

地域の力で地域を守ろう!

災害に強いまち をつくろう



藤枝市

1 はじめに

2 要配慮者・避難行動要支援者とは

3 避難生活では…

4 日頃からの備え

5 災害時における避難行動要支援者登録台帳

目 次

1 はじめに

3

2 要配慮者・避難行動要支援者とは

4

1.ひとり暮らし高齢者	4
2.寝たきり高齢者	5
3.認知症の高齢者	5
4.視覚障害のある人	6
5.聴覚障害のある人	6
6.視覚・聴覚に重複して障害のある人	7
7.肢体不自由のある人	7
8.内臓機能・免疫機能に障害のある人、難病患者	8
9.知的障害のある人	8
10.発達障害のある人	9
11.精神障害のある人	10
12.妊娠婦	10
13.乳幼児・児童	11
14.外国人	12
15.性的マイノリティ(LGBT)の人	12

3 避難生活では…

13

4 日頃からの備え

15

1.地域の防災対策を進めましょう	15
2.要配慮者自身に防災対策をお願いしましょう	15

5 災害時における避難行動要支援者登録台帳を作成しましょう

24



1 はじめに

「自らの命は、自ら守る！」という自助、「地域の安全は、地域の皆で守る！」という共助が防災の基本と言われますが、いざ、地震や風水害や火災など災害が起こると、誰もが不安を感じ、誰かを助ける余裕などなく、自分の身を守ることで精一杯になってしまうことがあります。災害時に大きな不安や恐怖に襲われるのは皆同じです。

近年、全国各地で大規模な地震や風水害などにより、多くの被害が毎年のように発生しており、その犠牲者の多くは「避難行動要支援者」と呼ばれる高齢者や障害者の方々とも言われています。

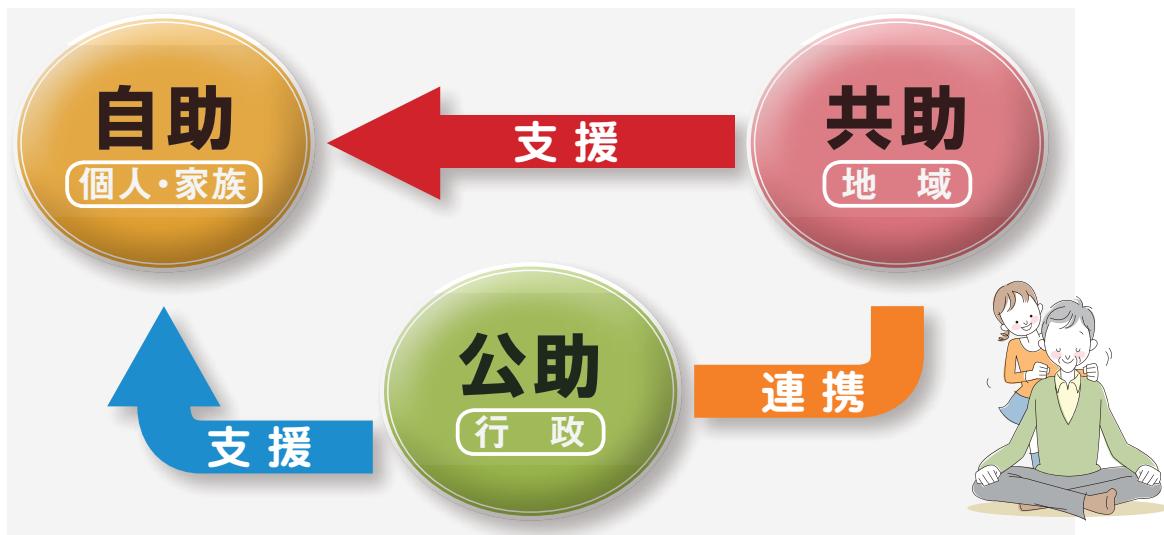
もちろん自分の身を守ることが最優先ですが、こうした「避難行動要支援者」と呼ばれる方々への手助けや支援には、地域の助け合い『地域力の向上』が必要不可欠となります。

こうした「避難行動要支援者」への支援に必要な知識や心構え或いは準備について、本ガイドブックでは基本的なものを示しています。

このガイドブックを参考に、地域における防災力、特に避難行動要支援者への支援、手助けの地域力の向上を図りましょう。

自助・共助・公助の役割

自助	平常時における備えや訓練などを徹底し、可能な限り自力での安全確保に努めます。(家族等の支援を含む)
共助	自助が困難な要配慮者に対し、地域住民及び自主防災組織等が連携、協調して支援に当たります。「共助」が災害時の要配慮者支援における中心的な役割を担います。
公助	共助でも不可能な対応については、市が関係機関と連携を図りながら行います。また、平常時における市民への啓発活動や防災対策等の指導を行います。



