

4 非常用持出用品と備蓄品の用意

災害が起こったときにすぐに使う物を、非常用持出用品や自宅での備蓄品として用意しておきましょう。食料や飲料水などは日頃から必ず備蓄しましょう。また一般的な防災用品のほかに、障害や病気のケアや介護に使うものも必要です。

●飲料水や食料品は7日分を目標に用意する

水道や物流が寸断されることを想定して、最低でも3日分、できれば7日分を目標に飲料水や食料品などを用意しておきましょう。

*食べ物形態に留意する必要があるかたは…

食べやすい食料（おかゆなど）や食べやすくするためのもの（とろみをつけるためのものやフードカッターなどの器具など）を非常用持出用品として準備しておきましょう。

●薬は7日分程度を備えておく

服薬治療中の人は、少なくとも7日分程度の薬を備えておくことが必要です。かかりつけ医と相談のうえ、手持ちがなくなる前に薬をもらうようにしておきましょう。

服用している薬やケアに必要な器具・用品も、忘れずに持ち出しましょう。



チェックリストP.24~25

●一年に数回は、非常用持出用品・備蓄品のチェックを行う

特に飲料水、食料品、医薬品は、期限表示を確かめ、定期的に入れ替えましょう。

●非常用持出用品はすぐに持ち出せるようにしておく

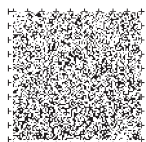
非常用持出用品は、リュックサックなどに入れて、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。自分で持ち出せない場合は、支援者がわかる場所に置いておきましょう。

●SOSを発信できる呼笛などの準備

家屋に閉じ込められた時など、自分の所在を周囲に伝えるための防災用の笛など音の出るものを、必ず準備しておきましょう。

●夜間に地震が起きたときのための準備

懐中電灯、携帯電話、携帯ラジオ、防災用の笛などは、枕元において寝るようにしましょう。



5 ヘルプカードや防災手帳の作成 ※別冊としてついています

災害発生時に落ち着いた行動がとれるよう、緊急時の連絡先や医療情報など本人に関わる情報を防災手帳に記入しておき、防災・救急医療情報キットや非常用持出袋に入れておきましょう。「災害時個別支援プラン」として支援者の方と作成すると、地域のかたとの情報共有に役立ちます。

ヘルプカードは、災害時以外でも周囲に支援を求めたいときに使えますので、サイフに入れておくなど、常に携帯しておきましょう。

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

+

♥

目黒区

ヘルプカード 別冊

支援を必要とするかたが携帯し、緊急時や災害時など、いざというときに必要な支援や配慮を周囲の人をお願いするためのカードです。

支援が必要なかたの氏名や緊急連絡先、支援してほしい内容などを書いて、定期入れやサイフの中などに入れて、常に携帯しておきましょう。

わたしの情報	
名 前	(ふりがな)
住 所	目黒区 丁目 番 号
自宅の電話	()
生年月日	年 月 日 生まれ

緊急連絡先	
連絡してほしい人の名前と電話	(関係)
	電話 ()
連絡してほしいこと	(関係)
	電話 ()

伝えたいこと

*伝えたいことや支援してほしいことを自由に書くことができます。

こんな場面で使えます

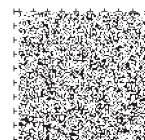
- 具合が悪くなったとき
- 道に迷ってしまったとき
- パニックや発作が起きたとき
- 災害が発生したとき
- 避難が必要なとき
- その他、ちょっと手助けしてほしいとき など

*「伝えたいこと」欄に貼る「連絡・伝言パターン集」が区のホームページからダウンロードできます。

*このカードは東京都で統一したデザインです。このカードを持っている人が支援を必要としていることが、都内のどこの区市町村でもわかるようになっています。



「すけだちくん」
ヘルプカード
普及促進キャラクター



防災手帳 — 災害時個別支援プラン — 【別冊】

災害時にどのような支援が必要か、日頃から考えることで災害時に慌てずに行動することができます。

どのような支援が必要か防災手帳に記入してみましょう。

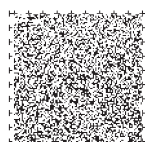
防災手帳を作成したら1年に一度は見直ししてみましょう。自身の状況が大きく変わっていたら更新版を作成しましょう。

