨合羽を
^{ちゃくよう} 着用し、^{ひも} 紐で^し 締められる^{くつ} 靴で^{ひなん} 避難するよう
 しましょう。



また、^{しんすい} 浸水時には^{そっこう} 側溝が^み 見えにくくなり、
^{たいへんきけん} 大変危険なので^{ちゅうい} 注意して^{ある} 歩きましょう。



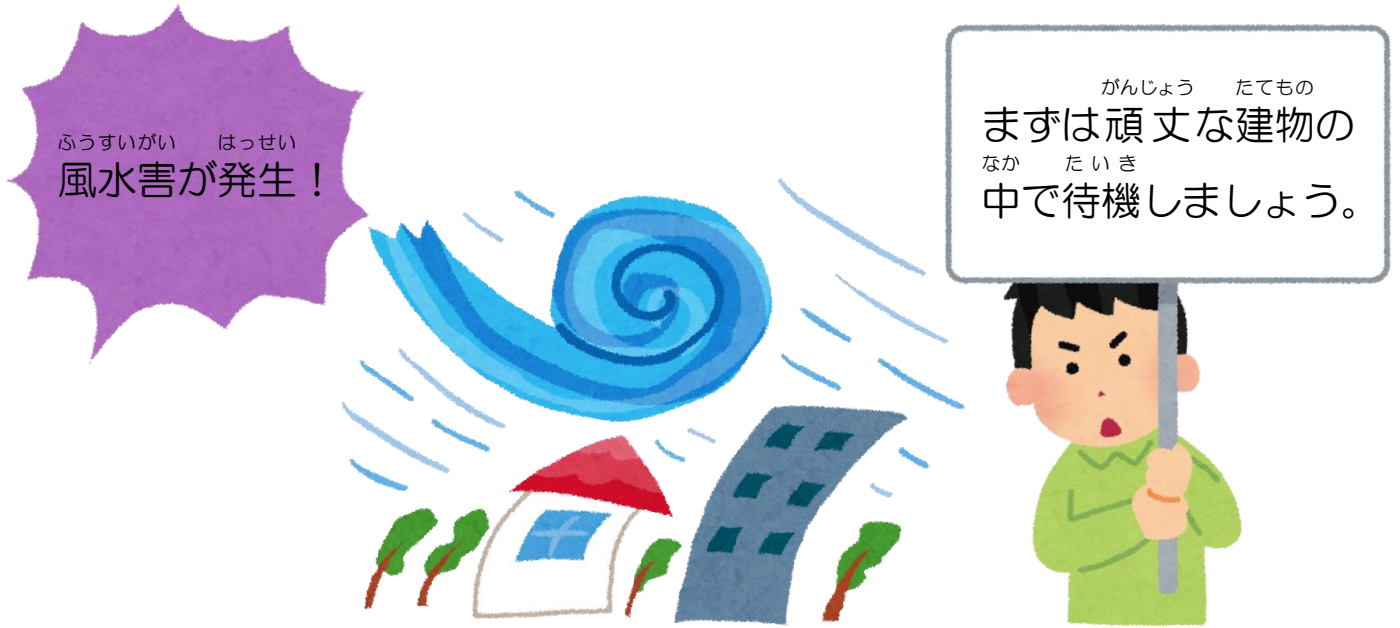
^{しんすい} 浸水すると^{そうてい} 想定される^{みず} 水の^{たか} 高さよりも
^{たか} 高い^{ばしょ} 場所に^{ひなん} 避難することを「^{すいちよくひなん} 垂直避難」
 といいます。

^{やかん} 夜間は^{しかい} 視界が^{わる} 悪くなるため^{ひなん} 避難すること
^{きけん} でかえって^{ばあい} 危険な場合もあります。

^{やかん} 夜間など^{ひなん} 避難することが^{むずか} 難しい場合
^{じたく} は、^{あんぜん} 自宅や、^{たてもの} 安全な建物の^{かいいじょう} 2階以上などの
^{たか} 高い^{ばしょ} 場所に^{ひなん} 避難しましょう。

ひなんじょかいせつ す ふうすいがいへん
 ●避難所開設のフロー図 風水害編●

しやくしょ ひなんじょ かいせつ たいおう
 (市役所が避難所を開設するまでの対応です。)



おおあめけいほう ほうふうけいほう はっぴょう
 大雨警報、暴風警報などが発表、
 しいき ひがい およ ばあい
 市域に被害が及ぶおそれがある場合

さいがいけいかいほんぶ せっち ほんぶちよう ふうくしちよう
 災害警戒本部の設置 (本部長＝副市长)

とくべつけいほう はっぴょう
 特別警報の発表、または
 しいき ひがいじょうきよう おう
 市域の被害状況に応じて

さいがいたいさくほんぶ せっち ほんぶちよう しちよう
 災害対策本部の設置 (本部長＝市長)

ひなんしじ しじ
 避難指示などの指示
 ひなんじょかいせつ はんたん
 避難所開設の判断
 ひなんじょじゅうじしゃ はげん
 避難所従事者の派遣

ひなんしじ はつれい
 避難指示の発令

ひなんじょかいせつ じゅんび
 避難所開設の準備

ひなんじょない あんぜんかくにん
 避難所内の安全確認

ひなんじょ かいせつ
 避難所の開設

●情報を集めるときは●

さいがい お こんきょ うわさばなしほんとう はなし ひろ
 災害が起きると、根拠のない噂話^{うわさばなし}が本当の話^{ほんとう}であるかのように広
 まることがあります。正しい情報^{ただ じょうほう}を元に動かないと、周りの人を混乱^{まわ ひと こんらん}
 させてしまったり、自分自身^{じぶんじしん}も困ることになります。情報^{じょうほう}を集めると
 きは落ち着いて、それが信用^{お つ しんよう}できる情報^{じょうほう}であるかの確認^{かくにん}をしましょ
 う。

また、情報^{じょうほう}を集める方法^{あつ ほうほう}はたくさんあります。「自分^{じぶん}はこれを使っ
 て情報^{じょうほう}を集めるんだ！」と1つにこだわってしまうと、その方法^{ほうほう}が使
 えなくなったときに困^{こま}ったことになります。情報^{じょうほう}を集める方法^{あつ ほうほう}をでき
 るだけ多く知^{おお し}っておくとよいでしょう。



ぼうさいぎょうせいむせん
 防災行政無線



ラジオ



インターネット



テレビ
 ほうそう
 (データ放送など)



けいたいでんわ
 携帯電話
 (エリアメールなど)

おも か
 思いつくものを書いてみましょう

ぼうさいじょうほう はいしん
◆ 防災情報メール配信サービスについて ◆

きしょう じしん さいがい じ こうれいしゃとうひなん ぼうさいじょうほう
気象、地震、災害時の高齢者等避難などの防災情報を

はいしん おおさかふ
メールで配信する、大阪府のサービスです。

じぜん とうろく さいがいじょうほう しゅとく
事前に登録して、災害情報を取得しましょう。



とうろく まえ
! 登録の前に

けいたいでんわ めいわく ぼうし せってい ばあい ぼうさい
携帯電話で迷惑メール防止の設定などがされている場合は、防災

じょうほう はいしん い か てん かくにん
情報メールが配信されません。以下の3点を確認してください。

けいたいでんわ せってい はんばいてん と あ
※携帯電話の設定などは、販売店などにお問い合わせください。

していじゅしん せってい ばあい
①ドメイン指定受信の設定をされている場合

osaka-bousai.net からのメールが受信できるように設定を変更
してください。

していじゅしん せってい ばあい
②アドレス指定受信の設定をされている場合

notice@osaka-bousai.net と bousai-info@osaka-bousai.net
からのメールが受信できるように設定を変更してください。

つ じゅしん せってい ばあい
③URLリンク付きメール受信の設定をされている場合

osaka-bousai.net のURLが記載されているメールが受信でき
るように設定を変更してください。

◆防災情報メール配信サービスの登録のながれ◆

①空メールの送信

touroku@osaka-bousai.net に空メール（本文、件名に何も書いていないメール）を送信してください。QRコード → を携帯電話で読み込んでメールを送信することも可能です。