2 要配慮者・避難行動要支援者とは

1 はじめに

2 要配慮者・避難行動要支援者とは

3 避難生活では…

4 日頃からの備え

5 災害時における避難行動要支援者登録台帳

「要配慮者」とは、災害時に一般の人と同じような危険回避行動や避難行動を行うことができず、避難生活、生活の再建、復旧活動において、特に配慮を要する方々です。

具体的には、高齢者、障害者、乳幼児等が考えられ、次の3つの類型にあてはまる人が考えられます。

- ① 危険を察知しにくい人
- ② 危険であることを理解・判断することが苦手な人
- ③ 危険に対して適切な行動がとれない人

また、要配慮者の中で、災害時、特に避難行動において他者の支援を必要とする方々のことを「避難行動要支援者」と呼びます。

ここでは、このような要配慮者・避難行動要支援者の特徴と配慮、留意点など一般的な事項を参考に示しますが、それにとらわれない柔軟な応対をこころがけ個々の支援をすることが大切です。

1 ひとり暮らし高齢者

特 徴

- 体力が衰え行動機能が低下している場合や、緊急事態の察知が遅れる場合があります。

情報伝達の配慮事項

- 迅速かつ直接的な情報伝達が必要です。

避難所での留意点

- 高齢者は、不便な避難生活で急速に活動力が低下し、寝たきり状態になりやすいので、健康状態に十分配慮するとともに、可能な限り運動できるスペースを確保しましょう。
- トイレに近い場所に避難スペースを設けましょう。
- おむつをしている方のためには、おむつ交換の場所を別に設けましょう。
- 生活機能低下を防ぎましょう。みんなで「生活不活発病」の予防を行いましょう。

2 寝たきり高齢者

特 徴

- 自分の状況を伝えることが困難な場合があります。
- 自力で行動することができません。

情報伝達の配慮事項

- 本人、家族、支援者への迅速な情報伝達が必要です。

避難誘導時の留意点

- 車イスやストレッチャー等の移動用具を確保することが望ましいが、移動用具等が確保できない場合には、おぶいひもでおぶったり、毛布等で作った応急担架等により避難しましょう。
- 日頃から服用している薬があれば携帯しましょう。

避難所での留意点

- 援助が必要な人に対してホームヘルパーの利用等を検討しましょう。
- 食事制限等疾患や咀嚼困難等による食事形態、特別用途食品の使用等に関する情報を確認することが必要です。

3 認知症の高齢者

特 徴

- 急激な環境の変化についていくことが困難な場合があります。
- 自分で判断し、行動することが困難な場合があります。

情報伝達の配慮事項

- 家族、支援者への迅速な情報伝達が必要です。
- 今、何が起こり、どうしたらいいか、本人なりに不安に思っており、本人への説明がないと混乱が強まります。状況をわかりやすく説明することが必要です。

避難誘導時の留意点

- 周囲のあわただしいペースや口調で声をかけると混乱が強まります。焦らずゆったりと、ペースを落として状況を説明しましょう。
- 本人となじみの人が付き添い、移動しましょう。

避難所での留意点

- 人の動きや出入りが多いところ、雑音が多いところにいると落ち着いて過ごせないことがあります。ざわつきや雑音が比較的少ない場所を居場所として確認しましょう。
- 声を出す、立ち上がる、動き回ろうとする場合、抑えようとすると逆効果です。本人がどうしたいのか確認し、要望に応えられない場合も否定せず、まずは要望を親身に聴き取りましょう。
- 避難所の中にいる認知症の人となじみの人が集まって、過ごせるスペースを確保し、一緒に見守ったり、交代で休む体制をつくりましょう。

4 視覚障害のある人

特 徴

- 視覚による緊急事態等が覚知できなかったり瞬時に覚知したりすることが困難です。
- 日常の生活圏外では、介助者がいないと避難できないため、避難誘導等の援助が必要です。

情報伝達の配慮事項

避難誘導時の留意点

- 日常の生活圏であっても災害時には認知地図が使用不能となる場合があります。
- 白杖を持たない方の手で支援者の肘の上を掴んでもらい、歩行速度に気をつけながらゆっくり歩きましょう。このとき白杖や腕を掴んだり、後ろから押したりしないでください。
- 段のある所では、段の手前で立ち止まり、段が上がるのか下がるのか伝えてください。段が終わったら立ち止まり、段の終わりを伝えてください。
- 盲導犬を伴っている人に対しては、方向を説明し、直接盲導犬を引いたり、さわったりしないでください。