ご家族や利用している福祉サービスの方と一緒に作成し、必要な支援について確認しましょう。

防災・医療情報キットを作成している方は、キットと一緒に防災手帳も保管しましょう。

個別支援プランは作成者や支援者も保管できるように、3枚複写になっています。枚数が足りない場合はコピーしてください。

個別支援プランについてのお問い合わせ先
目黒区健康福祉計画課
電話：03-5722-9689
FAX：03-5722-9347



防災・救急医療情報キットや防災袋に入れて、避難するときは必ず持ちましょう。

防災手帳

— 災害時個別支援プラン —

この手帳は、災害が発生して避難するときに、必要なことを記入しています。災害が発生したときや困っている様子を見かけたら、支援をお願いします。

ふりがな	新規・更新
本人氏名	(男・女・その他)
作成者	本人・親族・事業者・町会・自治会 その他()

作成年月日 年 月 日

防災・救急医療情報キット 有・無

この手帳の保管先

* 保管及び情報提供を了承する場合は、○をしてください。

目黒区 ・ 作成者 ・ 避難支援者

関係機関連絡先

名称	電話・FAX
目黒区役所	電話 03-3715-1111(代)
目黒区防災課	電話 03-5723-8700 FAX 03-5723-8725
目黒警察署	電話 03-3710-0110
碑文谷警察署	電話 03-3794-0110
目黒消防署	電話 03-3710-0119

防災手帳 — 災害時個別支援プラン —
発行日 令和4年3月発行
編集・発行
目黒区健康福祉部健康福祉計画課
電話 03-5722-9689
FAX 03-5722-9347

注意

個別支援プランは個人情報がたくさん書かれています。
落としてたり、なくしたりしないように注意しましょう。

住所欄には住民票上の住所を記入してください。

居所欄には実際に住んでいる場所の住所を記入してください。
グループホームなどの施設に入所している方は、施設の住所を記入してください。

介護度や障害の等級に変更があったら内容を見直してください。

災害時に必要な支援や、配慮してほしいことを確認しましょう。
杖や歩行器など避難に必要なものがある場合は、避難するときにすぐ使えるようにしておきましょう。

避難時や避難先で配慮してほしいことが書ききれない場合は、別の紙に記入してホチキス等で貼付してください。

考えている避難先を記入してください。災害時に建物や道路が崩れて目的の場所に行けないこともあります。避難先は複数考えておきましょう。

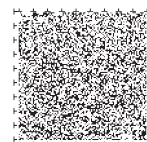
住 所 (住民票上の住所)	目黒区 丁目 番 号
	(建物名称・室番号:)
	(電話:)
	(FAX:)
居 所 (実際に住んでいる場所)	目黒区 丁目 番 号
	(施設名:)
	(電話:)
	(FAX:)
メー ル	@
生 年 月 日	年 月 日 生まれ
要 介 護 認 定	要介護 / 要支援
障 害 の 種 類	☐ 身体障害者手帳 級
	()
	☐ 愛の手帳 度
	()
難 病 等	☐ 精神障害者保健福祉手帳 級
	病名:

-2-
(た に お り)

災害時の避難方法・配慮してほしいこと☑をつけてください

・自力で避難できる ☐ はい・☐ いいえ ・避難する時に手伝ってくれる方 ☐ いる・☐ いない ・避難方法は、 ☐ 徒歩・☐ 杖・☐ 車いす・☐ 歩行器 ☐ その他 () *災害時は、普通車両の使用はできません。 ・避難先で必要な介助 ☐ 食事・☐ 着替え・☐ 体位変換・☐ トイレ ☐ おむつ替え その他 () ・意思の伝達 ☐ 難しい・☐ 簡単なことのみ理解できる・☐ 問題ない ☐ 物が見えにくい・☐ 音が聞こえにくい ・その他、避難先で配慮してほしいこと
--