②おおさか防災ネットへの接続

おおさか防災ネットから、登録用URLや解除用URLが記載されたメールが返信されます。メール本文にある[■登録]のすぐ下にある登録用URLに接続してください。

③利用規約への同意

利用規約を一番下まで読み、サービスを利用される場合は、[同意する]を押してください。

④配信地域の選択

災害情報が必要な地域を選んでください。

⑤配信条件の選択

どの災害情報が必要かを選んでください。

⑥登録内容の確認

登録内容を確認し、登録を押してください。

⑦登録完了

「登録が完了しました」と表示されたら、登録完了です。



●避難に関する情報●

かどまし はつれい ひなん かん じょうほう げんざい しゅるい
 門真市が発令する避難に関する情報は、現在3種類あります。

ひなんじょうほう ふうすいがい しんすいひがい じしん かさい はっせい
 この3つの避難情報は風水害による浸水被害、地震、火災などの発生
 ひなんこうどう よ しょう
 による避難行動などの呼びかけに使用します。

しゅるい 種類	はつれいきじゅん 発令基準	と こうどう 取るべき行動
こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	さいがい はっせい かのうせい ・災害が発生する可能性が 高いとき ひなんはんだんすい い とつたつ ・避難判断水位に到達した とき	こうれいしゃ しょう ・高齢者や障がいのある かた もより ひなんしょ すみ 方は最寄りの避難所に速や ひなん かに避難する ひなんこうどうようしえんしゃ し ・避難行動要支援者の支 えんしゃ しえん かいし 援者は、支援を開始する
ひなんしじ 避難指示	きけん せつぱく ・より危険が切迫している とき ていぼう けっかい ・堤防が決壊するおそれ あるとき	ひなんしょ ひなん お ・すぐに避難所に避難を終 える
きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	じょうきょう きゅうげき せつぱく ・状況が急激に切迫し あんぜん ひなん むすか て、安全な避難が難しく なったとき	すで さいがい はっせい きけん ・既に災害が発生し危険が もくぜん せまって 目前に迫っている いのち まもるこうどう ・ただちに命を守る行動 をとる

さいがいじ あんぴじょうほう かくにん
●災害時の安否情報の確認●


さいがい はっせい ちやくこ こわ ぜんこく つうわ つうわ
災害が発生した直後は、アンテナが壊れたり、全国からの通話や通話
さつとう けいたいでんわ つな かんが
が殺到したりして、携帯電話が繋がりにくくなることが考えられます。

でんわ つな なんと なお
このとき、電話が繋がらないからといって何度もかけ直してしまうと
つうしんかいせん こんらん ひか
通信回線がさらに混乱してしまうので、控えましょう。

さいがいようでんごん さいがいようでんごんばん かつよう
災害用伝言ダイヤル（171）や災害用伝言板（web171）を活用
あんぴかくにん つうしんかいせん こんらん さ
し、安否確認をすると、通信回線の混乱を避けることができるだけで
じしん けいたいでんわ ながも
なく、ご自身の携帯電話のバッテリーも長持ちします。

さいがいようでんごん つか がた
◆災害用伝言ダイヤル（171）の使い方◆

①⑦① に電話します。伝言を録音するときは ① を
お じぶん でんわばんごう でんごん さいせい
押し、自分の電話番号を、伝言を再生するときは ② を押し
でんごん き ひと でんわばんごう
伝言を聞きたい人の電話番号をダイヤルします。

さいがいようでんごんばん
また、災害用伝言板（web171）はホームページに  て
りよう
利用します。（URL：https://www.web171.jp/）

けいたいでんわ よ こ
携帯電話ではQRコードを読み込んでください。→

さいがいようでんごんばん でんごん もじいか
災害用伝言板（web171）では、1つの伝言あたり100文字以下
でんごん さいだい けん さいちょう かげつかんほそん
の伝言を最大20件、最長6ヶ月間保存ができます。


でんごん とうろく にちじ あんぴじょうほう でんごん ないよう じぜん とうろく
また、伝言を登録した日時や、安否情報、伝言の内容を事前に登録
つうちさき さいだい けん つうち
した通知先（最大10件）にメールで通知することができます。

ひなんじょ あんぴじょうほう かくにん

●避難所での安否情報の確認●

市では、安否確認に役立てるため、避難行動要支援者に該当する方々を掲載した「避難行動要支援者名簿」を作成して、各避難所に1つずつ厳重に保管しています。（各避難所に保管する名簿は、国の要項に従って、市全体の情報ではなく、避難所周辺にお住まいの方の情報のみを抽出した名簿です。）また、日ごろの見守り活動や消防活動に利用するため、外部提供に同意を得た方をまとめた「同意者名簿」を作成して、民生委員児童委員の方々と守口市門真市消防組合に提供しています。

災害時は市が安否確認を行うほか、大規模災害時には、自主防災組織や地域の方々が「避難行動要支援者名簿」を利用して、避難所の受付で避難者に記入してもらった「避難者カード」と照らし合わせ、可能な範囲で安否確認を行う予定です。

	ひなんこうどうようしえんしゃめいぼ 避難行動要支援者名簿	どういしゃめいぼ 同意者名簿
へいじょうじ 平常時	かくひなんじょしゅうへん す 各避難所周辺にお住まい かた けいさい めいぼ の方のみ掲載した名簿を かくひなんじょ げんじゅう ほかん 各避難所で厳重に保管	もりぐちしか どもししょうほうくみあい 守口市門真市消防組合、 みんせいいいんじどういいん 民生委員児童委員による ひ しょうぼうかつどう 日ごろの消防活動や、 みまも かつどう りよう 見守り活動に利用
だいきほさいがい 大規模災害 はっせいじ 発生時	ひなんしゃ きにゅう 避難者に記入してもらった ひなんしゃ て 「避難者カード」と照ら あ かのう はんい し合わせて、可能な範囲で あんぴかくにん 安否確認	

ひなんじょ
●避難所では●

ひなんじょ じじょう こと かたがた びょうき かたがた さまざま
避難所では、それぞれ事情の異なる方々や病気のある方々など、様々
かたがた いっしょ せいかつ づく たいへんじゅうよう
な方々が一緒に生活することになりますので、ルール作りが大変重要に
ちいき ひなんしゃ しゅたい ひなんじょうんえいいんかい じちかい
なります。地域と避難者が主体となって、避難所運営委員会を自治会を
ちいき かた ひなんじょ ひなん かた そしき ひなんじょない
はじめとする地域の方や、避難所に避難している方で組織し、避難所内
づく
でのルール作りをしましょう。

ひなんじょうんえいいんかい しょうとうじかん せいそう
避難所運営委員会では、消灯時間、清掃、
しより づく やかん だんわしつ
ごみ処理などのルール作りや、夜間の談話室
ばしょ き ようと おう ハやわ
の場所を決めるなど、用途に応じた部屋割り
はな あ ひなんじょ うんえい おこな
などを話し合い、避難所の運営を行います。



ひなんこうどうようしえんしゃ かたがた くわ じぶん じょうきょう ひなんじょ
避難行動要支援者の方々は、できるだけ詳しく自分の状況（避難所で
ひつよう しえん つた じぶん じょうきょう
の必要な支援など）を伝えるようにしてください。または、自分の状況
か じゅんび ひじょうもちだしぶくろ い
などを書いたものを準備して、非常持出袋に入れておいてください。