避難所での留意点

- できるだけ出入口に近い場所を確保するなど、移動が少なくて済むようにしましょう。
- 視覚障害のある人には、構内放送・拡声器などにより音声情報を繰り返し流したり、拡大文字や点字による情報を提供したりするように努めましょう。また、携帯ラジオ等の配布に努めましょう。
- ガイドヘルパー等の配置に努めましょう。
- 白杖等の補装具や日常生活用具の破損・紛失に応じて、修理・支給に努めましょう。
- 仮設トイレを屋外に設置する場合、壁伝いに行くことができる場所に設置するか、順路にロープ等を張り、移動が楽に行えるように配慮しましょう。

5 聴覚障害のある人

特 徴

- 音声による情報が伝わらない人もいれば伝わりにくい人もいます（視覚外の異変・危険の察知が困難。音声による避難誘導の認識ができない）。
- 必ずしも手話ができるわけではありません。

情報伝達の配慮事項

- 正面から口を大きく動かして話しましょう。
- 文字や絵を組み合わせて情報を伝えましょう。
- 盲ろう通訳、介助員、手話通訳者及び要約筆記者を避難所等への派遣に努めましょう。
- 掲示板、FAX、Eメールを活用した情報提供を行うとともに、文字放送用テレビを避難所に設置することに努めましょう。

避難誘導時の留意点

避難所での留意点

- 手話、筆談、身振り等で状況説明を行い、避難所等へ誘導しましょう。
- 聴覚障害のある人には、広報紙や広報掲示板、電光掲示板、見えるラジオ、文字放送用テレビ、FAX等を活用する他、音声による連絡は必ず文字でも掲示したり、手話通訳者、要約筆記者の配置に努めましょう。また、できるだけわかりやすい言葉を使い、漢字にはルビをふるよう配慮しましょう。
- 補聴器等の補装具や日常生活用具の破損・紛失に応じて、修理・支給に努めましょう。
- 手話通訳や要約筆記の必要な人同士をできるだけ近くにまとめ、情報がスムーズに行き渡るよう配慮しましょう。

6 視覚・聴覚に重複して障害のある人

- 障害が重い場合、自宅以外の場所では周りの状況がわからないため、全面的に介助が必要になります。単独でいると全ての情報から閉ざされてしまうことを考慮しましょう。
- 必要に応じて介助者、通訳者の配置に努めましょう。
- 指点字や手のひらに文字を書く等の手段により状況を伝えましょう。

7 肢体不自由のある人

特徴

- 自力歩行や素早い避難行動が困難な場合が多いため、車イス等の補助具が必要です。

情報伝達の配慮事項

- 本人、家族、支援者への迅速な情報伝達が必要です。

避難誘導時の留意点

- 自力で避難することが困難な場合には、車イスやストレッチャー等の移動用具等を確保することが望ましいが、確保できない場合には、おぶいひもでおぶったり、毛布等で作った応急担架等により避難させましょう。

【車イスを使用する場合】

- 段差を越えるときは、押す人の足元にあるステップバーを踏み、車イスの前輪を上げ、段差に乗せてから後輪を持ち上げて、静かに段差に乗せてから押し進めましょう。上るときは車イスを前向きに、下りときは車イスを後ろ向きにするのが安全です。
- 緩やかな坂は車イスを前向きにして下りるが、急な坂は車イスを後ろ向きにし軽くブレーキをかけながらゆっくり下りるようにしましょう。
- 階段を避難するときは、2人から3人で車イスを持ち上げてゆっくり移動しましょう。

避難所での留意点

- 車イスが通れる通路を確保しましょう。
- できるだけ出入口に近い場所を確保するなど、移動が少なくて済むように配慮しましょう。
- 身体機能に合った、安全で利用可能なトイレを用意し、できるだけトイレに近い場所の確保に努めましょう。
- 車イス等の補装具や日常生活用具の破損・紛失に応じて、修理・支給に努めましょう。

8 内臓機能・免疫機能に障害のある人、難病患者

1 はじめに

2 要配慮者・避難行動要支援者とは

3 避難生活では…

4 日頃からの備え

5 災害時における避難行動要支援者登録台帳

特 徴

- 自力歩行や素早い避難行動が困難な場合が多いため、車イス等の補助具が必要です。
- 医薬品や医療機器を携行する必要があるため、医療機関や医療機器取扱業者等による支援が必要です。

