

知っておこう！

いざというときのための 基本



地震や台風などの自然災害への対策はしていますか？
 大規模災害では
 高齢者など要配慮者の方々が多く亡くなっています。
 災害が起こると誰もが不安を抱き、パニック状態に
 なってしまいます。
 災害における被害を少しでも軽くするため
 基本的な行動について自ら
 知っておきましょう。

目次

1 日頃から備えが大切です。 3

- 1. 備蓄品 ————— 3
- 2. 医薬品 ————— 3
- 3. 家屋補強・耐震診断 ————— 5
- 4. 災害時における避難行動要支援者登録台帳（個別計画書） ————— 7
- 5. 情報収集の方法について ————— 8
- 6. ご近所づきあい ————— 13
- 7. 利用施設との関係 ————— 13

2 災害が起きたときには？ 14

- 1. 地震災害について ————— 14
- 2. 一般災害について
 - (1) 水害 ————— 15
 - (2) 土砂災害 ————— 16

3 ご自身の状態に応じて 18

- 1. 独居高齢者・高齢者世帯・要介護・要支援者 ————— 18
- 2. 身体に障害のある人 ————— 18
 - (1) 外部障害 ————— 18
 - (2) 内部障害 ————— 21
- 3. 知的障害のある人 ————— 21
- 4. 精神障害のある人 ————— 22
- 5. 発達障害のある人 ————— 23
- 6. 妊産婦 ————— 23
- 7. 乳幼児・児童 ————— 23
- 8. 外国人 ————— 24

4 避難所生活で注意すること 25

- 生活機能低下を防ごう！「生活不活発病」に注意しましょう。 ————— 25

5 防災メモ 27

- 1. 災害時における避難行動要支援者登録台帳（個別計画書） ————— 27
- 2. 救急医療情報キット（F救隊） ————— 28
- 《指定避難所》 ————— 30
- 《福祉避難所》 ————— 31
- 《救護所》 ————— 31

1 日頃から備えが大切です

日頃の生活では、何も問題なく過ごすことができる人でも、「いざという時」に適切な行動取れないこともあり、避難する時や避難生活には様々な危険や不都合があります。

「自分だけは大丈夫」と過信することなく、日頃から災害時において、少しでも、安全が確保できるよう備えましょう。

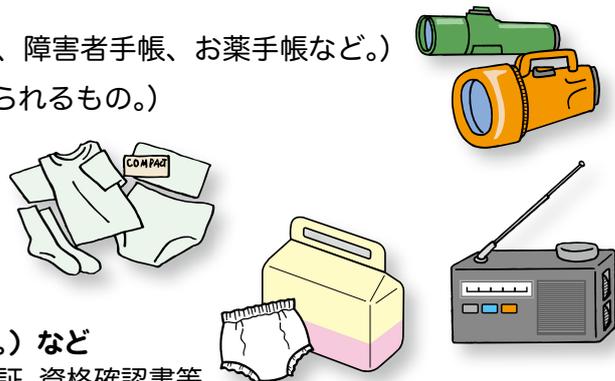


1 備蓄品

- ◎ 家族構成や体の状態などを考慮して、生活に最低限必要なものを普段から準備しておきましょう。
- ◎ あらかじめ、災害時の連絡先を記入したものを用意しておきましょう。
- ◎ 聴覚に障害のある人は、筆談や連絡用に必要なペンやポケットノートなどを用意しておきましょう。
- ◎ 寝たきりの人、障害のある人、乳幼児がいるご家庭では、紙おむつ、担架、おぶいひも、警報ブザーなど緊急時に不可欠と思われるものを用意しておきましょう。また、身元や連絡先となる身近な人についてノートやメモに記入しておきましょう。

1 非常持出品 …避難するときに持ち出すべきもの

- 貴重品（現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証（注）、障害者手帳、お薬手帳など。）
 - 非常食（乾パン、缶詰など火を通さなくても食べられるもの。）
 - 飲料水
 - 懐中電灯・携帯ラジオ（予備電池も。）
 - 衣類（下着、上着、タオル、紙おむつなど。）
 - ティッシュ
 - 携帯電話用充電器（ソーラーや手巻き式があると便利。）など
- （注）従来の保険証（最長令和7年12月1日まで）マイナ保険証、資格確認書等



2 非常備蓄品 …支援物資が届くまでの間、自宅や避難所で自活するためのもの

- 食料（そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。食料は非常持出品を含む7日分を備蓄しておく。）
- 水（飲料水は一人1日3ℓを最低7日分。）
- 携帯・簡易トイレ、燃料、毛布、ラップ、使い捨てカイロ、マスク、予備のめがね、新聞紙など



2 医薬品

災害時には、一般的な医薬品を含め、薬が手に入りにくい状況になることが想定されます。内部障害など医療的援助を必要とする人は、かかりつけの医療機関や主治医その他必要事項を記入したものの、慢性疾患がある人は常用の医薬品なども用意しておきましょう。



要配慮者の非常持出品(例)



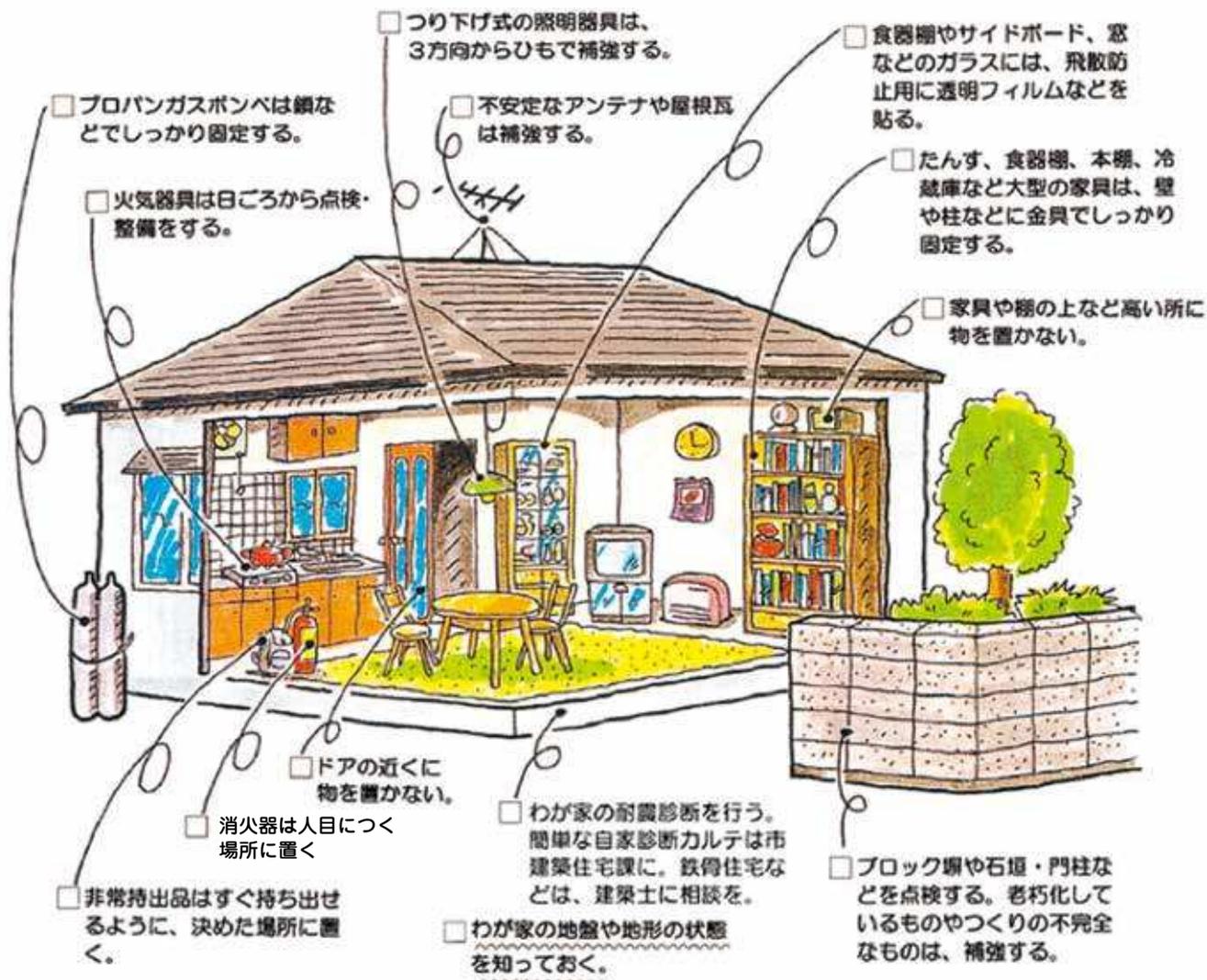
区分	持出品
<ul style="list-style-type: none"> ●介護の必要な高齢者 ●認知症の高齢者 	<ul style="list-style-type: none"> ●紙おむつ ●携帯トイレ ●おむつ交換用ビニールシート ●幅広いひも(おふいひも) ●常備薬 ●お薬手帳 ●処方箋 ●義歯 ●F救隊など
●視覚障害のある人	<ul style="list-style-type: none"> ●手袋 ●眼鏡 ●白杖 ●時計(音声、触知式等) ●点字版 ●常備薬など
●聴覚障害のある人	<ul style="list-style-type: none"> ●補聴器(専用電池) ●メモ用紙、筆記用具(筆談用) ●笛 ●警報ブザー ●メール機能付き携帯電話 ●文字放送付き携帯ラジオなど
●肢体不自由のある人	<ul style="list-style-type: none"> ●紙おむつ ●携帯トイレ ●おむつ交換用ビニールシート ●おふいひも ●予備の車いす ●タオルケット ●補装具 ●電動車いす用バッテリーなど
<ul style="list-style-type: none"> ●内臓機能・免疫機能に障害のある人 ●難病患者 	<ul style="list-style-type: none"> ●携帯用トイレ ●常備薬 ●お薬手帳 ●処方箋 ●食事セット(治療食) 【腎臓障害】 … ●透析施設リスト ●透析検査データのコピーなど 【呼吸器障害】 … ●携帯用酸素ボトルなど 【膀胱、直腸障害】 … ●ストマ装具 ●洗腸セット(水、ウェットティッシュ、ビニール袋、輪ゴム、はさみ) など
●知的発達に障害のある人	<ul style="list-style-type: none"> ●常備薬 ●お薬手帳 ●処方箋 ●本人が食べられる食料 ●本人がこだわりを持っている身の回り品など
●精神障害のある人	<ul style="list-style-type: none"> ●常備薬 ●お薬手帳 ●処方箋など
●発達障害のある人	<ul style="list-style-type: none"> ●常備薬 ●お薬手帳 ●処方箋 ●本人が食べられる食料 ●本人がこだわりを持っている身の回り品など ●感覚過敏を助けるイヤーマフ、タオル、毛布、衣類など
●妊婦	<ul style="list-style-type: none"> ●母子健康手帳 ●妊婦健康診査受診票 ●保険証(注) ●診察券 ●生理用ナプキンなど
●乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> ●母子健康手帳 ●おふいひも ●肌着、あかちゃんの服 ●タオルやガーゼ、ハンカチ ●紙おむつ、おしりふき ●ウェットティッシュ ●粉ミルク(乳幼児用液体ミルク) ●離乳食、離乳食用スプーン ●哺乳瓶 ●ミネラルウォーターなど
●外国人	<ul style="list-style-type: none"> ●パスポート ●マイナンバーカード ●在留カードなど