れい せいかつ でいりぐち ちか
例) 生活スペースを出入口の近くにしてほしい

くるま いどう てつだ
車いすでの移動を手伝ってほしい

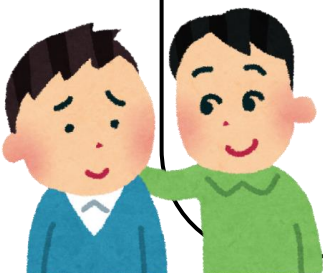
き と せつめい
聞き取りにくいいため、ゆっくり説明してほしい

もじ み こえ
文字が見えにくいいため、声をかけてほしい

いどう いどう つそ
ひとりで移動ができないため、移動に付き添ってほしい

おんせい き もじ か
音声がかえれないため、文字で書いてほしい

など



●避難行動要支援者への配慮●

ひなんこうどうようしえんしゃ かたがた じょうきょう ちが
 避難行動要支援者の方々は、それぞれ状況に違いがあります。

しえん かたがた ひなんこうどうようしえんしゃ かたがた ふあんかんわ
 支援をされる方々は、まずは避難行動要支援者の方々の不安緩和に
 つと おつ
 努めていただき、落ち着いてもらえるようにしましょう。

かぎ だれ つ そ
 できる限り誰かが付き添い、ひとりにしないようにしてください。

しえんしゃ たいしょ むすか ばあい まわ ひと こえ
 支援者がひとりで対処することが難しい場合は、周りの人に声をかけ、
 ぶんくすうにん しえん ねが
 複数人で支援をお願いします。

ひだりした あか がいけん しえん ひつよう
 左下の赤いマークはヘルプマークといって、外見からは支援が必要で
 わ かたがた てだす はいりよ ひつよう まわ
 あることが分からない方々が、手助けや配慮が必要であることを周りに



し まわ てだす え
 知らせることで、周りからの手助けが得られやすくな
 きたい
 ることを期待してつくられたマークです。

み つ かた こま ようす
 ヘルプマークを身に着けている方が困っている様子
 おも こうどう ねが
 であれば、思いやりのある行動をお願いします。

たと こうれいしゃ しかくしょう かた おお こえ
 例えば、高齢者や視覚障がいのある方には、大きな声ではっきりと、
 はな しゅわ みぶ てぶ ゆび
 ゆっくり話しましょう。手話ができなくても身振り手振りや指さし、メ
 が かんたん ことば ひつだん そらが つた
 モ書き、簡単な言葉での筆談や空書きなどで伝えましょう。

ひなんこうどうようしえんしゃ かた こま
 避難行動要支援者の方は、どのようなことに困りそうか、どのような
 はいりよ かんが か
 配慮をしてほしいかを考えて書いてみましょう。

しえんしゃ かた まえ しえんたいしょうしゃ こま
 支援者の方は、前もって支援対象者にどのようなことに困りそうか、
 はいりよ き と か
 どのような配慮をしてほしいかを聞き取って書いておくといいでしょう。

●情報伝達の配慮例●

<small>しかくしょう かた</small> 視覚障がいの方	
<small>きざい ぶっぴん</small> 機材・物品 <small>てはい</small> の手配	<small>かいせつほうそう</small> ラジオ、テレビ（解説放送）、ハンドマイク、 <small>かんでんち</small> 乾電池など
<small>あんび かくにん</small> 安否の確認	<small>こうないほうそう りょう ほうさいぎょうせいむせん</small> 校内放送、ハンドマイク利用、防災行政無線での <small>ほうそう ひなんじょ ひなんじょしゅうへん こえ</small> 放送、避難所、避難所周辺で声かけ
<small>はあく</small> ニーズの把握	<small>しょう ていど しりよく しや ていど かくにん</small> 障がいの程度（視力や視野の程度など）の確認、 <small>じょうほうしゅとくほうほう てんじ おんせい かくだいもじ かくにん</small> 情報取得方法（点字・音声・拡大文字など）の確認
<small>ひなんじょ せつめい</small> 避難所の説明 <small>じょうほう きょうゆう</small> 情報の共有	<small>こうないほうそう りょう はな</small> 校内放送、ハンドマイクを利用、ゆっくり話すなど <small>おんせいじょうほう もち ひつよう おう こべつ たいおう</small> 音声情報を用いて、必要に応じて個別に対応

<small>ちょうかくしょう かた</small> 聴覚障がいの方	
<small>きざい ぶっぴん</small> 機材・物品 <small>てはい</small> の手配	<small>じまく しゅわほうそう</small> テレビ（字幕・手話放送）、ホワイトボード、プラカ <small>ひなんじょ やくわり しめ わんしょう ほちょうきょうでんち</small> ード、避難所での役割を示す腕章、補聴器用電池、 <small>かみ ひつき さい かみ こてい がばん</small> 紙、マジック、筆記の際に紙を固定する画板など
<small>あんび かくにん</small> 安否の確認	<small>りょう</small> プラカード、ホワイトボードなどを利用
<small>はあく</small> ニーズの把握	<small>しょう ていど き じょうたい じょうほうしゅとくほうほう</small> 障がいの程度（聞こえの状態）と情報取得方法 <small>しゅわ もじ ほちょうき かくにん</small> （手話・文字・補聴器など）の確認
<small>ひなんじょ せつめい</small> 避難所の説明 <small>じょうほう きょうゆう</small> 情報の共有	<small>りょう</small> プラカード、ホワイトボードなどを利用、ノートテ <small>ひつだん ようやくひつき ひつよう おう こべつ たいおう</small> イク、筆談や要約筆記など必要に応じて個別に対応

こ こ たいおうれい
●個々の対応例●

ひなんじょうんえいいん ちいき かた はんい ひなんこうどうようしえんしゃ
避難所運営委員や地域の方は、できる範囲で避難行動要支援者ひとり
ひとりの特徴や特性を理解して、その方の状況に応じた対応をしまし
よう。このマニュアルに書いてある避難行動要支援者の方の特徴や、支援
ほうほう いちれい ひなんこうどうようしえんしゃ かた じょうきょう こと
方法はあくまで一例で、避難行動要支援者の方はひとりひとり状況が異
なります。また、複数の障がいを抱えていらっしゃる方（視覚障がいと
ちょうかくしょう じゅうなん たいおう
聴覚障がいであるなど）もおられますので、柔軟に対応してください。
また、このマニュアルに書いてあること以外にも、避難行動要支援者の方
がひつよう こま ひ
が必要になることや困ることはたくさんありますので、日ごろからどの
はいいりよ ひつよう かんが
ような配慮が必要か考えてみましょう。

ひなんこうどうようしえんしゃ かた まわ じょうほう ふそく ひつよういじょう ふあんかん
避難行動要支援者の方は、周りの情報が不足すると、必要以上に不安感
いだ さいがいじょうほう ひなんじょない ぶっし はいふばしょ
を抱くことになるため、災害情報とともに避難所内での物資の配付場所
はいふほうほう れんらく じょうほう かくじつ ていきょう
や配付方法の連絡などの情報を確実に提供しましょう。

こま こえ かぎ はいいりよ
また、困ったことがないか声をかけるなど、できる限り配慮しましょう。
ひなんこうどうようしえんしゃ かた じぶん こま
避難行動要支援者の方は、自分がどういうことで困るのか、どういう
てだす まわ ひと つた
手助けをしてもらいたいのかを周りの人にしっかりと伝えましょう。

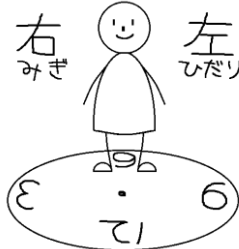


●伝え方について●

どのような避難行動要支援者が相手でも、伝えるときに共通して気をつけたいことがあります。声をかけるときは相手に落ち着いてもらえるよう優しく声をかけ、話すときは、できるだけ「はっきり」した声で「分かりやすく具体的に」、「ゆっくり」と「聞き取りやすく」話すことです。

伝え方の一例を掲載しますが、これ以外にも「こう話したら伝わりやすいかな？」など、日ごろから相手に伝わりやすい話し方を考えてみましょう。

◆伝わりやすい表現の一例◆

しょう しゅるい 障がいの種類	○ よい例	× わる れい 悪い例
ちてきしょう 知的障がい せいしんしょう 精神障がい	ひつよう 〇〇が必要ですか？ △△ですか？	なに ひつよう 何が必要ですか？
ちてきしょう 知的障がい	かみ この紙に〇〇と××を か 書いてください	かみ か この紙に書いてください
しかくしょう 視覚障がい	みぎがわ あなたの右側です	みぎがわ 右側です
	し ほうこう すす 9時の方向に進みます 	すす あっちに進みます
ちょうかくしょう 聴覚障がい	やさ かた たた くちもと 優しく肩を叩き、口元が み いち みぶ てぶ 見える位置で身振り手振り	うし こえ 後ろから声をかける くちもと 口元がみえない