現在、考えている避難先 (在宅避難が難しい場合)
地域避難所
親族や知人宅



防災手帳 ― 災害時個別支援プラン ― 【別冊】

利用している介護保険サービス、障害サービスについて記入してください。

現在利用している介護保険サービスと障害者サービス

【介護保険サービス】 ケアマネジャー	事業所名 () 電話番号 () 担当者 ()
【障害サービス】 指定相談支援事業所相談員	事業所名 () 電話番号 () 担当者 ()
サービス内容 (例：訪問看護、訪問介護、通所施設等)	

緊急時に連絡が取れる方の連絡先を記入してください。
個人情報ですので、記入する前に、その方から了承を得てください。

緊急時連絡先】親族・知人・ケアマネジャーなど		
氏名	私との関係	
住所	丁目 番 号	
(建物名称・室番号：)		
電話・FAX		
氏名	私との関係	
住所	丁目 番 号	
(建物名称・室番号：)		
電話・FAX		

-3-

(や ま お り)

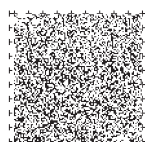
安否確認や避難支援をしていた
だく方を記入してください。その
際は、避難支援をして下さる
方を優先してください。災害時
はだれが被災するかわかりませ
ん。複数の方に安否確認や避難
支援の協力をしてもらえよう
にしておきましょう。
個人情報ですので、記入する前
に、その方から了承を得てくだ
さい。

安否確認・避難支援していただく方

*避難支援することについて、承諾を得ている方をご記入ください。

氏名	私との関係	
住所	丁目 番 号	
(建物名称・室番号：)		
電話・FAX		
メー ル	@	
支援内容	☐ 避難所への同行 ☐ 訪問での安否確認 ☐ 電話のみによる安否確認 ☐ その他 ()	
氏名	私との関係	
住所	丁目 番 号	
(建物名称・室番号：)		
電話・FAX		
メー ル	@	
支援内容	☐ 避難所への同行 ☐ 訪問での安否確認 ☐ 電話のみによる安否確認 ☐ その他 ()	

-6-



注意

個別支援プランは個人情報がたくさん書かれています。落としたり、なくしたりしないように注意しましょう。

【医療情報】

かかりつけの医療機関・薬局

医療機関・薬局	担当医	でんわ 電話

治療中の病気

病名	治療内容、服用中の薬など ※お薬手帳のコピー貼付でも可

医療的ケアの有無（該当するものに「☑」を記入。）

☐ たんの吸引・☐ 胃ろう・☐ 経鼻経管栄養・☐ ストマ
☐ 尿カテーテル・☐ ペースメーカー・☐ インスリン注射
☐ 人工透析（週 回）・その他（ ）
アレルギー 食べ物 ☐ あり（ ）・☐ なし
薬 剤 ☐ あり（ ）・☐ なし
水や食べ物について注意が必要なこと
（例：糖尿病食、腎臓病食、とろみをつける、ミキサー食など）

かかりつけの病院や治療中の病気については、特に記入が必要なものを優先して記入してください。記載しきれない場合は欄外か別の紙に記入してホチキス等で貼付してください。病院や薬に変更があったら内容を見直して下さい。

医療的なケアが必要な方やアレルギーのある方はその内容を記入してください。避難先等で食べ物や飲み物に配慮が必要な方は記入してください。

（ た に お り ）

防災手帳－災害時個別支援プラン－の 個人情報の提供について

目黒区長 宛て

この防災手帳－災害時個別支援プラン－の記載内容について、目黒区、作成者及び避難支援者に情報提供をすることに同意し、提出します。

*このプランによって、災害時に安否確認や避難行動の支援が受けられることを、必ずしも保証するものではないこと、及び支援者は法的な責任や義務を負わないことについて、承知しています。

*本書に記載した避難支援者には、承諾を得ています。

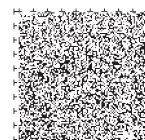
防災手帳を本人だけでなく、目黒区、作成者および避難支援者で保管するための署名です。