(注) 従来の保険証(最長令和7年12月1日まで)、マイナ保険証、資格確認書等

3 家屋補強

わが家の地震対策チェック

実施した項目は□に✓をつけてください。



○耐震シェルター・防災ベッドの設置に対する補助

昭和56年5月31日以前の基準で建築され、耐震診断結果の総合評点が1.0

未満の木造住宅の1階に耐震シェルター・防災ベッドを設置する費用に対して補助をします。

【耐震シェルター】 上限50万円（上限60万円※）

【防災ベッド】 上限45万円（上限55万円※）

※65歳以上の方もしくは、身体障害程度等級が1級または2級の方、要介護者又は要支援者の方、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方が使用する場合

➔ 建築住宅課 TEL：054-643-3481

家具の転倒・落下防止

どんなに建物を丈夫にしても、たんすや戸棚が倒れてきてケガをしたり、避難路を防いでは何にもなりません。倒れそうな家具はしっかり固定し、高いところに物を置かないようにしましょう。

藤枝市家具転倒防止器具取付サービス事業

本市では、南海トラフ地震に備えて、家具の移動、転倒による圧死や負傷などの人的被害を軽減するため、市内全世帯を対象に、市が委託した業者による、家具の転倒防止器具の**無料取り付けサービス**を実施しています。この事業を利用し、安全な住まいづくりを進めましょう。

◆補助の対象となる家具

和ダンス、洋服ダンス、食器棚、テーブル、本棚、冷蔵庫、テレビ、仏壇など。
※テレビについては自己負担が発生します。
※その他、家や家具の構造により自己負担が発生する場合があります。

◆補助の対象とならないもの

ピアノ、食器棚等の開き戸の飛び出し防止器具の取付。

◆申し込み

地域防災課または各地区交流センター、文化センター、岡部支所に備え付け、若しくは市ホームページより申請書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、それぞれの窓口もしくは直接地域防災課へ。

→地域防災課 TEL : 054-643-2110



火災を出さない対策

①火を使う器具設備の点検整備

ガスコンロやガスストーブなどは常に点検整備をし、不良個所のないようにしておきましょう。

②可燃性の危険物の保管

灯油や食用油など燃えやすいものは火元から離し、プロパンガスボンベは転倒防止のため鎖などで止めておきましょう。

③火を使う器具のまわりの整理整頓

石油ストーブなどの近くに、倒れやすい家具や燃えやすいものを置かないようにしましょう。

④消火器や消火用水の準備

消火器やバケツを、人目につく場所に用意しておきましょう。また、風呂の水はいつもためておくように心がけましょう。

⑤藤枝市感震ブレーカー等設置推進事業

感震ブレーカーを設置しましょう！

本市では、南海トラフ地震に備えて、地震による電気火災から「家」・「地域」を守るため、感震ブレーカーの設置を推進し、その設置費用の一部を助成します。

感震ブレーカーとは？

地震発生時に揺れを感知し、自動的に電気の供給を遮断する器具です。各家庭で設置することで出火を防止し、延焼火災による被害を大きく軽減することができます。

補助の対象

- ・市内に住宅を所有し、または居住している個人(但し、賃貸目的の集合住宅への設置については、当該住宅の居住者に限る。)
- ・市内に住宅(ただし戸建に限る。)を新築する予定の個人
- ・設置する器具は、(一社)日本配線システム工業会の感震機能付住宅用分電盤の規格に該当するもの、又は(一社)日本消防設備安全センターの認証を有するもの。

補助金の額

〔一般住宅〕・設置費用の2/3(上限5万円、千円未満切り捨て) ・新築住宅は、一律1万円
 〔特例住宅〕・設置費用の10/10(上限10万円、千円未満切り捨て) ・新築住宅は、一律1万5千円
 ※特例住宅とは ・要介護(3以上)・身体障害者手帳(1級~4級)・精神障害者手帳(1級~3級)・療育手帳の交付を受けている方が居住する住宅

申し込み

地域防災課に備え付け、若しくは市ホームページより申請書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、見積書を添えて、地域防災課へ提出してください。

※必ず、工事着工前に補助金の申請をしてください。→地域防災課 TEL : 054-643-2110

門柱・ブロック塀の対策

門柱やブロック塀の安全性を確かめ、危険と判断されたものは、補強をするか、さくや生垣に取り換えましょう。市にはブロック塀の撤去や生垣に取り換える費用の助成制度があります。



ブロック塀の点検方法

1 基礎の根入れはあるか

点検結果

適合

不適合

コンクリートの基礎は、地盤から30cm以上根入れされていることが必要です。まわりを掘って調べてください。「根入れ」とは、基礎のうち土の中に入っている部分をいいます。

2 塀は高すぎないか

点検結果

適合

不適合

塀の高さは、地盤から2m以下かどうか調べてください。

3 控壁はあるか

点検結果

適合

不適合

控壁は、次の①及び②について調べてください。

①控壁は塀の長さ3.2m（ブロック8個）ごとにあるか。

②控壁の長さは40cmあるか。

4 塀の傾き、ひび割れはないか

点検結果

適合

不適合

塀が傾いたり、ひび割れしていないか、また、鉄筋が錆びていないか調べてください。

補助金制度があります

※施工前に下記の問い合わせ先にご確認のうえ、補助金制度をご利用ください。

① 危険なブロック塀を撤去する場合

対象／道路に面する危険なブロック塀など

補助金額／撤去費の3分の2以内で限度額10万円

(通学路・緊急輸送路等沿いは3分の3)

※緊急輸送路沿いのブロック塀をフェンスに改善する費用にも助成があります。

→ 建築住宅課 TEL: 054-643-3481

② 自宅の周りに新しく生垣を設置する場合

対象／道路と敷地の境界部(概ね2.5m以内)に長さ3m以上の生垣を設置する場合など

補助金額／補助対象経費の3分の2以内(限度額33万3,000円)

→ 花と緑の課 TEL: 054-643-3487

4 災害時における避難行動要支援者登録台帳(個別計画書)

市では、自治会、自主防災会や民生委員等と協力し、在宅で生活する方を対象に自力での避難(判断)が困難で、且つ家族等による必要な支援が得られない方々を対象に災害時における避難行動要支援者登録制度を行っています。

この登録制度は、地域の自主防災会等にご自身の情報を提供し、災害時の安否確認や避難支援などに役立てるものです。

登録制度を有効に活用し、災害時の避難などに役立てましょう。

◎登録台帳は地域の自主防災会へ提出してください。

→ 福祉政策課 TEL: 054-643-3148



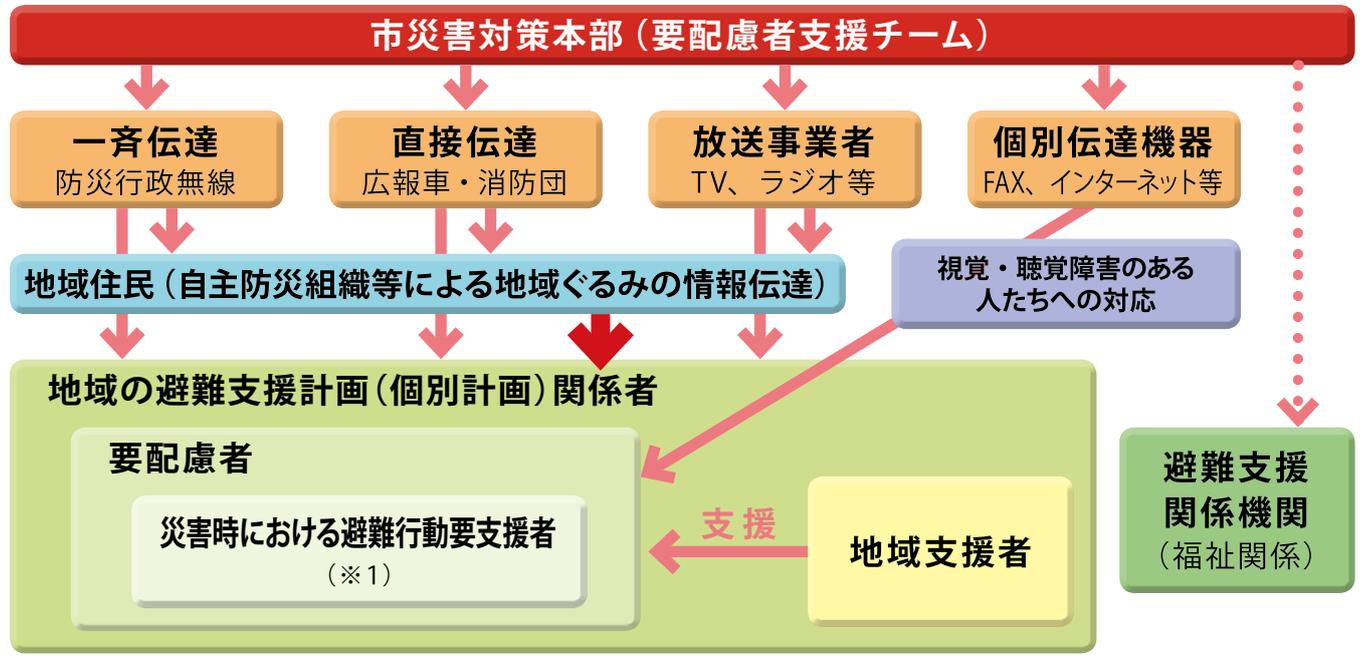
5 情報収集の方法について



災害発生時または、災害発生の危険がある時には、同報無線や市の広報車、テレビ、ラジオで正確な情報を確認しましょう。

耳の不自由な人は、文字情報が受信・発信できる携帯電話やファックスなどを活用しましょう。
知的障害のある人は、家族などから連絡がとれるように携帯電話などを活用しましょう。

情報伝達体制図



(※1) 災害時における避難行動要支援者とは
高齢者、障害者、乳幼児その他、特に配慮を要する者を要配慮者と言い、そのうち、災害が発生し、又は災害が発生する恐れがある場合に、自ら避難することが困難な者で、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るために特に支援を要するもの