さいいじょう ぐ かた
●65歳以上のひとり暮らしの方／
さいいじょう こうれいしゃ せたい かた
75歳以上の高齢者のみの世帯の方●
しょう かた のぞ
(障がいのある方を除く)

とくちょう ねんれい じょうたい ひなんこうどう むずか ばあい
特 徴：年齢や状態によって、避難行動が難しい場合があります。
ちか くら ばしょ み かた
近くにあるものや暗い場所でものが見つらくなっている方や、
はな ごえ おんせい き と かた
話し声などの音声が聞き取りづらくなっている方もいます。
ねんれい かせ こと わす きんりよく おとろ
また、年齢を重ねる毎に忘れっぽくなったり、筋力が衰える
うんどう にがて かた つか かた
ことで運動が苦手になる方や、疲れやすくなる方もいます。

しえんほうほう はな ごえ き と かた
支援方法：話し声が聞き取りづらい方もいらっしゃいますので、できる
だけ、はっきりとした声でゆっくりと話してください。声掛
おこな お っ てだす
けを行って落ち着いてもらってから、どのような手助けが
ひつよう き と
必要かを聞き取ってください。
ひなん いどう とき だんさ き
避難などで移動する時は、段差などに気をつけながら、その
かた たいりよく あ いどう
方の体力に合わせてゆっくりと移動しましょう。
ものわす はげ かた たいせつ か わた
物忘れが激しい方には、大切なことはメモなどに書いて渡す
みかえ
などして、見返すことができるようにするとよいでしょう。



●認知症の症状を有する方●

とくちょう じぶん お じょうきょう ただ にんしき
特 徴：自分の置かれている状況を正しく認識できないことがあります。
じかん はあく むすか さき
時間などを把握することが難しく、つい先ほどのこ
きのう にんしき
とを昨日のこのように認識していることもあります。
ひ こと じょうきょう
日ごろと異なる状況に、パニックになることがあります。
じぶん じょうきょう つた じょうきょう はんたん こうどう
自分の状況を伝えることや、状況を判断して行動するこ
とや、けいかく た ものごと おこな むすか かた
計画を立てて物事を行うことが難しい方もいます。
まわ み おも こうどう で
また、周りから見ると思いがけない行動に出てしまうことも
あります。

しえんほうほう さいがい ふあん おおごえ よき こうどう
支援方法：災害による不安から大声をあげ、予期せぬ行動をとることが
あるかも しれませんが、しか
しれませんが、叱りつけたりしないでください。
こうどう しえん からだ ふほんにん おつ
行動を支援するため体へ触れるときは、本人が落ち着いて
いることを確認し、かくにん こえか おこな
声掛けをしてから行ってください。
また、じかん にんしき けいかくてき こうどう むすか
時間を知り、計画的に行動することが難しいこ
とがあるので、ひなんじょ ぶっし はいきゅう さい じぜん し
避難所での物資の配給の際は、事前に知ら
せるだけでなく、「これから物資の配給がありますよ」など、
こえか おこな
声掛けを行いましょう。



●寝たきりの方●

とくちょう しょくじ はいせつ にゅうよく きが きほんてき にちじょうせいかつどうさ
特 徴：食事や排泄、入浴、着替えなどの基本的な日常生活動作を

おこな むすか
ひとりで行うことが難しいです。

ちょうきかん ね じょうたい つづ たいおん ちょうせい きのう
長期間寝たきりの状態が続くことで、体温を調整する機能

ていか きおん へんか たいおう むすか
が低下し、気温の変化などへの対応が難しくなることがあ

ね じょうたい さいがい かん
ります。寝たきりの状態であるため、災害などに関する

じょうほう じぶん しゅうしゅう むすか さいしょ うご おく
情報を自分から収集することが難しく、最初の動きに遅

しょう
れが生じてしまいます。

じぶん ひと ちか ようぼう
また、自分から人に近づくことができないため、要望など

つた むすか
を伝えることが難しいです。

しえんほうほう じぶん ようぼう つた むすか
支援方法：自分から要望などを伝えることが難しいので、できるだけ

き くば じょうきょう かくにん じょうほう ちくいち
気を配って状況を確認しましょう。また、情報などは逐一

し はいせつ かん ようぼう さいゆうせん
知らせるとよいでしょう。排泄に関しての要望は、最優先で

たいおう のぞ
対応することが望ましいです。

ね かた いどう くるまいす たんか ひつよう
寝たきりの方は、移動には車椅子や担架が必要になります。

とこ ぼうし ね たいせい じかん
また、床ずれを防止するために寝る体勢を1～2時間

めやす すこ か ひつよう
を目安に少しずつ変えていく必要があります。

いどう むり おこな なんにん
移動などはひとりで無理をして行おうとせず、何人か

ちから あ おこな まわ おんど
で力を合わせて行いましょう。周りの温度などに

き くば
もできるだけ気を配るとよいでしょう。



しかくしょう かた ●視覚障がいのある方●

とくちょう み かた しや いちぶ み
特 徴：まったく見えない方ばかりではなく、視野の一部が見えない
かた しょう ていど
方など、障がいに程度があります。

まわ じょうきょう さいがい かん じょうほう え むすか
周りの状況や、災害に関する情報を得ることが難しいた
め、避難などの行動に危険がともないます。

ひなん しえんとうかんけいしゃ ちいき かた し あ こえ たよ
避難支援等関係者や地域の方など、知り合いの声を頼りと
しています。

じぶん ひなん ひじょう むすか
自分ひとりで避難することが非常に難しいです。

しえんほうほう こえ か ちか かた たた
支援方法：声を掛けるときはなるべく近づいてから、肩を叩くなどし
ましょう。自分に話しかけていることに気づかない場合が
あります。また、声を掛けるときは名前を名乗ることで誰で
あるか認識でき、安心してもらえます。日ごろから避難支援
とうかんけいしゃ ちいき かた せっきよくてき こえか
等関係者や地域の方が、積極的に声掛けをしましょう。

ひなん いっしょ ある ひじ うえ も
避難などで一緒に歩くときは、肘から上を持ってもらい、
そくど き ある
速度に気をつけながら歩くとよいでしょう。

さい ほうこう かいだん だんさ しょうがいぶつ つた
その際は、方向や階段などの段差、障害物などを伝え、

つね こえか おこな ふあんかんわ つと
常に声掛けを行い、不安緩和に努めましょう。

ひなんじょ じょうほう と のこ
避難所では、情報から取り残されないよう、

こえか おこな じょうほう つた
できるだけ声掛けを行って情報を伝えましょう。

い つうろ もの お たいへんきけん
トイレへ行く通路などに物が置いてあると、大変危険

つうろ もの お
ですので、通路に物を置かないようにしましょう。



●聴覚障がいのある方●

とくちょう 特徴：まわ かいわ き と むすか まわ
 周りの会話を聞き取ることが難しいため、周りとのコミュニ
 ーションが取りにくく、と じょうほう え むすか
 情報を得るのが難しいです。
み め ちょうかくしょう わ
 また、見た目で聴覚障がいがあることが分かりにくい
はな むし ごかい
 話しかけたときに無視されていると誤解されがちです。
はな はんのう ちょうかくしょう
 話しかけても反応がなかったら、聴覚障がいのある方かも
かんが
 しれないと教えてください。
かなら しゅわ かた
 必ずしも手話ができる方ばかりではありません。