年 月 日

本人氏名

【ご本人以外が記入した場合は、下欄もご記入ください】

代筆者氏名

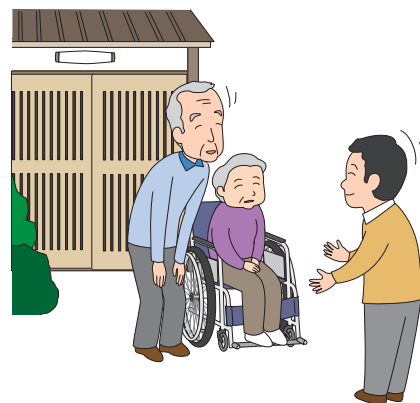


6 地域との交流

災害発生時に安全な場所に避難したり、避難所で安心して生活するためには、周囲の協力は欠かせません。日頃から積極的に地域の人々と交流の機会を持ち、顔なじみの人をたくさん作って、自分の障害などを理解してもらいましょう。

●地域との交流のために

- 日頃から地域の人々に積極的に声をかけるよう心がけ、いざという時のために避難の援助などを頼んでおきましょう。
- 地域の民生・児童委員と顔を合わせておき、町会・自治会、住区住民会議などの活動などにも参加しましょう。
- 障害者団体・竹の子クラブ、サークルなどに参加し、情報を交換しておきましょう。



●「避難行動要支援者名簿」や「ひとりぐらし等高齢者」に登録する

大災害が発生した時は、区職員や民生・児童委員、防災区民組織の方々などが協力しあって、地域の要配慮者の安否確認を行います。火災などの緊急時に支援が必要であることを知ってもらうために、事前に「避難行動要支援者名簿」や「ひとりぐらし等高齢者」の登録をしておきましょう。

* 登録には障害程度などの要件がありますので、詳しくは下記にお問い合わせください。

避難行動要支援者名簿登録

災害時に自力で避難することが困難な高齢者や障害者などに対して避難支援を行うため、本人が提供を同意した名簿を、民生・児童委員や協定を締結した町会・自治会等に提供します。

- 対象**①身体障害者手帳総合等級 1～3 級
 ②愛の手帳をお持ちのかた
 ③介護保険の要介護 1～5
 ④ひとりぐらし等高齢者の登録をしているかた
 ⑤その他①～④に該当しないが希望するかた

参照P.44

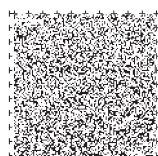
☎ 健康福祉計画課 要配慮者支援係
 電話03-5722-9689
 FAX03-5722-9347

ひとりぐらし等高齢者登録

緊急時や災害時の安否確認・避難支援につなげるために、登録者の名簿を消防署、警察署及び担当地区の民生・児童委員に提供します。(情報提供に同意有のかたのみ)

対象①65歳以上のひとりぐらし、または高齢者のみの世帯のかた、②義務教育終了前の方や常時介護が必要なかたとのみ暮らしているかた、③同居家族が就労等により日中など一定の時間帯に、一人または高齢者のみとなるかた

☎ 高齢福祉課 在宅事業係
 電話03-5722-9839
 FAX03-5722-9474
 又は各地域包括支援センター
 (電話番号は裏表紙に記載)



7 防災訓練への参加

地域での防災訓練は、普段気づかない災害への備えに気づいたり、支援が必要なことを地域のかたに知ってもらえたりする絶好の機会です。積極的に参加しましょう。

●避難経路を確かめる

- ・事前に決めておいた避難経路に従って、地域避難所まで実際に行ってみて、途中に危険な箇所がないかなどを確認しておきましょう。 **参照P.7**
- ・マンションなど集合住宅の場合は、非常口を確かめ、可能であれば実際に非常口から出てみましょう。



●近所の人たちとのコミュニケーションを深めておく

訓練の機会を利用して、近所の人たちとのコミュニケーションを深めておきましょう。自分の状態を理解してもらい、どんな時にどんな支援が必要なのか話しておくことが、いざという時に役立ちます。

●防災手帳やヘルプカードを使ってみる

避難所の受付訓練などで、防災手帳やヘルプカードを示して、自分のことや配慮してほしいことが伝わるかどうか試してみましょう。

参照P.9～13

●音声や言語機能などが不自由な方は

防災手帳の「配慮してもらいたいこと」のページを使って、伝えたいことが相手に伝わるかどうか試してみましょう。

また地域避難所に配置してある「コミュニケーションボード」を利用することで意思を示すこともできますので、試してみましょう。