避難情報の発令

水害など災害が発生する可能性が高い場合は、避難情報が発令されます。状況の深刻度に応じ「高齢者等避難」次いで「避難指示」の2段階により市民に伝達されます。早めの避難行動に努めましょう。

また、避難支援についても必要に応じ、早めをお願いしていきましょう。



区分	発令時の状況	住民に求める行動	警戒レベル
高齢者等避難	<ul style="list-style-type: none"> 要配慮者等、特に避難行動に時間を要する者が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が高まった状況 	<ul style="list-style-type: none"> 要配慮者等、特に避難行動に時間を要する者は、計画された避難場所への避難行動を開始（地域支援者は支援を開始） 上記以外の者は、家族等との連絡、非常用持出品の用意等、避難準備を開始 	3 高齢者などは避難
避難指示	<ul style="list-style-type: none"> 通常の避難行動ができる者が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況 	<ul style="list-style-type: none"> 通常の避難行動ができる者は計画された避難場所への避難行動を開始 	4 全員避難
緊急安全確保	<ul style="list-style-type: none"> 前兆現象の発生や、現在の切迫した状況から、人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況 堤防の隣接地等、地域の特性等から人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況 人的被害の発生した状況 	<ul style="list-style-type: none"> 避難指示等の発令後で避難中の住民は、確実な避難行動を直ちに完了させる 未だ避難していない対象住民は、直ちに避難行動に移るとともに、その暇がない場合は、生命を守る最低限の行動をとる 	5

※避難情報の発令は、必ずしも「高齢者等避難」→「避難指示」→「緊急安全確保」とはなりません。

5段階の警戒レベルとは？

令和元年の出水期より、防災情報の意味や災害時に取るべき行動を直感的に理解できるよう「警戒レベル」が導入されました。「警戒レベル」は5段階に分かれ、レベルごとの防災情報とそれに対応した住民がとるべき行動が明確化されています。

〈避難情報〉

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	既に災害が発生・切迫している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	緊急安全確保 ※2 ※2 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、必ず発令される情報ではない〔市町村が発令〕
警戒レベル4 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。 避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難指示 〔市町村が発令〕
警戒レベル3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。 その他の人は、避難の準備を整えましょう。	高齢者等避難 〔市町村が発令〕
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報 等 〔気象庁が発表〕
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 〔気象庁が発表〕

※1 各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

〈防災気象情報〉

【警戒レベル相当情報(例)】

(国土交通省、気象庁、都道府県が発表)

警戒レベル5相当情報

氾濫発生情報
大雨特別警報 等

警戒レベル4相当情報

氾濫危険情報
土砂災害警戒情報 等

警戒レベル3相当情報

氾濫警戒情報
洪水情報 等

これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

内閣府「警戒レベルに関するお知らせ」から引用



「警戒レベル」の導入は避難判断の基準を変更するものではありません。今までの防災情報に「警戒レベル」を追加して発表することで、情報に対応した行動をわかりやすく整理し、住民の自発的な避難行動を支援するものです。

メール配信サービス「キックオフメール」

市では、携帯電話などのEメール機能を利用した、メール配信サービス「キックオフメール」を配信しています。「キックオフメール」に登録すると、地震情報や気象情報のほか、同報無線の放送内容、市役所からのお知らせ、市内のイベント情報など、市民のみなさんに役立つ情報を受けとることができます。登録は無料。誰でも簡単に登録できます。

● キックオフメールで配信する情報

大分類	中分類	配信内容	配信時間
防災情報	地震情報	<ul style="list-style-type: none"> 市内で震度1以上の地震が発生した場合 「南海トラフ地震臨時情報」が発表された場合 注意：緊急地震速報ではありません。 	24時間365日
	気象情報	<ul style="list-style-type: none"> 市内に大雨・洪水・暴風の各警報や特別警報、土砂災害警戒情報が発表・解除された場合 県内に記録的短時間大雨情報が発表・解除された場合 	
	緊急災害情報	<ul style="list-style-type: none"> 市が避難指示などの避難情報を発令した場合 市が避難所等を開設した場合 熱中症警戒アラートが発表された場合 	
	停電情報	<ul style="list-style-type: none"> 市内で停電が発生した場合 	
同報無線放送内容	—	<ul style="list-style-type: none"> 同報無線で市内全域を対象に放送した場合 	午前7時～午後9時
火災情報	—	<ul style="list-style-type: none"> 市内で火災が発生した場合 	24時間365日
防犯・犯罪発生情報 (パス&シュートメール)	—	<ul style="list-style-type: none"> 不審者出没情報や犯罪発生情報を配信する情報 	午前7時30分～午後8時
事業者向け情報	—	<ul style="list-style-type: none"> 事業者向けの制度や補助金等の情報 	
お知らせ・イベント情報	—	<ul style="list-style-type: none"> 市内でイベントなどが予定されている場合 	

● キックオフメールの登録方法

① 空メールを送信

t-fujieda@sg-p.jpへ空メール(件名や本文がないメール)を送信してください。
※QRコードの読み取り機能がついた携帯電話の場合は、右のQRコードをご利用ください。

スマホ用 ガラケー用



② 返信メールを受信

空メールを送信すると、件名が「登録方法のご案内」というメールが届きます。
※迷惑メール対策などで受信拒否設定・ドメイン指定受信などの設定をしている場合は、「@sg-p.jp」のドメインからのメールを受信可能にしてください。設定方法は、お使いの携帯電話の取り扱い説明書をご覧ください。か、各携帯電話会社にお問い合わせください。

③ URLにアクセス

受信したメール本文内に記載のURLにアクセスしてください。

④ 登録

URLにアクセスし、登録画面が表示されたら、まず「利用規約」をご確認ください。規約に同意した上で、「配信を希望する情報」や「居住地域」、「年代」を選択、登録してください。氏名や電話番号などの個人情報の登録は不要です。

⑤ 登録完了メール受信

「登録完了」のメールが届いたら、登録作業はすべて終了です。

防災アプリ「藤枝市防災」

～防災情報を受け取れるスマートフォンアプリが誕生！～

災害時には、個人での情報収集がとても大切です。市では様々な手段で情報発信をしており、**スマートフォンで受け取れる防災アプリ「藤枝市防災」**の運用をしております。

「藤枝市防災」は、同報無線の放送内容、防災気象情報、避難情報など、**藤枝市に特化**した各種防災情報を取得することができます。

ぜひ、ダウンロードして平常時からの防災対策にご利用ください。



👉 同報無線放送内容

音声情報と文字情報で受け取れます。

👉 発表中の気象情報

市内の気象警報や地震情報が確認できます。

👉 藤枝市からのお知らせ

避難指示等の緊急情報を即時に配信します。

👉 防災マップ

ハザードマップをデジタル地図で確認できます。

👉 防災マニュアル

市防災マニュアル等で事前対策にも役立ちます。

👉 防災リンク集

「キキクル」等、関連情報をリンクしています。

👉 安否確認

アプリでNTT災害用伝言板の利用が可能です。

いざという時も安心！！

「オフライン機能」

スマートフォンの電波が途絶えた状況でも、ハザードマップ（PDF版）、防災マニュアル等が確認できます。

★アプリはQRコードを読み込んでインストールしてください★

Androidの人はこちら



iPhoneの人はこちら



お問い合わせ

藤枝市役所
〒426-8722

大規模災害対策課
静岡県藤枝市岡出山一丁目11番1号

TEL054-643-3119

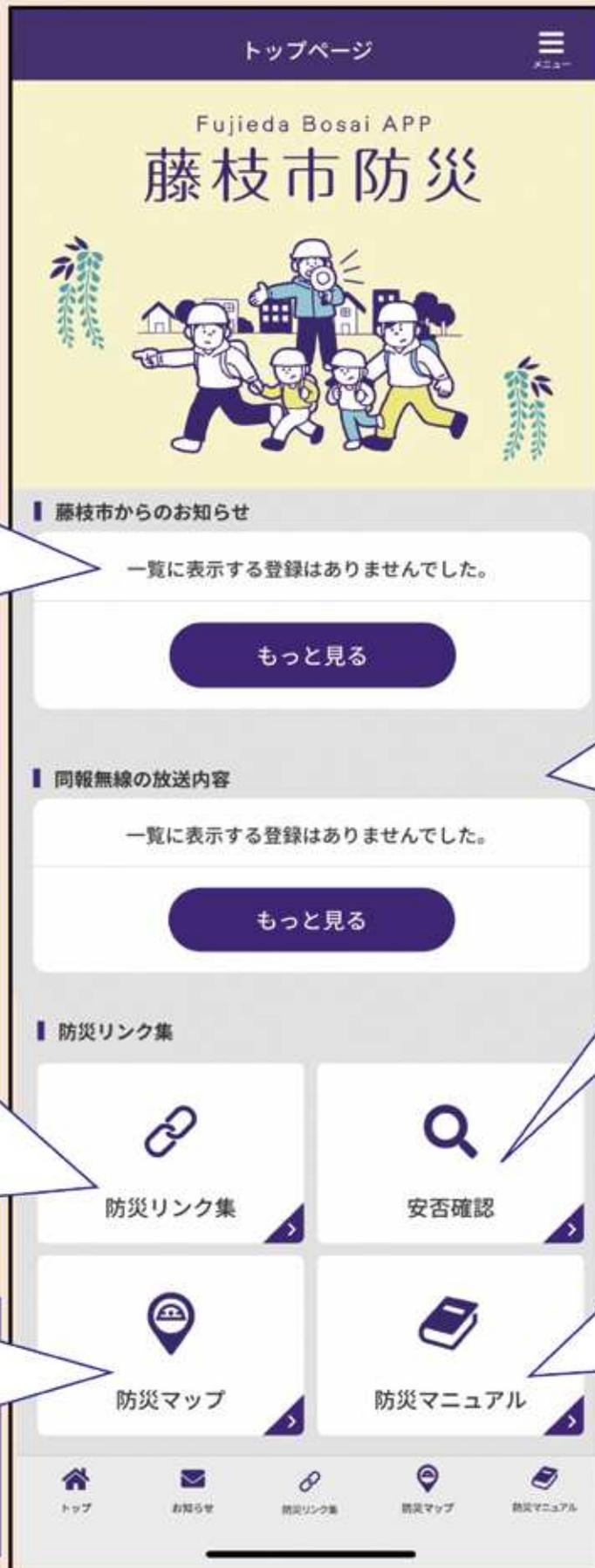
1 日頃から備えが大切です

2 災害が起きたときには？

3 ご自身の状態に応じて

4 避難所生活で注意すること

5 防災メモ



■ 藤枝市からのお知らせ

- ・避難指示発令等の緊急情報
- ・避難所等開設情報
- ・火災情報

※緊急情報は、通知音を付して着信します。

■ 藤枝市からのお知らせ

一覧に表示する登録はありませんでした。

もっと見る

■ 同報無線の放送内容

一覧に表示する登録はありませんでした。

もっと見る

■ 同報無線の放送内容

※強制通知による音声情報と文字情報での取得が可能です。

※緊急情報は、通知音を付して着信します。

■ 防災リンク集

- ・藤枝市ホームページ
- ・気象庁キキクル
- ・静岡県サイポスレーダー
- ・藤枝市水位雨量観測システム
- ・停電情報、他

※リンク集は必要性を考慮し随時追加します。

■ 防災リンク集



防災リンク集



安否確認

■ 安否確認

- ・NTTが提供する災害用伝言板を利用し安否の登録、確認が可能

■ 防災マニュアル

- ・藤枝市防災減災ガイド(防災マニュアル)
- ・指定緊急避難場所、指定避難所一覧表

※防災マニュアルは随時更新します。

■ 防災マップ

- ・指定避難所マップ
- ・各種ハザードマップ(GIS版、PDF版)
- ・想定浸水深マップ(水系毎の計画規模、想定最大GIS版)