しえんほうほう 支援方法：ひなんしえんとうかんけいしゃ ちいき かた しゅわ ひつたん
 避難支援等関係者や地域の方が手話をできなくても、筆談や
みぶ てぶ じょうほう つた
 身振り手振りで情報を伝えるようにしましょう。
ひつたん かいわ じょうほう じゅうよう かしょ
 また、筆談だけではなく、会話や情報の重要な箇所のみを
ひろ あ か た ようやくひっき
 拾い上げて書き出す要約筆記というものもあります。
くち うご かいわ よ と ばあい
 口の動きで会話を読み取ることができる場合もあるので、
しょうめん む おお くち あ
 正面を向いてゆっくり大きな口を開けてしゃべるなどして、
うご み と かた
 くちびるの動きを見てもらい、コミュニケーションの取り方
くふう おくがい こえ か
 を工夫するとよいでしょう。屋外から声を掛けたり、ドアを
ききと たす
 ノックしても聞取りにくく、助けを
よ むすか きんきゅう
 呼ぶことも難しいので、緊急の
ばあい まど こわ
 場合はドアや窓などを壊して、
たす た ひつよう ばあい
 助け出すことが必要な場合が
 あります。



● 肢体の不自由な方 ●

とくちょう からだ ぶぶん ぶじゆう かしょ こま
 特 徴： 体 のどの部分に不自由な箇所があるかによって、困ることや
 ひつよう しえん こと たと おな しせい
 必要な支援も異なってきます。例えば、同じ姿勢でいること
 むすか かた もじ か むすか かた かいわ
 が難しい方や、文字を書くことが難しい方もいますし、会話
 むすか かた ある むすか かた くるまいす
 をすることが難しい方、歩くことが難しい方や、車椅子な
 しょう いどう むすか かた
 どを使用しないと移動することが難しい方もいます。

しえんほうほう もじ か むすか かた じぜん ことわ だいひつ
 支援方法： 文字を書くことが難しい方には、事前に断ってから代筆をす
 はや か せ あめ
 るか、早く書くよう急かさないようにしましょう。雨などで
 じめん ゆか ぬ たいへんある みず た
 地面や床が濡れていると、大変歩きづらいので、水が溜まら
 ときどき かいわ むすか ばあい
 ないよう時々拭きとるなどしてください。会話が難しい場合
 はな き ところ ひつよう
 は、ゆっくりと話したり聞いたりすることを心がけ、必要な
 ばあい じゅうよう たんご つた もじ か せつめい
 場合は重要な単語を伝えたり、文字で書いて説明するなどし
 ひつよう しえん ようぼう せいかく ききと
 て、必要な支援などの要望を正確に聞取るようにしましょう。
 いどう くるまいす たんか ひつよう ばあい いどう
 また、移動に車椅子や担架などが必要な場合があります。移動
 ようぐ かくほ ばあい ものほ さお もうふ いるい とお
 用具が確保できない場合は、物干し竿に毛布や衣類を通した
 おうきゅう たんか しょう くふう だんさ どうろはば
 応急の担架を使用するなどの工夫をし、段差や道路幅に
 ちゅうい あんぜん いどう
 注意して、ゆっくり安全に移動してください。



おくがい こえ か
 また、屋外から声を掛けたり、ドアをノックしても
 うご で ばあい きんきゅう
 動けず出てこられない場合があるため、緊急の
 ばあい まど こわ たす だ
 場合はドアや窓などを壊して助け出すことが
 ひつよう ばあい
 必要な場合があります。

●知的障がいのある方●

とくちょう ぶくざつ ぶんしょう かいわ ものごと りかい はんだん むすか
 特徴：複雑な文章や会話、物事を理解や判断することが難しいで
 す。また、がいけん すこ はなし しょう
 すが、外見や、少し話をするだけでは障がいがあるこ
 とが分かりにくい方もいます。けいけん できごと
 経験したことの無い出来事
 や、まわ かんきょう じょうきょう きゅう へんか たいおう むすか かた
 周りの環境や状況の急な変化への対応が難しい方
 が多くいます。おお きけん さっち じぶん じょうきょう
 危険を察知することや、自分の状況を
 つた はんだん こうどう むすか
 伝えたり、判断し、行動することが難しいです。

しえんほうほう ほんにん きぼう き と はな
 支援方法：できるだけ本人の希望を聞き取り、リラックスして話せるよ
 うに、やさ こえ
 うに、優しく声をかけてください。できるだけ「はっきり」
 こえ わ ぐたいてき き
 した声で「分かりやすく具体的」に、「ゆっくり」と「聞き
 と はな え す か せつめい
 取りやすく」話すか、絵や図を書いて説明するとよいでしょ
 あいて ないよう りかい かくにん
 う。相手がどのくらい内容を理解しているのか確認するこ
 たいせつ あぶ はし ひていてき ことば
 とも大切です。「危ないから走らないで」など否定的な言葉
 ある ある あんぜん ある
 ではなく、「ゆっくり歩いたほうが安全だから、ゆっくり歩
 こうていてき ことば つた ひなん いどう
 こう」など肯定的な言葉で伝えましょう。避難などで移動す
 とき いどう ぐたいてき
 る時には、どうして移動しなければならないのかを具体的
 つた きんきゅう とき て ひ かた て
 に伝えましょう。緊急の時は、手を引いたり、肩に手をか
 ゆうどう ふ にがて ほう み ぶ
 けてゆっくり誘導し、触れられるのが苦手な方には、身振り
 て ぶ いどう ほうこう つた おも
 手振りで移動する方向などを伝えましょう。思いがけない
 こうどう と み じぶん お つ
 行動を取っているかのように見えても、自分を落ち着かせ
 と みまも
 ようとしているので、止めずに見守ってください。

●精神障がいのある方●

とくちょう 徴：たしくしさんの知らない人の中に長い時間いることで、強いス
トレスを受け、不安ふあんになったりパニックを起おこすことが
あります。また、災害さいがいが起おこるなど、普段ふだんと違ちがう状じょうきょう況きょうにな
ると、精神的に動揺どうようが激はげしくなることがあります。
がいけん 外見がいけんや、少すこし話はなしをするだけでは障しょうがいがあることが分わかり
にくい方もいます。また、外見かたで障がいけんがいしょうが分わからないこと
で、周りまわの人の理解りかいを得えることが難むずかしく、誤解ごかいを受けうけてし
まうことがあります。周りまわの状じょうきょう況きょうを認にん識しきしたり、判はん断だんする
ちから 力が衰おとろえてしませいうことかつで、生せい活かつがしづらせいくなることかつもあり
ます。普ふ段だんから服ふく用ようしている薬くすりや、それきが記き載ざいされたお薬くすり
てちょう 手帳てちょうなどを携けい帯たいする必要ひつようがあります。

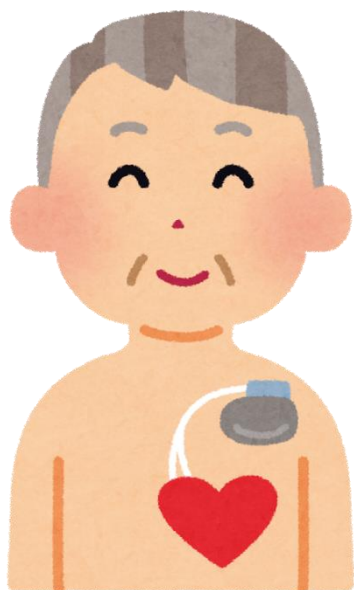
しえんほうほう 支援方法しえんほうほう：気き持もちを落おち着つかせる必要ひつようがあります。深しん呼こ吸きゅうなどをしてしても
らい、気き持もちを落おち着つかせまどうしょう。動どう揺ようしているときふに触ふ
れられると驚おどろいて固かたまやってしまこえます。優やさしく声こをかけ、
はな 話はなすときこには、でえきるわだけ「はわっきり」した声こで「分わか
ぐたいき りきやすく具ぐ体的たい」に「ゆきっくり」と「聞きき取りとりやすく」
はな 話はなしまあしょう。また、相あ手てが何なん度も同おじ話はなしをく繰くり
かえ 返かえしたり、つじつまの合あわはなないことはなを話はなしても、
みみ 耳みみを傾かたむけまふしょう。服ふく薬やくを必ひつ要ようとする人ひとが多お
いりょうきかん 小、医い療りょう機き関かんによる支し援えんが必ひつ要ようです。