■ 防災マップ



防災マップ



防災マニュアル



トップ



お知らせ



防災リンク集



防災マップ



防災マニュアル

6 ご近所づきあい

- 日頃から隣近所や地域の人たちと挨拶を交わすなど、自分から積極的に声をかけ、どのようなことを必要としているのか理解してもらいましょう。
- 地域における活動などにも積極的に参加し、地域の人とのコミュニケーションを深めましょう。
- 災害が発生した時にまわりの状況を教えてもらったり、避難時の手助けをしてもらうよう日頃から地域の人に頼みましょう。
- 消防、病院、行政、手助けをお願いする人などの連絡先（電話番号、FAX番号など）を確認しましょう。
- 防災訓練に参加し、災害時にどのような手助けを必要としているのか理解してもらいましょう。

7 利用施設との関係

介護サービス、障害福祉サービス及び保育サービスを利用中に災害が起きた場合、事業所や施設がどのように対応するのか、あらかじめ確認しておきましょう。

特に通所サービス利用中、保育園や幼稚園に通園中の場合は、一旦事業所や施設の近くの決められた避難場所に避難し、家族の迎えを待つなどの対応が考えられます。

また、事業所や施設、またはケアマネジャー等が、本人や家族と連絡する必要があるので、避難場所や連絡先を知らせておきましょう。



2 災害が起きたときには？

危険を察知しにくく、危険に対して適切に行動しづらい人は特に、災害に見舞われたときに大きな被害を受けることが多く見受けられます。また、災害時に孤立してしまうことも被害を大きくする原因にもなります。避難が必要な場合には、まずは、地域の方々やご近所、地域支援者などの周囲の方の支援を受けながら避難行動を開始しましょう。

1 地震災害について

南海トラフ地震が発生した場合、藤枝市全域で震度6弱以上の大きな揺れとなることが想定されています。

突然地震が起きても落ちついて行動することを心掛けましょう。



① 屋内にいる場合

● 机やテーブルの下などで身を守る。

- 倒れやすい家具から離れ、揺れが収まるまで、机やテーブルの下などで、自分の身を守る。

● あわてて外に飛び出さない。

- 瓦やガラス、看板などが落下してきて危険なため、あわてて外に飛び出さない。

……大きな揺れが収まったら……

● 窓や戸を開けて避難経路を確保する。

- 玄関などの戸を開けて、避難経路を確保。



● 電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。

- 火災事故を防ぐため、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。

● 危険な場所に近寄らない。危険なときはすぐ避難。

- 家の中や周りを点検し被害を調べ、延焼やがけ崩れなどの危険が生じたときは、安全な場所へ避難する。

● 正しい情報を収集する。

- デマに惑わされず、テレビやラジオ、同報無線、防災アプリ「藤枝市防災」などで正しい情報を収集する。

② 屋外にいる場合

● 狭い路地、塀には近寄らない。

- 危険ですので、狭い路地や倒れやすいブロック塀、門柱、自動販売機などに近寄らない。

● 道路の左側に停車する。

- 自動車の運転中はハザードランプを点灯するとともに、緩やかに減速し、道路の左側に停車する。
- 自動車から離れる時は、キーを置いたままエンジンを止め、ドアは施錠しない。

2 一般災害について

一般災害には、風水害、大火災、大爆発及び大事故等の様々な災害が考えられますが、ここでは、「水害」と「土砂災害」について取り上げました。



1 水害

近年は、局地的豪雨（ゲリラ豪雨）の増加や台風の大型化などの気象変動がみられます。「大雨が降りだした！」「台風が接近している！」ときは…。

① ご家庭に配布してある「土砂災害・洪水ハザードマップ」、「内水ハザードマップ」により、自分のいる場所の災害リスクをあらかじめ調べておく

- 土砂災害・洪水ハザードマップ、内水ハザードマップは、藤枝市ホームページでもご覧いただけます。

② 気象台が発表する「台風情報」や「警報・注意報」などの気象情報をテレビやラジオ・藤枝市防災アプリ「藤枝市防災」で確認する

- NHK総合テレビ等のデータ放送で随時気象情報を見ることができます。

③ 危険な場所に近づかない

- 雨で増水した小川や側溝は、境界が見えにくくなり転落事故が発生しやすくなります。川の様子を見に行ったりすることは、厳禁です。

④ 非常用品の点検

- 事前に用意した非常用持出品の点検をしましょう。

⑤ 避難の準備

- 要配慮者等、特に避難行動に時間を要する方の避難行動開始を促す「高齢者等避難（警戒レベル3）」が必ず順番通りに発令されるとは限りません。気象状況の急変等により、いきなり、「避難指示（警戒レベル4）」が出された場合でもあわてないように、支援を受けることになっている人との連絡や避難場所までの順路、隣近所との協力体制を確認しましょう。

⑥ 災害発生の危険が迫ってきたら

- 市長は、災害の危険が迫った地域の住民に「高齢者等避難（警戒レベル3）」や「避難指示（警戒レベル4）」を発令します。これらの情報は、同報無線・市の広報車・地元消防団・キックオフメール・緊急速報メール・藤枝市防災アプリ「藤枝市防災」などによって伝えられます。

- 避難の前には、必ず火の始末をしましょう。

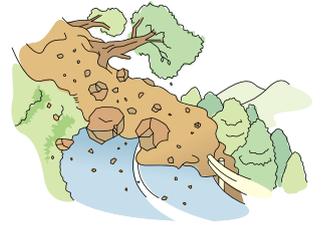
⑦ 避難先では…

- 勝手な判断や行動をせず、指導者の指示に従いましょう。
- 引き続き「台風情報」などの最新の気象情報をラジオやテレビで確認しましょう。



2 土砂災害

土砂災害は、地震による場合と風水害による場合が考えられますが、ここでは、風水害による場合を取り上げました。



1 土砂災害の種類

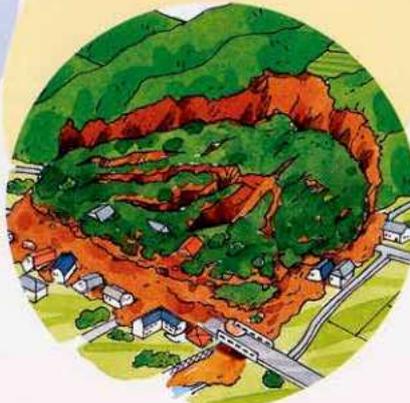
ど せき りゅう 土石流

山や谷（渓流）の土、石、木などが、大雨や長雨等による水と混じり合って、すごい勢い（およそ時速40～50km）で流れてくるものをいいます。



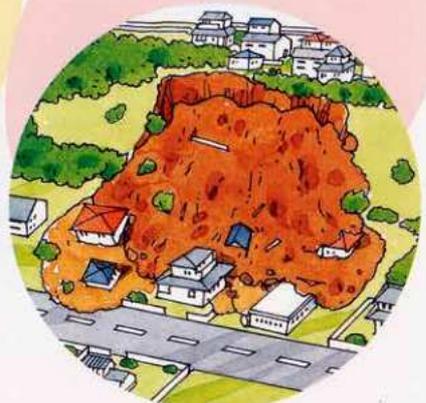
じ 地すべり

大雨や長雨等により雨水が地面にしみこみ、水の力によって持ち上げられた地面が、広い範囲にわたりゆっくりと動き出すものをいいます。



ぐ けい しつ ぼう がい がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）

急傾斜地（傾斜の角度30度以上で高さが5m以上のもの）において、大雨や長雨などにより雨水が地面にしみこみ、緩んだ“がけ”が、とつぜん崩れ落ちるものです。地震で起こることもあります。



2 土砂災害の前ぶれ

土砂災害の前ぶれには次のようなものがあります。



- 急に川の水が濁り流木が混ざる



- 沢の水や井戸水が濁る



- がけから水がわき出している



- 山鳴りがする



- 斜面から水がふき出す



- がけから小石がバラバラと落ちる



- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる



- 地面にひび割れができる



- がけに亀裂ができる

③ 「大雨が降りだした！」「台風が接近している！」ときは…

基本的には、＜水害＞と同様ですが、気象情報に加え「土砂災害警戒情報」が市・町単位で発表されますので、その場合には特に市が発令する「避難指示」等の情報にご注意願います。



① ご家庭に配布してある「土砂災害・洪水ハザードマップ」により、自分のいる場所が土砂災害警戒区域に入っているかあらかじめ調べておく

- 土砂災害・洪水ハザードマップは、藤枝市ホームページでもご覧いただけます。

② 気象台が発表する「台風情報」や「警報・注意報」などの、気象情報と「土砂災害警戒情報」についてテレビやラジオ、藤枝市防災アプリ「藤枝市防災」で確認する

- NHK総合テレビ等のデータ放送で随時気象情報を見ることができます。



③ 危険な場所に近づかない

- 雨で増水した小川や側溝は、境界が見えにくくなり転落事故が発生しやすくなります。山崩れ、がけ崩れも起こりやすくなります。山や川の様子を見に行ったりすることは、厳禁です。



④ 非常用品の点検

- 事前に用意した非常用持出品の点検をしましょう。

⑤ 避難の準備

- 要配慮者等、特に避難行動に時間を要する方の避難行動開始を促す「高齢者等避難(警戒レベル3)」が必ず順番通りに発令されるとは限りません。気象状況の急変等によりいきなり、「避難指示(警戒レベル4)」が出された場合でもあわてないように、支援を受けることになっている人との連絡や避難場所までの順路、隣近所との協力体制を確認しましょう。

⑥ 災害発生の危険が迫ってきたら

- 市長は、災害の危険が迫った地域の住民に「避難・高齢者等避難(警戒レベル3)」や、「避難指示(警戒レベル4)」を発令します。これらの情報は、同報無線・市の広報車・地元消防団・キックオフメール・藤枝市防災アプリ「藤枝市防災」などによって伝えられます。
- 避難の前には、必ず火の始末をしましょう。



⑦ 避難先では…

- 勝手な判断や行動をせず、指導者の指示に従いましょう。
- 引き続き「台風情報」などの最新の気象情報をラジオやテレビで確認しましょう。



3 ご自身の状態に応じて

災害にあつと、誰もが不安や恐怖を感じ、自分自身のことや家族のことを優先するでしょう。そうした中、ご自身の状態に応じた支援をお願いしなければならない場合があります。そこで、ご自身でできること、支援をお願いすることを把握し、日頃から、地域の方々などの支援者との交流を深めていきましょう。

1 独居高齢者・高齢者世帯・要介護・要支援者

自分でできること

- ◎ 救急医療情報キット（F救隊）などにより、支援してもらいたい内容をメモしておきましょう。
- ◎ 避難場所への経路の確認を日頃からしておきましょう。
- ◎ 近所の人や自主防災会に事前に支援を依頼しましょう。
- ◎ 災害・避難情報の収集に努めましょう。
- ◎ 担当の安心すこやかセンターの職員、ケアマネジャーに事前に避難場所を連絡しましょう。

人をお願いすること

- ◎ 避難場所への誘導・支援をお願いしましょう。

2 身体に障害のある人

1 外部障害

肢体不自由

自分でできること

- ◎ 安全な居住空間及び避難通路の確認をしておきましょう。
 - 日頃、居住空間の整理整頓を心がけ、避難通路等の確保をしましょう。
 - 居住スペースは、避難しやすい場所を選びましょう。
 - 実際に車いすや歩行補助具等を使い、避難通路の確認とどの程度で避難できるか確認しておきましょう。
- ◎ 車いすや歩行補助用具等の確保をしておきましょう。
 - 補助用具等は常に安全な一定の場所に置きましょう。
 - 補助用具等は暗闇になってもわかる場所に置きましょう。
- ◎ 日頃から近所付き合いをしましょう。
 - 隣近所からの避難情報や必要な支援などが得られるようにしましょう。
 - 災害時の協力や介助の依頼をしておきましょう。



人に配慮して欲しいこと

- ◎ 肢体不自由な方は、災害時に、「自身の安全を守ること」「自力で避難すること」が困難です。支援できる方が進んで声をかけ、介助の必要があるかを尋ね、必要な場合は安全に誘導しましょう。
- ◎ 家での対応
 - 肢体不自由の方は、自力で移動するのが困難です。支援できる方は、肢体不自由の方の頭を覆うようにして、家具類が転倒落下する恐れのない、出入口に近い安全な場所へ移動させます。
 - 火災が発生した場合は、肢体不自由の方に知らせ、煙に巻かれないように、できるだけ低い体勢をとらせ、ガラス類の破片や物の落下等に注意して、おぶったり、担架にのせるなどして外に脱出させ、できる限り安全な場所へ誘導しましょう。
- ◎ 外出中の対応
 - 肢体不自由な方を見かけた場合は、声をかけ、必要な援助を行い、誘導が必要な場合は、安全な場所へ誘導しましょう。
 - 移動が危険な状況の場合は最寄の防災機関などに保護を申し出るよう伝え、依頼があれば誘導しましょう。

視覚障害

自分でできること

- ◎ 安全な居住空間及び避難通路の確認をしておきましょう。
 - 日頃から、家の中の物の配置を一定にし、家族が配置を変えたときは確認しましょう。
 - 日頃、家の中の整理整頓を心がけ、避難通路等の確保をしましょう。
 - 災害時はガラスなど飛散して床が危険になるので各部屋にスリッパを置きましょう。
 - 避難通路の設定や安全の確認と所要時間を確認しておきましょう。
- ◎ メガネ、白杖、履物等の補助用具等を確保し非常用持出袋に入れておきましょう。
 - 補助用具等はいつも手の届くところに置きましょう。
 - 補助用具等は暗闇になってもわかる場所に置きましょう。
 - 正確な情報を収集するために、ラジオをすぐに利用できるようにしておきましょう。予備電池は十分に備えておきましょう。
 - 災害時に、自分が助けを求めたり、安全を確保するために、連絡先点字メモ、メモ用録音機等を身に付けましょう。
- ◎ 日頃から近所付き合いをしましょう。
 - 隣近所からの避難情報や必要な支援などが得られるようにしましょう。
 - 災害時の協力や介助の依頼をしておきましょう。

人に配慮して欲しいこと

- ◎ 地震後は、普段の家や町の様相が変わってしまっており視覚障害者は自分で行動することが大変難しくなるため、支援できる方の助けが不可欠になります。
- ◎ 家での対応
 - 在宅避難を行う場合は家の中での避難場所を決めておきましょう。
 - 地震発生時は、すばやく机の下にもぐるか、座布団などで頭を守るように指示しましょう。
 - 火災が発生した場合は、視覚障害者に知らせ、煙に巻かれないように、できるだけ低い体勢をとらせ、ガラス類の破片や物の落下等に注意して、おぶったり、担架にのせるなどして外に脱出させ、できる限り安全な場所へ誘導しましょう。
- ◎ 外出中の対応
 - 視覚障害者を見かけたら、声をかけ、周りの状況を伝え、安全な場所へ誘導しましょう。

◎ 誘導する際の留意点

自分の肘の上を視覚障害のある人に片手で掴んでもらい、視覚障害のある人の半歩前を、歩行速度に気をつけて歩きます。方向を示すときは、「左」「右」「前」「後」を伝え、また階段や段差があるときは、一旦停止し「階段か段差」、「上りが下り」を具体的に伝えてあげましょう。

聴覚、音声言語、そしゃく障害

自分でできること

◎ 補聴器や携帯用会話補助装置等の補助用具を確保し、必要なものは非常用持出袋に入れておきましょう。

- 補助用具等はいつも手の届くところに置きましょう。
- 補助用具等及び専用電池（バッテリー）は、予備を用意しておきましょう。
- 正確な情報を収集するために、携帯電話や文字情報取得端末機、筆談に必要なメモ、携帯用ホワイトボード、筆記用具などを常に身につけましょう。
- 周囲の方に気づいてもらうために、大音量が出るブザーや笛、緊急会話カードなどを用意し身につけましょう。

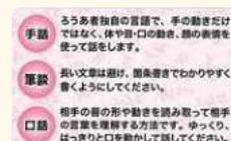
◎ 日頃から近所付き合いをしましょう。

- 隣近所からの避難情報や必要な支援などが得られるようにしましょう。
- 夜間の睡眠中の情報伝達をどうするか家族や隣近所の人達と決めておきましょう。
- 災害時の協力や介助の依頼をしておきましょう。

〈例〉緊急会話カード▶

私は耳が不自由です。
私は○○○です。
私に代わって、◇◇◇に電話
をかけていただけませんか。

伝えてカード



人に配慮して欲しいこと

◎ 聴覚障害者は、周囲とのコミュニケーションが難しく情報が入りにくいいため、生活にいろいろな場面で不便があります。災害時においては、音声での避難情報や近所からの呼びかけ等が聞き取れなかったりするなどの状況が考えられることから、周囲の配慮が不可欠になります。

◎ 聴覚障害者とのコミュニケーション

- 聴覚障害者とのコミュニケーションで一番大切なことは、「相手の思いを理解しようとする」と、「相手に伝えようとする」という姿勢です。下記の方法を使って積極的にコミュニケーションを図りましょう。
 - **手話** …… ろうあ者独自の言語で、手の動きだけではなく、体や目、口の動き、顔の表情を使って話をします。
 - **筆談** …… 長い文章は避け、箇条書きで必要なことのみを書くようにしましょう。
 - **口話** …… 相手の唇の形や動きを読み取って相手の言葉を理解する方法で、ゆっくり、はっきりと口を動かして話してください。

◎ 家での対応

- 在宅避難を行う場合は家の中での避難場所を決めておきましょう。
- 地震発生時は、手話やメモ、緊急会話カード等により、聴覚障害者にすばやく机の下にもぐるか、座布団などで頭を守るように指示しましょう。
- 火災が発生した場合は、聴覚障害者に手話や筆談や緊急会話カード等により、火災が発生したことや煙に巻かれないようにできるだけ低い体勢をとらせること、ガラス類の破片や物の落下等に注意しながら脱出することを知らせ、誘導しましょう。

◎ 外出中の対応

- 聴覚障害者から依頼があれば、手話や筆談、口話により情報提供や援助をしましょう。

2 内部障害

自分でできること

- ◎ 日頃から服用している薬の処方箋の明細や薬局からの投薬説明文をコピーし、常に身につけておきましょう。
- ◎ 病名、主治医、服用している薬、使用している医療機器、医療機器の設定に関する情報などを書いた防災カードを用意しておきましょう。
- ◎ 緊急時の医療機関の連絡方法や医療機関に行けない場合の対処方法を、かかりつけの医療機関等に相談しておきましょう。

● 心臓機能障害

- ◎ ペースメーカーを装着している方は、機器が故障したときの対応、緊急時の連絡方法などを、かかりつけの医療機関や機器メーカーに相談しておきましょう。

● 腎臓機能障害

- ◎ 透析が受けられなくなった場合に備え、食事の摂取方法や代替の医療機関での透析など、日頃からかかりつけの医療機関とよく話し合っておきましょう。

● 呼吸機能障害

◎ 在宅酸素療法を受けている方

- 予備の酸素ボンベ、酸素キャリアを準備し、切り替え方法を確認しておきましょう。
- かかりつけの医療機関に酸素の必要度（酸素を使用しなくても大丈夫な日数）などを確認しておきましょう。
- 酸素チューブなどの医療材料は、数日分の予備を用意しておきましょう。

◎ 人工呼吸器を使用している方

- 外部バッテリーを準備し、バッテリーの持続時間を確認しておきましょう。
- ライフラインが寸断された場合に備え、自家発電機やアンビューバックも用意しておきましょう。

◎ ネブライザーを使用している方

- バッテリーの予備を用意しておきましょう。

● ぼうこう又は直腸機能障害

- ◎ ストマ装具等の予備（最低10日分）を用意しておきましょう。
- ◎ ストマ装具のメーカーや販売店の連絡先等を確認しておきましょう。

人に配慮して欲しいこと

- ◎ 身近にいる家族は、日頃から避難場所、避難手段などについて、地域の関係機関と連携し確認しておきましょう。
- ◎ 在宅で使用するアンビューバックや酸素ボンベなどの医療機器の取り扱いには、特定の人だけではなく、家族、介護者など複数が習得し実施できるようにしておきましょう。