● 身体の内部に障がいがある方 ●

とく ちょう がいけん しょう わ すばや
特 徴：外見だけでは障がいがあるかどうか分かりにくく、素早い
ひなんこうどう むすか しょう ていど しゅるい
避難行動が難しいことがあります。障がいの程度や種類に
ひつよう しえん こと きゅうげき かんきょう へんか じょうたい
より必要な支援が異なり、急激な環境の変化によって状態
あつか いりょうてき ちゅうい ひつよう
が悪化するおそれがあり、医療的な注意が必要です。
ふだん ふくよう くすり きさい くすりてちょう
普段から服用している薬や、それが記載されたお薬手帳な
けいたい ひつよう
どを携帯する必要があります。
つか たいりょく ていか
疲れやすいなど、体力が低下していることがあります。また、
かせ かんせん ちゅうい
風邪などに感染しやすいため、うつさないように注意してく
ださい。ペースメーカーなどをつけている方の近くでは、
けいたいでんわ でんぱ えいきょう あた かのうせい ちゅうい
携帯電話の電波が影響を与える可能性がありますので、注意
しましょう。

しえんほうほう いどう くるまいす たんか ひつよう ばあい いどうようぐ
支援方法：移動に車椅子や担架などが必要な場合があります。移動用具
かくほ ばあい ものほ さお もうふ いるい
が確保できない場合は、物干し竿に毛布や衣類を
とお おうきゅう たんか しょう くふう
通した応急の担架を使用するなどの工夫をし、
だんさ どうろはば ちゅうい あんぜん
段差や道路幅に注意して、ゆっくり安全に
いどう じんこうとうせき せんもんてき
移動してください。人工透析などの専門的な
いりょう ひつよう ばあい しょうぼうしょ いりょうきかん
医療が必要な場合は、消防署や医療機関へ
れんらく いそう てはい
連絡し、移送の手配をしましょう。



●発達障がいのある方●

とく ちょう かんきょう へんか みとお た にかて ふあん
 特徴：環境の変化や見通しが立たないことが苦手なため、不安か
 ら落ち着きがなくなり、精神的に不安定になる場合があります。

また、コミュニケーションが苦手なため、伝えられた情報
 を理解しにくく、自分が困っていることを伝えられない場合
 があります。

かんかく かびん とくてい おと いや みみ かた
 感覚が過敏であるため特定の音を嫌がって耳をふさぐ方や、
 からだ ふ いや かた はんたい かんかく どんかん
 体に触れられるのを嫌がる方、反対に感覚が鈍感であるた
 めに、治療が必要なけがや体の不調に気づかない方もいる
 ので注意が必要です。

しえんほうほう さき みとお も
 支援方法：先の見通しが持ちやすいよう、これからのスケジュールなど
 をできるだけ具体的に説明する必要があります。

ものごと つた みみ き め み ほう りかい
 物事を伝えるときは、耳で聞くより目で見た方が理解しやす
 いので、実物や絵、図など目に見える形にして伝えてくだ
 さい。また危険な場所や物がある場合はあらかじめはっきり
 と伝えましょう。精神的に不安定なときは静かな場所を確保

し、ダンボールやパーテーションなどで周り
 の空間から仕切る工夫や、耳栓などを使用し
 て、気持ちを落ち着かせるように心がけてく
 ださい。



●難病患者の方●

とく ちょう わずら びょうき からだ おも うご
 特 徴：患っている病気によって、体が思うように動かないなど
 しょう しょうたい ばあい びょうき
 障がい状態にある場合もあることから、それぞれの病気の
 しょうじょう はいりょ たいおう ひつよう
 症状に配慮した対応をとる必要があります。
 びょうき えいきょう たいりょく ていか かた
 また、病気の影響で体力が低下している方もいます。
 ふだん ふくよう くすり きさい くすりてちょう
 普段から服用している薬や、それが記載されたお薬手帳
 けいたい ひつよう
 などを携帯する必要があります。

しえんほうほう びょうき したい ふじゆう ばあい がいけん
 支援方法：病気によっては、肢体が不自由な場合や、外見からは
 しょう ばあい
 障がいがあることがわからない場合があるため、
 びょうき しょうじょう おう ひなんこうどう しえん
 それぞれの病気や症状に応じた避難行動の支援が
 ひつよう
 必要です。

まんせいしっかんかんじゃ おお じんこうこきゅうき いりょうき き
 慢性疾患患者が多く、人工呼吸器などの医療機器や
 いやくひん かくほ いりょうきかん しえん
 医薬品の確保について、医療機関などによる支援が
 ひつよう
 必要となります。



わずら びょうき ひつよう しえん
 患っている病気によって、必要な支援や、
 こま こと びょうき わずら かた
 困ることも異なるので、病気を患っている方に
 しえん ひつよう
 は、どのような支援が必要か、また、どのような
 こま こべつ き と じょうきょう おう
 ことで困るかを個別に聞き取って、状況に応じた
 たいおう
 対応をするとよいでしょう。

しりょうへん
資料編



ゆび かいわひょう
●指さし会話表●

はな むすか かた かいわ つか
話すことが難しい方との会話に使ってください。

あ	い	う	え	お
か	き	く	け	こ
さ	し	す	せ	そ
た	ち	つ	て	と
な	に	ぬ	ね	の
は	ひ	ふ	へ	ほ
ま	み	む	め	も
や		ゆ		よ
ら	り	る	れ	ろ
わ		を		ん

小文字 こもじ	あ	い	う	え	お
	や	つ	ゆ		よ
”	。	—	?	○	×
0	1	2	3	4	5
6	7	8	9	A	B
C	D	E	F	G	H
I	J	K	L	M	N
O	P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y	Z

●^{いた}痛みのスケール●

どこがどのくらい^{いた}痛いのかを^{ゆび}指さしてもらってください。

どこが？

まへ 前 うし 後ろ

みぎ 右 ひだり 左 ひだり 左 みぎ 右

どのくらい？

0	1	2	3	4	5
いた 痛くない	かる いた 軽く痛む	いた やや痛い	すこ つよ 少しく強く いた 痛む	つよ いた 強く痛む	がまん 我慢できない いた 痛み
いた 痛くない					いた 痛い

ひ な ん ば し ょ い ち ら ん ひ ょ う
●避難場所一覧表●

じ し ん さい が い ば あ い た て も の あ ん ぜん か く に ん あ と ひ な ん じ ょ ない ひ な ん ゆ う ど う
地震災害の場合、建物の安全を確認した後に、避難所内に避難誘導し
あ い だ も よ こ う え ん ひ ろ ば い ち じ ひ な ん ち た い ひ
ますので、それまでの間、最寄りの公園や広場（一時避難地）に退避し
こ う も ん ひ ら こ う て い た い き
ましょう。また、校門が開いていれば、校庭で待機してください。

か ど ま し ほう さい
(門真市防災マップより)

しりつかどましょうがっこう 01. 市立門真小学校		やなぎまち 柳町4-1	
でんわばんごう 電話番号	06-6909-2000	F A X	06-6909-1175
しりつふるかわばししょうがっこう 02. 市立古川橋小学校		みどうちょう 御堂町18-9	
でんわばんごう 電話番号	06-6901-4444	F A X	06-6901-4447
しりつかどま しょうがっこう 03. 市立門真みらい小学校		はままち 浜町22-41	
でんわばんごう 電話番号	06-6902-2890	F A X	06-6902-2894
しりつはやみしょうがっこう 04. 市立速見小学校		はやみちょう 速見町4-1	
でんわばんごう 電話番号	06-6909-6500	F A X	06-6909-6547
しりつかどま ちゅうがっこう 05. 市立門真はすはな中学校		なかもち 中町2-1	
でんわばんごう 電話番号	06-6901-5243	F A X	06-6901-0203
しりつおおわだしょうがっこう 06. 市立大和田小学校		おおはしちょう 大橋町21-46	
でんわばんごう 電話番号	072-881-0049	F A X	072-882-4551
しりつかみのぐちしょうがっこう 07. 市立上野口小学校		かみのぐちちょう 上野口町31-1	
でんわばんごう 電話番号	072-882-0882	F A X	072-882-0894