3 知的障害者

自分でできること

- ◎ 日頃から服用している薬の処方箋の明細や薬局からの投薬説明文をコピーし、常に身につけておきましょう。
- ◎ 災害時に支援が必要なことを書いた緊急連絡カードや身元、連絡先などを確認できる名札等を作成し、常に身につけておきましょう。
- ◎ スマートフォン等で処方箋や家族の写真を撮影しておくこと安否確認や情報収集に活用できます。
- ◎ 避難通路と避難場所の確認、所要時間を憶えておきましょう。
- ◎ 日頃から近所付き合いをしましょう。
 - 隣近所からの避難情報や必要な支援などが得られるようにしましょう。
 - 災害時の協力や介助の依頼をしておきましょう。
- ◎ 周囲の方に気づいてもらうために、大音量が出るブザーや笛などを身につけておきましょう。
- ◎ 災害時は、家族や支援者の判断に左右されます。日頃から、緊急時に備えた行動を本人がとれるように継続的に話し合っておきましょう。

人に配慮して欲しいこと

- ◎ 避難するときは、気持ちが動揺しているので、気持ちを落ち着かせるようにして、まずは身の安全を守るように指示しましょう。
- ◎ 避難所では、日常との違いに混乱し情緒が不安定になることが考えられます。また、多くの方との共同生活をするため、周囲との協調が難しくなることが考えられるので、周囲の方の配慮が不可欠となります。また、困ったことがあれば、主治医や最寄の医療機関に相談しましょう。
- ◎ 家での対応
 - 机の下にもぐったり、頭を守る指示が理解できるようならば、手を引いて誘導したり、頭を覆うように指示したりしましょう。
 - 日頃から服用している薬や緊急連絡カード、名札、大音量が出るブザー、笛などを携帯するよう指示しましょう。
- ◎ 外出中の対応
 - 状況を簡潔に説明して、障害者を安心させ、必要な指示をしましょう。

4 精神障害のある人

自分でできること

- ◎ 日頃から服用している薬の処方箋の明細や薬局からの投薬説明文をコピーし、常に身につけておきましょう。
- ◎ できれば3日分ぐらいの薬を常備しておきましょう。
- ◎ 気分の落ち込みや不安が強くなったり精神症状が現れたりして混乱し、周囲の状況や自身の行動について判断しづらくなる場合がありますので、日頃から緊急時の行動など、話し合っておきましょう。

人に配慮して欲しいこと

- ◎ 避難するときは、気持ちが動揺しているので、気持ちを落ち着かせるようにして、まずは身の安全を守るように指示しましょう。
- ◎ 避難所では、日常との違いに混乱し情緒が不安定になることが考えられます。また、多くの方との共同生活をするため、周囲との協調が難しくなることが考えられるので、周囲の方の配慮が不可欠となります。また、困ったことがあれば、主治医や最寄りの医療機関に相談しましょう。
- ◎ 家での対応
 - 机の下にもぐったり、頭を守る指示が理解できるようならば、手を引いて誘導したり、頭を覆うように指示しましょう。
 - 日頃から服用している薬や緊急連絡カード、精神保健福祉手帳などを携帯するよう指示しましょう。
- ◎ 外出中の対応
 - 精神障害者からの依頼があれば、最寄りの医療機関を教えたり連絡をとるようにはしましょう。医療機関から指示があれば、それに従い以後の対処に協力しましょう。

5 発達障害のある人

自分でできること

- ◎ 日頃から服用している薬の処方箋の明細や薬局からの投薬説明文をコピーし、常に身につけておきましょう。
- ◎ 診断名、主治医、服用している薬に関する情報などを書いた防災カードを用意しておきましょう。
- ◎ スマートフォン等で処方箋や家族の写真を撮影しておくことで安否確認や情報収集に活用できます。
- ◎ ヘルプサインの出し方を、家族と一緒に練習しておきましょう。
- ◎ 「聴覚過敏があります。静かな場所に行かせてください。」というように、苦手さや対応方法についてわかりやすいカードを作っておき、避難バックに入れておくことも必要です。

人に配慮して欲しいこと

- ◎ 見た目には障害を理解されにくいことが多く、わがままと叱られたりすることもあるかもしれません。「発達の課題があるので」とか「感覚の過敏さで困難があります」と伝え理解者となってもらいましょう。

6 妊産婦

自分でできること

- ◎ 母子健康手帳・妊婦健康診査受診票・保険証（注）・診察券はいつも持ち歩くとともに、家でもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- ◎ 乳児については日頃使っているミルク・離乳食・オムツ等も大人の食料と同様に持ち出せるようにしておきましょう。
- ◎ 妊娠中の人は、お腹を覆うひざ掛けのようなものを非常用持ち出し袋に入れておくことで役立ちます。
- ◎ 妊娠初期・後期・産後など、思うような行動がとれず避難に不安を感じる場合は、周りの人や、民生委員・児童委員などに知らせておきましょう。
- ◎ 妊娠中に高血圧や糖尿病など、治療や食事制限のある人はかかりつけ医と災害時の対応についても話し合っておきましょう。

人に配慮して欲しいこと

- ◎ 避難先では妊娠中であることを伝え、具合の悪いときは早めに申し出て協力してもらいましょう。

7 乳幼児・児童

保護者自身ができること

- ◎ 母子健康手帳・保険証（注）・診察券・こども医療費受給者証はいつも持ち歩くとともに、家でもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- ◎ アレルギーや持病を持っている場合、普段からかかりつけ医と薬や食べ物について話し合っておきましょう。
- ◎ こどもを連れて避難する場合に、避難準備品をどの程度持つことができるか確認しましょう。
- ◎ 災害ごっこをすることもできます。無理に止めず、こどもの心を受け止めて、「たくさん揺られてびっくりしたね」などと声をかけてあげましょう。
- ◎ 普段よりも近くにいたがったり、話しかけたりしてくるときには、受け止め、共感してあげましょう。
- ◎ こどもが複数いるなど避難に不安を感じる場合や、保護者が不在になる時間がある場合には、周りの人や民生委員・児童委員などに知らせておきましょう。

（注）従来の保険証（最長令和7年12月1日まで）、マイナ保険証、資格確認書等

8 外国人

自分でできること

- ◎ 防災訓練 (逃げる訓練) に 参加して ください。
- ◎ 地震や 台風 のときに 逃げる 場所を 確かめて ください。
- ◎ 地域の イベントに 参加して、近所に 知り合いを 作って ください。
- ◎ 災害が 起きたとき どうするか、家族で 話して ください。
- ◎ 家の 外で 家族の 集まる ところを 決めて ください。
- ◎ 子どもがいる 人は、学校から 家族への 連絡方法と 迎える 方法を 学校の 先生に 確かめて ください。
- ◎ 市役所と 大使館の 電話番号を 調べて ください。
- ◎ 家具 (本だな、タンス、食器だな) が 倒れないように 「転倒防止用金具」を つけて ください。
- ◎ 非常持出品 (逃げるときに 持っていくもの) を リュックサックに 入れて、とりだしやすい ところに 置いて ください。
できるだけ 手には 何も 持たないで ください。
- ◎ 自分で 持つことが できる 重さにして ください。
- ◎ 備蓄品 (災害のために 用意しておくもの) を 準備して ください。
- ◎ 非常持出品と 備蓄品は、時々、中が 古くなっていないか 確かめて ください。

人に配慮して欲しいこと

- ◎ 日本語で情報を受けることや伝授することが難しい方がいます。言葉がわからないため、とても不安になります。
- ◎ 国籍がさまざまで言語も多様です。災害時の情報は重要なことが多く、確実な情報を伝えるためには、その方の母語で伝えることができればよいのですが、難しい場合があります。
- ◎ 身振り、手振りで意思の疎通を試み、孤立しないようにしてください。
- ◎ 日本語に不慣れな外国人がいたら、まずはわかりやすい日本語で、やさしく、ゆっくり話しかけてください。
例えば、「危機」は「あぶない」、「警戒する」は「気をつける」、
「余震」は「後から来る地震」など
- ◎ 記号、ユニバーサルデザインのイラスト、地図や写真を使って、簡潔な内容で説明してください。
- ◎ その人のわかる言語(母語)を話せる人がいたら、通訳してもらおうなど、協力をお願いしてください。
- ◎ 掲示物を作る際には、漢字にはルビ(ふりがな)をふってください。
- ◎ 元号は使わないで、西暦で表記してください。



参考：静岡県が提供している災害情報・防災に関するホームページ
<https://www.pref.shizuoka.jp/kurashikankyo/1049844/tabunkachiiki/1056999/1015576.html>

1 日頃から備えが大切です

2 災害が起きたときには？

3 自身の状態に応じて

4 避難所生活で注意すること

5 防災メモ

4 避難所生活で注意すること

生活機能低下を防ごう！

「生活不活発病」に注意しましょう。

＊生活不活発病とは…

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

避難所での生活は、動きまわることが不自由になりがちなことに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物等ができなかったり、ボランティアの方等から「自分達でやりますよ」と言われてあまり動かなかったり、心身の疲労がたまったり……また、家庭での役割や人との付き合いの範囲も狭くなりがちで、生活が不活発になりやすい状況にあります。

生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し、「生活不活発病」となります。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環^注となりやすいため、早期に対応することが大切です。

注) 悪循環とは…

生活不活発病がおきると、歩くことなどが難しくなったり疲れやすくなったりして「動きにくく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

予防のポイント

- ◎ 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
 - ・横になっているより、なるべく座りましょう。
- ◎ 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- ◎ 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。
 - ・すぐに車いすを使うのではなく。
- ◎ 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。
 - ・遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も。
- ◎ 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。
 - ・病気の時は、どの程度動いてよいか相談を。

※以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を。
(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう。)
※特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけてください。

発見のポイント

～早く発見、早く回復を～
「生活不活発病チェックリスト」を利用してみましょう。
要注意(赤色の□)にあてはまる場合は、保健師、救護班、行政、医療機関などにご相談下さい。

災害前から要注意(赤色の□)にあてはまる方は注意が必要です。

災害前と現在を比較して、1段階でも低下した方は、注意が必要です。

生活不活発病チェックリスト	
下の①～⑩の項目について、災害前(左側)と現在(右側)のあてはまる状況に印をつけてください。	
災害前	現在
① 散歩を歩くこと	
<input type="checkbox"/> 遠くへ1人で歩いていた	<input type="checkbox"/> 遠くへ1人で歩いている
<input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた	<input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている
<input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いていた	<input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いている
<input type="checkbox"/> ほとんど歩かずにいなかった	<input type="checkbox"/> ほとんど歩かずにいない
<input type="checkbox"/> 外は歩けなかった	<input type="checkbox"/> 外は歩けない
② 自宅内を歩くこと	
<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた	<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている
<input type="checkbox"/> 壁や家具を掴んで歩いていた	<input type="checkbox"/> 壁や家具を掴んで歩いている
<input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いていた	<input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いている
<input type="checkbox"/> 道などとして動いていた	<input type="checkbox"/> 道などとして動いている
<input type="checkbox"/> 自分で歩かずに歩かされた	<input type="checkbox"/> 自分で歩かずに歩かされている
③ 身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)	
<input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はなかった	<input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない
<input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった	<input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない
<input type="checkbox"/> 不自由があるなと少ししていた	<input type="checkbox"/> 不自由があるなと少ししている
<input type="checkbox"/> 時々人の手を借りていた	<input type="checkbox"/> 時々人の手を借りている
<input type="checkbox"/> ほとんど動けずもっていた	<input type="checkbox"/> ほとんど動けずもっている
④ 車いすの使用	
<input type="checkbox"/> 使用していなかった	<input type="checkbox"/> 使用していない
<input type="checkbox"/> 時々使用していた	<input type="checkbox"/> 時々使用している
<input type="checkbox"/> いつも使用していた	<input type="checkbox"/> いつも使用している
⑤ 外出の回数	
<input type="checkbox"/> ほぼ毎日	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日
<input type="checkbox"/> 週3回以上	<input type="checkbox"/> 週3回以上
<input type="checkbox"/> 週1回以上	<input type="checkbox"/> 週1回以上
<input type="checkbox"/> 月1回以上	<input type="checkbox"/> 月1回以上
<input type="checkbox"/> ほとんど外出していなかった	<input type="checkbox"/> ほとんど外出していない
⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか?	
<input type="checkbox"/> 外でもよく動いていた	<input type="checkbox"/> 外でもよく動いている
<input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いていた	<input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いている
<input type="checkbox"/> 家についていることが多かった	<input type="checkbox"/> 家についていることが多い
<input type="checkbox"/> 時々動いていた	<input type="checkbox"/> 時々動いている
<input type="checkbox"/> ほとんど動かなかった	<input type="checkbox"/> ほとんど動かない
⑦ このままではどうなるか?	
<input type="checkbox"/> 災害の前より、歩くことが難しくなりましたか?	
<input type="checkbox"/> 変わらない	<input type="checkbox"/> 難しくなった
⑧ ほかに、難しくなったことはありますか?	
<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある → 相対しえをつかう <input type="checkbox"/> 段差(高い場所)の上り下り <input type="checkbox"/> 床からの立ち上がり
	<input type="checkbox"/> その他(具体的に記入を: _____)
氏名 _____ (男 ・ 女 ・ 才) 月 日現在	

災害後に、歩く事等が難しくなった方も注意が必要です。

次頁のチェックリストを利用してみましょう。

1 日頃から備えが大切です

2 災害が起きたときには?

3 ご自身の状態に応じて

4 避難所生活で注意すること

5 防災メモ

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

災害前 (左側) と **現在** (右側) のあてはまる状態に印 をつけてください。

災害前

現在

① 屋外を歩くこと

- 遠くへも1人で歩いていた
- 近くなら1人で歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- ほとんど外は歩いていなかった
- 外は歩けなかった

- 遠くへも1人で歩いている
- 近くなら1人で歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- ほとんど外は歩いていない
- 外は歩けない



② 自宅内を歩くこと

- 何もつかまらずに歩いていた
- 壁や家具を伝わって歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- 這うなどして動いていた
- 自力では動き回れなかった

- 何もつかまらずに歩いている
- 壁や家具を伝わって歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- 這うなどして動いている
- 自力では動き回れない



③ 身の回りの行為 (入浴、洗面、トイレ、食事など)

- 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- 自宅内では不自由はなかった
- 不自由があるがなんとかしていた
- 時々人の手を借りていた
- ほとんど助けてもらっていた

- 外出時や旅行の時にも不自由はない
- 自宅内では不自由はない
- 不自由があるがなんとかしている
- 時々人の手を借りている
- ほとんど助けてもらっている

④ 車いすの使用

- 使用していなかった
- 時々使用していた
- いつも使用していた

- 使用していない
- 時々使用
- いつも使用



⑤ 外出の回数

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していなかった

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していない

⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか？

- 外でもよく動いていた
- 家の中ではよく動いていた
- 座っていることが多かった
- 時々横になっていた
- ほとんど横になっていた

- 外でもよく動いている
- 家の中ではよく動いている
- 座っていることが多い
- 時々横になっている
- ほとんど横になっている



次のことはいかがですか？

⑦ 災害の前より、歩くことが難しくなりましたか？

- 変わらない
- 難しくなった

⑧ ほかにも、難しくなったことはありますか？

- ない
- ある → 和式トイレをつかう 段差(高い場所)の上り下り 床からの立ち上がり
- その他(具体的に記入を： _____)

氏 名 (男 ・ 女 才) 月 日現在

※このチェックリストで、赤色の (一番よい状態ではない)がある時は注意してください。

※特に**災害前** (左側) と比べて、**現在** (右側) が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

5 防災メモ

1 日頃から備えが大切です

2 災害が起きたときには？

3 ご自身の状態に応じて

4 避難所生活で注意すること

5 防災メモ

災害が発生したときには、支援を地域の方々などまわりの人をお願いすることがあります。

自分がどのような支援を必要としているかを的確に伝え、理解してもらう必要があるため、それらの情報をあらかじめ記述しておき、支援が必要な時にいつでも渡せるようにしておきましょう。

1 災害時における避難行動要支援者登録台帳(個別計画書)

災害時における避難行動要支援者登録申請書 兼 登録台帳 (個別計画書) (秘)									
私が本台帳(裏面の防災世帯台帳を含む)により届け出た情報を、避難支援を目的として、平常時から自治会・町内会・自主防災会・民生委員・地域支援者・藤枝市・警察署・志太消防本部に提供することを承諾します。 年 月 日 本人氏名									
1. 避難時に支援を必要とする本人の情報					代筆者氏名 (続柄等:)				
対象者	1人目	氏名	(ふりがな:)		2人目	氏名	(ふりがな:)		
身体等の状況	身障手帳()級 障害名() 療育手帳(A・B) 精神手帳()級 要介護(1・2・3・4・5) 高齢者のみ世帯				身障手帳()級 障害名() 療育手帳(A・B) 精神手帳()級 要介護(1・2・3・4・5) 高齢者のみ世帯				
歩行・移動	自分で歩ける・他者の支えが必要・寝たきり・車椅子等使用 (身体や介護等の状況)				自分で歩ける・他者の支えが必要・寝たきり・車椅子等使用 (身体や介護等の状況)				
かかりつけ医療機関	名称 (TEL - -)				名称 (TEL - -)				
介護保険サービス	事業所 (TEL - -)				事業所 (TEL - -)				
	ケアマネジャー	氏名	(TEL - -)		ケアマネジャー	氏名	(TEL - -)		
	所属先				所属先				
障害福祉サービス	事業所 (TEL - -)				事業所 (TEL - -)				
家族等の連絡先(緊急時)	氏名	(続柄)		住所	(TEL - -)				
	氏名	(続柄)		住所	(TEL - -)				
2. 避難支援計画									
情報伝達方法・情報伝達の留意事項等(特に視覚・聴覚障害者)									
避難方法、避難誘導時・避難先での留意事項等(特に医療行為が必要な人)					常備薬について(無・有 → 薬名)				
避難時の地域支援者 ※	1	氏名	藤枝市		TEL	-			
	2	氏名	藤枝市		TEL	-			
	3	氏名	藤枝市		TEL	-			
<small>※地域支援者とは、災害に関する情報を伝えたり、一緒に避難したりする等の支援を心掛けていただく人で、責任を伴うものではありません。</small>									
<small>避難行動要支援者登録申請書 兼 登録台帳(個別計画書)についての問い合わせ先: 福祉政策課(643-3148)</small>									

※災害時における避難行動要支援者登録台帳(個別計画書)の項目《P.7》を参照



2 救急医療情報キット (F救隊)

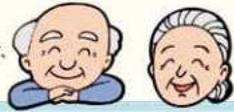
一人暮らしの65歳以上の方や要支援・要介護の方などの、安全・安心を確保することを目的に「緊急連絡先」「かかりつけ医」「持病」などの情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管し、万一の救急・災害時に備えるものです。

F救隊は、救急時(119番)に本人が持病等を説明することができない場合には、救急隊が冷蔵庫から取り出し、記載された情報を救急活動に役立てます。

また、災害による避難時には、本人、家族、地域の支援者(自主防災会、ボランティア等)が冷蔵庫から取り出し、避難所に持って行くことができます。

ご利用いただける方

- 要支援者又は要介護者のみで構成される世帯の方
- 65歳以上のみで構成される世帯の方
- 昼間は家族が仕事等に出て独居状態になる65歳以上の方など、状況により支援が必要となる方も対象となります。



《対象者》

次のいずれかに該当する人

- ① 要支援者または要介護者のみで構成される世帯の人
- ② 65歳以上の人のみで構成される世帯の人
- ③ 家族が仕事などに出て日中一人暮らしになる65歳以上の人
- ④ その他状況により支援が必要となる人

《配布場所》

要支援者または要介護者は安心すこやかセンター職員またはケアマネジャーが配布します。その他の人は市地域包括ケア推進課窓口で配布します。

●F救隊のご利用にあたっては、以下の点をご了承ください●

救急隊は、本人やご家族の同意が得られない場合でも、救急時には冷蔵庫を開けてF救隊を取り出します。また、F救隊は、救急隊が救急活動に必要と判断した場合に活用しますので、F救隊を持ち出さない場合もあります。

かかりつけ医療機関が救急病院であっても、状況に応じて他の病院に搬送される場合があります。

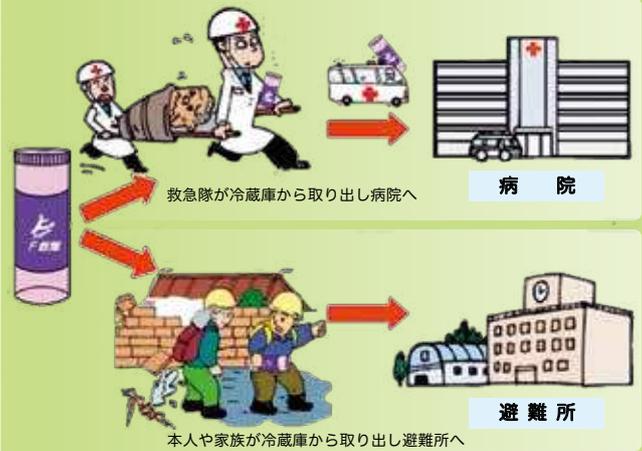
STEP3 「F救隊」の保管、目印の場所

F救隊は、冷蔵庫の内側に立てた状態で保管してください。扉に隠れる場合は、必ずキャップが前面を向くように置いた状態で保管して、冷蔵庫を開けたときにわかるようにしてください。



玄関ドアの内側にシール、冷蔵庫扉面にマグネットのステッカーを貼ってください。
※玄関シールは必ずドアの内側に貼ってください。外側に貼ると、消費者被害等のトラブルに繋がる恐れがあります。

救急・災害時の活用イメージ



STEP4 情報の更新

情報が古くなると適切な支援に繋がらないことがありますので、F救隊の身中は定期的に更新をしてください。

半年に1回程度見直さないと、情報が古くなって支援する人が困ってしまうこともあるんだよ!!