08. <small>しりつきたすもとしょうがっこう</small> 市立北巢本小学校		<small>きたすもとちょう</small> 北巢本町 2-11	
<small>でんわばんごう</small> 電話番号	072-882-7427	FAX	072-882-7428
09. <small>しりつだいさんちゅうがっこう</small> 市立第三中学校		<small>やなぎだちょう</small> 柳田町 12-6	
<small>でんわばんごう</small> 電話番号	06-6908-9314	FAX	06-6908-9326
10. <small>ふりつかどまにしこうがっこう</small> 府立門真西高等学校		<small>やなぎだちょう</small> 柳田町 29-1	
<small>でんわばんごう</small> 電話番号	06-6909-0318	FAX	06-6909-0798
11. <small>しりつしのみやししょうがっこう</small> 市立四宮小学校		<small>しのみや ちょうめ</small> 四宮 2丁目 8-1	
<small>でんわばんごう</small> 電話番号	072-883-3341	FAX	072-883-3342
12. <small>しりつおきしょうがっこう</small> 市立沖小学校		<small>おきまち</small> 沖町 28-1	
<small>でんわばんごう</small> 電話番号	072-882-6165	FAX	072-882-6166
13. <small>しりつさつきだしょうがっこう</small> 市立五月田小学校		<small>きたじまちょう</small> 北島町 27-1	
<small>でんわばんごう</small> 電話番号	072-884-3061	FAX	072-884-3062
14. <small>しりつひがししょうがっこう</small> 市立東小学校		<small>きしわだちょう ちょうめ</small> 岸和田町 3丁目 42-1	
<small>でんわばんごう</small> 電話番号	072-884-4511	FAX	072-884-4712
15. <small>しりつだいにちゅうがっこう</small> 市立第二中学校		<small>おきまち</small> 沖町 10-1	
<small>でんわばんごう</small> 電話番号	072-881-5021	FAX	072-881-5022
16. <small>しりつだいやんちゅうがっこう</small> 市立第四中学校		<small>えばたちょう</small> 江端町 3-1	
電話番号	072-883-1621	FAX	072-883-1622

しりつだいごちゅうがっこう 17. 市立第五中学校		きたきしわだ ちょうめ 北岸和田3丁目12-1	
でんわばんごう 電話番号	072-883-4848	F A X	072-883-4849
しりつだいななちゅうがっこう 18. 市立第七中学校		きたじまちょう 北島町29-1	
でんわばんごう 電話番号	072-885-2301	F A X	072-885-3401
ふりつかどま こうとうがっこう 19. 府立門真なみはや高等学校		しまがしら ちょうめ 島頭4丁目9-1	
でんわばんごう 電話番号	072-881-2331	F A X	072-881-8274
かどましみん 20. 門真市民プラザ		きたじま 北島546	
でんわばんごう 電話番号	06-6902-5812 かどましききかんりか (門真市危機管理課)	F A X	06-6902-4935 かどましききかんりか (門真市危機管理課)
しりつふたしましょうがっこう 21. 市立二島小学校		みつしま ちょうめ 三ツ島1丁目5-10	
でんわばんごう 電話番号	072-883-0016	F A X	072-883-0015
しりつすいおうしょうがっこう 22. 市立水桜小学校		みつしま ちょうめ 三ツ島6丁目2-1	
でんわばんごう 電話番号	072-884-3031	F A X	072-884-3032

●一時避難地一覧●

めいしょう 名称		しょざいち 所在地
01.	まったこうえん 茨田公園	どうやまちょう 堂山町12
02.	しんばしこうえん 新橋公園	しんばしちょう 新橋町5
03.	なかまちこうえん 中町公園	なかまち 中町1
04.	いしはらちょうこうえん 石原町公園	いしはらちょう 石原町21
05.	ひがしうちこしこうえん 東打越公園	うちこしちょう 打越町12
06.	こうふくちょうこうえん 幸福町公園	こうふくちょう 幸福町28
07.	やなぎまちこうえん 柳町公園	やなぎまち 柳町13
08.	きたうちこしこうえん 北打越公園	うちこしちょう 打越町30
09.	しもみつしまこうえん 下三ツ島公園	みつしま ちょうめ 三ツ島2丁目11
10.	わかばこうえん 若葉公園	ふかだちょう 深田町1
11.	しもまぶしみなみこうえん 下馬伏南公園	わきたちょう 脇田町15
12.	しのみやこうえん 四宮公園	しのみや ちょうめ 四宮4丁目4
13.	はままちこうえん 浜町公園	はままち 浜町14
14.	はやみちょうこうえん 速見町公園	はやみちょう 速見町10
15.	ひろば サン・ジョゼ広場	すえひろちょう 末広町43
16.	きしわだほくぶゆうすいこうえん 岸和田北部遊水公園	きしわだ ちょうめ 岸和田2丁目19
17.	すえひろちょうきたこうえん 末広町北公園	すえひろちょう 末広町38
18.	いちばんやなぎだちょう 一番柳田町	やなぎだちょう 柳田町4
	きた ころりょくちこうえん 北2号緑地公園	

めいしょう 名称	しょざいち 所在地
19. いちばんやなぎだちょう きた ごうこうえん 一番柳田町 北1号公園	いちばんちょう 一番町10
20. おおはしちょうこうえん 大橋町公園	おおはしちょう 大橋町10
21. みつしまこうえんりよくち 三ツ島公園緑地	みつしま ちょうめ 三ツ島6丁目18
22. みつしまこうえん 三ツ島公園	みつしま ちょうめ 三ツ島6丁目22
23. ひがしえばたちょう ごうこうえん 東江端町3号公園	ひがしえばたちょう 東江端町8
24. きしわだ ごうこうえん 岸和田1号公園	きしわだ ちょうめ 岸和田3丁目22
25. しのみや ごうこうえん 四宮1号公園	しのみや ちょうめ 四宮2丁目9
26. しのみや ごうこうえん 四宮3号公園	しのみや ちょうめ 四宮6丁目9
27. もとまちちゅうおうこうえん 元町中央公園	もとまち 元町14
28. かどまみなみこうえん 門真南公園	みつしま ちょうめ 三ツ島3丁目3
29. かどまみなみりよくち 門真南緑地	みつしま ちょうめ 三ツ島3丁目9
30. ひがしえばたちょう ごうこうえん 東江端町2号公園	ひがしえばたちょう 東江端町4
31. はままちじどうゆうえん 浜町児童遊園	はままち 浜町3
32. つきでちょうちゅうおうこうえん 月出町中央公園	つきでちょう 月出町6
33. ひろば さくら広場 ※	おおあざかどま 大字門真1006
34. かどませんごくひがしてんちゅうしゃじょう コノミヤ門真千石東店駐車場 ※	せんごくひがしまち ばん ごう 千石東町31番1号
35. ほんまち しじゅうじどうこうえん 本町市住児童公園 およほんまちしえいじゅうたかないひろば 及び本町市営住宅内広場	ほんまち 本町33
36. おおさかこくさいだいがくもりぐち 大阪国際大学守口キャンパス ※	もりぐちしとうだちょう ちょうめ ばん ごう 守口市藤田町6丁目21番57号

めいしょう 名称	しょざいち 所在地
37. きたじまちょうひがしまちこうえん 北島町東町公園	きたじまちょう 4 北島町4

ぼうさいきょうてい だいきほさいがいじ りようかのう
 ※防災協定により、大規模災害時に利用可能

こうすいじひなん
 ●洪水時避難ビル●

めいしょう 名称	しょざいち 所在地
1 ほんまちしえいじゅうたく 本町市営住宅	ほんまち 本町35
2 かどませんごくにしまちじゅうたく 門真千石西町住宅	せんごくにしまち 千石西町2-7~8 11-5~6 12-1~4