STEP5 情報の活用

救急時(119番)には、救急隊がF救隊を冷蔵庫から出して救急搬送に活用するとともに、搬送先病院にF救隊を提供します。災害時には、F救隊を持って避難し、避難所で支援を行う人(介護事業者、ボランティア、市職員等)に提供します。

F 救隊情報提供書

表面

藤枝市救急医療・介護情報提供書

F救隊

記入日: 年 月 日
 変更日: 年 月 日
 変更日: 年 月 日

住所: 藤枝市 フリガナ: 性別〈 男 ・ 女 〉
氏名:

生年月日: 大正 ・ 昭和 ・ 平成 年 月 日生 血液型: 型 Rh (+ ・ -)

救急時又は災害時において、このキットに保管された内容を、市、救急隊、病院、安心すこやかセンター（地域包括支援センター）、居宅介護支援事業所、介護保険施設等の従業員並びに救急時及び災害時の支援者に対して情報として提供し、支援を受けることに同意します。

署名: _____ 代筆者: _____ (続柄: _____)

緊急連絡先(常に連絡が取れる場所)

氏名	本人との関係	電話番号・メール	住所
		自宅・職場・携帯: - -	
		自宅・職場・携帯: - -	
		メール: @ (勤務先名)	
		自宅・職場・携帯: - -	
		自宅・職場・携帯: - -	
		メール: @ (勤務先名)	
		自宅・職場・携帯: - -	
		自宅・職場・携帯: - -	
		メール: @ (勤務先名)	

安心すこやかセンター、介護サービス事業者、民生委員など

事業所名(氏名):	所在地(住所):	担当者:
電話番号: ()	F A X: ()	メールアドレス: @

裏面

◎かかりつけ医療機関

電話番号	病院	科	病院	科

◎服薬内容(薬剤情報提供書の写しなどを添付してください。)

- ・インシュリンを投与していますか? はい いいえ
- ・ワーファリン等の血液凝固剤を飲んでいますか? はい いいえ
- ・けいれんの薬を飲んでいますか? はい いいえ
- ・高血圧の薬を飲んでいますか? はい いいえ
- ・狭心症の薬を飲んでいますか? はい いいえ
- ・その他服用中の薬 ()

◎持病(該当する疾病に印をつけてください。)

- 脳血管疾患 ()
- 心疾患 ()
- 高血圧症 ()
- 糖尿病 ()
- 難聴 ()
- その他 ()

◎食事・排泄(※要介護・要支援者のみ記入)

食事

常食 粥食 きざみ ところみ ミキサー食 経管栄養

その他の注意点など ()

排泄

洋式トイレ ポータブルトイレ おむつ 尿器 ストマ

◎医療ニーズ

- ・人工透析はしていますか? はい いいえ
- ・ペースメーカーは入っていますか? はい いいえ
- ・吸引機は、利用していますか? はい いいえ
- ・酸素を使用していますか? はい いいえ
- ・CT等に使用する造影剤アレルギーはありますか? はい いいえ 不明
- ・その他アレルギーはありますか? はい () いいえ 不明

◎心身の状態(※要介護・要支援者のみ記入)

認知症の症状

- ・短期記憶 問題なし 問題あり
- ・日常の意思決定を行うための認知能力 自立 いくらか困難 見守りが必要 判断できない
- ・自分の意思の伝達能力 伝えられる いくらか困難 具体的要求に限られる 伝えられない

認知症の周辺症状(該当する項目全てをチェックしてください)

無し 有り ⇒ 幻覚・幻聴 妄想 昼夜逆転 暴言 暴力 介護への抵抗

火の不始末 不潔行為 異食行動 性的問題行動 徘徊

その他 ()

移動の状況

自立 介助歩行 杖 歩行補助用具 車椅子 (自走 介助) ストレッチャー

その他注意点など

指定避難所

大規模地震などの大災害時には、自宅に被害を受けた人々があらかじめ指定されている指定避難所へ避難して、しばらくの間、共同で生活することが予想されます。

ライフラインも停止した不便な状況で、慣れない共同生活を営むことは、決して簡単ではありませんが、近隣の人々と協力することによって、比較的スムーズで快適な避難所生活を送れるようになります。

瀬戸谷地区			青島地区		
1	瀬戸谷小学校	本郷 872	21	青島東小学校	志太 5 - 1 - 1
2	瀬戸谷中学校	本郷 4653	22	青島北小学校	南駿河台 2 - 11 - 1
稲葉地区			23	青島小学校	下青島 10
3	稲葉小学校	堀之内 2337	24	青島北中学校	南駿河台 1 - 11 - 1
葉梨地区			25	青島中学校	青葉町 1 - 7 - 1
4	葉梨西北小学校	西方 1080	26	藤枝順心高校	前島 2 - 3 - 1
5	葉梨小学校	下之郷 111 - 1	27	市民グラウンド 駐車場・同屋内	駿河台 1 - 6 - 1
6	葉梨中学校	中ノ合 336	28	市民体育館駐車場・市武道館	駅前 3 - 21 - 1
広幡地区			29	サンライフ藤枝	小石川町 4 - 1 - 11
7	広幡小学校	鬼島 424	30	静岡県武道館	前島 2 - 10 - 1
8	広幡中学校	上当間 602	高洲地区		
9	静清高校	潮 87	31	高洲小学校	高柳 1315
西益津地区			32	高洲南小学校	高洲 37 - 1
10	西益津小学校	田中 1 - 7 - 20	33	高洲中学校	与左衛門 33 - 1
11	西益津中学校	田中 1 - 7 - 1	大洲地区		
12	藤枝北高校	郡 970	34	大洲小学校	大洲 5 - 20
13	藤枝西高校	城南 2 - 4 - 6	35	大洲中学校	弥左衛門 500
藤枝地区			36	藤枝明誠高校	大洲 2 - 2 - 1
14	藤岡小学校	藤岡 3 - 14 - 1	岡部地区		
15	藤枝小学校	天王町 1 - 1 - 1	37	岡部小学校	岡部町内谷 997 - 2
16	大谷川公園	音羽町 6 - 15	38	岡部中学校	岡部町子持坂 102
17	藤枝中学校	音羽町 1 - 1 - 51	39	朝比奈第一小学校	岡部町新舟 1021
18	藤枝東高校	天王町 1 - 7 - 1	40	いきいき交流センター	岡部町宮島 513 - 1
19	生涯学習センター・同グラウンド	藤枝 3 - 14			
20	市民会館・同駐車場	岡出山 1 - 11 - 1			

福祉避難所

災害発生時に指定避難所での生活が困難な高齢者、障害のある人などの要配慮者を受け入れるための要配慮者に配慮した環境で、スタッフの支援を受けながら安心して避難生活を送れる施設を福祉避難所として指定しています。

但し、福祉避難所は、災害時に必要に応じて開設される二次的避難所であり、最初から避難所として利用することはできません。

No.	施設名	所在地
1	福祉センターきすみれ	岡部町内谷 1400-1
2	静岡県立藤枝特別支援学校	前島 2281-1
3	特別養護老人ホーム 開寿園	中ノ合 252-1
4	特別養護老人ホーム 第2開寿園	青南町 1-12-13
5	障害者デイサービスセンター わかふじ南館	青南町 1-12-11
6	特別養護老人ホーム ふじトピア	時ヶ谷 417-2
7	特別養護老人ホーム きらら藤枝	八幡 198
8	特別養護老人ホーム 愛華の郷	大東町 58
9	特別養護老人ホーム 亀寿の郷	岡部町内谷 1334-4
10	特別養護老人ホーム 菜の花	内瀬戸 194-1
11	介護老人保健施設 カリタス・メンテ	水上 123-1
12	介護老人保健施設 フォレストア藤枝	小石川町 2-8-13
13	介護老人保健施設 マインド	瀬戸新屋 487-2
14	介護老人保健施設 ユニケア岡部	岡部町内谷 1473-3
15	障害者支援施設 アクシア藤枝	宮原 823-1
16	藤枝駿府病院	小石川町 2-9-18
17	障害者福祉サービス事業所 南部すみれの家	高柳 2-1-6
18	前島保育園	前島3-16-31
19	みわ保育園	岡部町三輪685-2
20	あさひな保育園	岡部町宮島517-1

※No.18~20は、妊産婦や乳幼児等を受け入れる母子福祉避難所です。

救護所

救護所は、重症患者、中等症患者及び軽症患者の振り分け（トリアージ）を行います。軽症患者の処置、必要に応じて中等症患者及び重症患者の応急処置を行います。

主要救護所

NO.	名称	所在地
1	志太医師会館	南駿河台1-14-2
2	BiVi藤枝	前島1-7-10
3	生涯学習センター	茶町1-5-5
4	岡部支所分館	岡部町内谷601-3

臨時救護所

NO.	名称	所在地
1	瀬戸谷地区交流センター	本郷876
2	稲葉地区交流センター	寺島851
3	葉梨地区交流センター	上数田759
4	広幡地区交流センター	鬼島387
5	西益津地区交流センター	立花2-6-8
6	藤枝地区交流センター	五十海3-12-1
7	青島南地区交流センター	青葉町3-7-30
8	青島北地区交流センター	南新屋14-1
9	高洲地区交流センター	高柳4-9-13
10	大洲地区交流センター	大洲3-17-12

※臨時救護所は、災害における被害状況により開設します。

※臨時救護所は、医療救護チーム等を派遣して対応します。

※NO.2 BiVi藤枝は、令和7年3月31日までは「錦野クリニック」（青葉町2-1-47）

1 日頃から備えが大切です

2 災害が起きたときには？

3 ご自身の状態に応じて

4 避難所生活で注意すること

5 防災メモ