すいがい はっせい はっせい ばあい いちじてき ひなん
 水害が発生したり、発生しそうな場合などに、一時的に避難で
 きる場所です。

●一時滞在施設●

めいしょう 名称	しょざいち 所在地
1 ルミエールホール（市民文化会館） しみんぶんかいかん	すえひろちょう 末広町 29-1

きたくこんなんしゃ いちじてき りよう ばしょ
 帰宅困難者が一時的に利用できる場所です。

防災マップ (南海トラフ地震震度分布図)

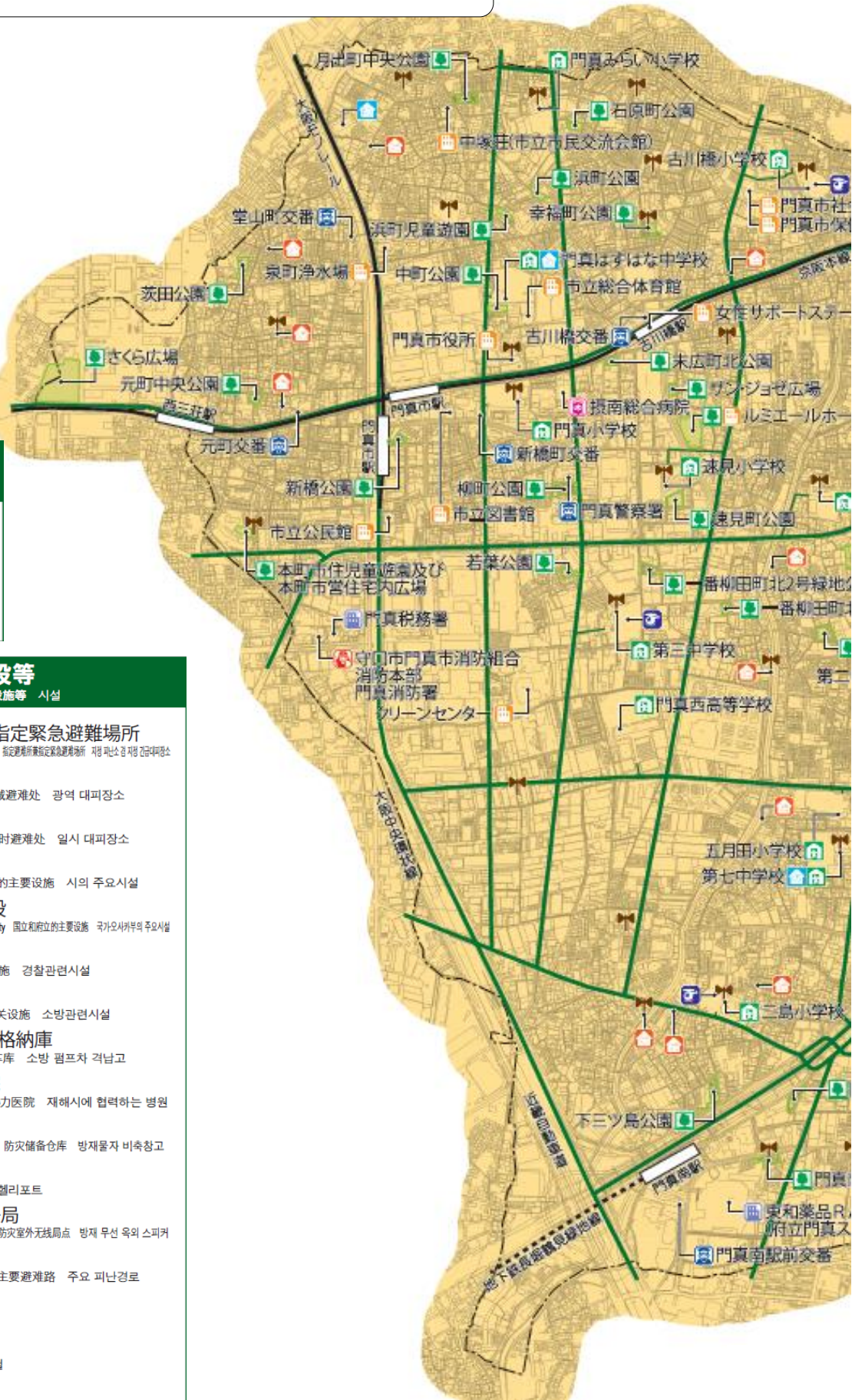
市内では震度6弱が想定されています。

震度
Magnitude 地震強度 진도

- 震度7
- 震度6強
- 震度6弱

施設等
Facilities 施設等 시설

- 指定避難所 兼 指定緊急避難場所
Evacuation Center+em-Emergency Evacuation Area 指定避難所兼指定緊急避難場所 지정 카운트 겸 지정 긴급대피장소
- 広域避難地
Wide-area Refuge Area 广域避难处 광역 대피장소
- 一時避難地等
Temporary Refuge Place 临时避难处 일시 대피장소
- 市の主要施設
Important City Facility 市立的主要设施 시의 주요시설
- 国・府の主要施設
Important National or Prefectural Facility 国立和府立的主要设施 국가오시카부의 주요시설
- 警察関連施設
Police Facility 警察相关设施 경찰관련시설
- 消防関連施設
Firefighting Facility 消防相关设施 소방관련시설
- 消防団ポンプ車格納庫
Fire Truck Station 消防车车库 소방 펌프차 격납고
- 災害時協力病院
Disaster Hospital 灾害时协力医院 재해시에 협력하는 병원
- 防災備蓄倉庫
Disaster Emergency Storehouse 防灾储备仓库 방재물자 비축창고
- ヘリポート
Heliport 直升飞机机场 헬리포트
- 防災無線屋外子局
Emergency Announcement Antenna 防灾室外无线局点 방재 무선 옥외 스피커
- 主な避難路
Main Evacuation Route 主要避难路 주요 피난경로
- 鉄道
Railroad 铁路 철도
- 地下鉄
Subway 地铁 지하철
- 市界
City Boundary 市和市的交界 시의 경계선



れいわ ねん がつげんざい
 令和4年3月現在



しゅってん かどましほうさい しんどぶんぶ おおさかふなんかい きよだい
 出典：門真市防災マップ ※震度分布は大阪府南海トラフ巨大
 じしんさいがいたいさくとうけんとうぶかい へいせい ねん がつ
 地震災害対策等検討部会（平成25年10月）によるもの

ぼうさい ●防災メモ●

き と げんかん とびら まいにちかくにん ぼしよ は
切り取って玄関の扉などの毎日確認できる場所に貼っておき
ときどきはな あ あたら こうかん
ましょう。時々話し合って、新しいものと交換しましょう。

はな あ ひ ねん がつ にち
話し合った日 年 月 日

はな あ ひと
話し合った人

ひなん ぼしよ
避難する場所

れんらく ほうほう
連絡する方法



きにゅうれい 記入例

はな あ ひ ねん がつ にち
話し合った日 ○ 年 ▲ 月 □ 日

はな あ ひと おじいちゃん、おばあちゃん

ひなん ぼしよ がっこう いえ しゅうごう
避難する場所 ●×学校（まずおじいちゃんの家集合）

びょういん ひとり がっこう ひなん
△◎病院にいるときは1人で■○学校に避難

れんらく ほうほう さいがいようでんこん
連絡する方法 災害用伝言ダイヤル

だれ い ろくおん
（どこに誰といるかどこに行くかを録音！）



●メモ●

かどましようぼうしょ
門真消防署

06-6905-0119

かどましゃくしょ
門真市役所

06-6902-1231 (大代表)

072-885-1231 (代表)

06-6902-4935 (FAX)

ひなんこうどうようしえんしゃ 避難行動要支援者マニュアル

へいせい ねん がつさくてい
平成28年3月策定

へいせい ねん がつさくてい
平成29年6月策定

れいわ ねん がつこうしん
令和6年3月更新

かどましろうむぶききかんりか
門真市総務部危機管理課

〒571-8585 かどましなかもち ばん ごう
門真市中町1番1号