情報伝達の配慮事項

- 本人、家族、支援者への迅速な情報伝達が必要です。

避難誘導時の留意点

- 常時使用している医療機器（機器によっては、電気、酸素ボンベが必要）を確保するとともに、医薬品を携帯させましょう。
- 自力で避難することが困難な場合には、車イスやストレッチャー等の移動用具等を確保することが望ましいが、移動用具等が確保できない場合には、おぶいひもでおぶったり、毛布等で作った応急担架等により避難させましょう。
- 必要に応じて迅速に災害を免れた医療機関へ誘導・搬送しましょう。

避難所での留意点

- 特殊な薬剤や、食事制限等疾患に関する必要な情報を確認することが必要です。
- 医薬品や衛生材料の確保が必要です。
- 医療機関等の協力により巡回診療を行うほか、定期的な治療の継続のための移送サービスを実施しましょう。
- 避難所では、ケアのできるスペースの確保が必要です。

9 知的障害のある人

特 徴

- 急激な環境の変化に順応しにくい人もいます。
- 緊急事態等の認識が不十分な場合や環境の変化による精神的な動搖が見られる場合があります。

情報伝達の配慮事項

- 具体的に、わかりやすく情報を伝えましょう。
- 絵、図、文字などを組み合わせて、理解しやすい方法で情報を伝えましょう。
- 努めて冷静な態度で接し、絶えず優しい言葉をかけるようにしましょう。

避難誘導時の留意点

- 努めて冷静な態度で接し、絶えず優しい言葉をかけるようにしましょう。
- 必ず誰かが付き添い手を引くなどして移動させましょう（一人にはしない）。
- 災害の不安から大声や奇声をあげたり異常な行動をしても、叱ったりしないよう努めましょう。
- 救出の際に思いもよらない行動をすることや、座り込んでしまうことなどが考えられます。
- 発作がある場合、主治医もしくは最寄りの医療機関等へ相談し指示を受けましょう。

避難所での留意点

- 環境の変化を理解できずに気持ちが混乱したり、精神的に不安定になったりする場合があるので、気持ちを落ち着かせるよう配慮しましょう。
- 周囲とコミュニケーションが十分にとれずトラブルの原因になったり、環境の変化のため精神が不安定になったりすることがあるので、間仕切りをしたり、個室を確保したりするなどの配慮が必要です。

10 発達障害のある人

特徴

- 知的発達に遅れのある人もいれば、遅れない人もいます。
- 知的障害の有無に関わらず、発達障害自体の障害特性から、コミュニケーション能力、特に言葉のやり取りが難しいため、自分の気持ちや困り事を相手に伝えること、相手の気持ちやその場の雰囲気を理解し他者と協調して行動すること、状況の変化に合わせて臨機応変に行動することが苦手です。
- 感覚過敏を持つ人が多数います。多くの人が不快を感じない特定の音や匂い、触感などが大変苦手なことがあります。不適応行動を起こすことがあります。
- 災害発生等急激な環境の変化には順応しにくく、精神的に動揺することがあります。

情報伝達の配慮事項

- 短い言葉で具体的に、ゆっくりとわかりやすく、冷静な態度で情報を伝えましょう。
- 言葉による説明だけでは理解しにくいことが多いので、絵、図、文字等を組み合わせ、視覚的な工夫を併用すると理解を得やすくなります。
- 現状認識が不十分なまま先の見通しがつかないことで不安が増幅されるため曖昧な表現は避け、「こうすれば大丈夫」ということを伝えましょう。

避難誘導時の留意点

- 短い言葉で具体的に、ゆっくりとわかりやすく、冷静な態度で情報を伝えましょう。
- 全体指示とは別に、個別に小声でそばに寄り添って伝える方法が有効です。
- 災害の不安からパニックを起こしやすいので、単独行動にならないよう配慮しましょう。
- 誘導する際は、あらかじめ支援者であることを告げ、急に腕を引っ張ったり、後ろから肩を叩いたりして驚かせることのないよう注意しましょう。
- 大声や奇声をあげたり異常な行動をしても叱らず、冷静に制止しましょう。
- 大きなパニックを起こした場合等は、対応に慣れた家族や医師等の指示を受けましょう。

避難所での留意点

- 災害発生後の急激な環境の変化（対人関係を含む）を理解できずに、精神的な動揺によりパニックを起こした場合は、周囲から離れて気持ちが落ち着ける環境の提供が必要です。刺激の少ない空間が用意できるとよいでしょう。
- パーテーション等でスペースを区切って、パーソナルスペースの確保が必要です。（例えば、避難所内に間仕切りを設置したり、避難所外に個室スペースを用意するなど）
- 現状を認識し先の見通しがつくと気持ちが安定し、スムーズに行動できるので、集団生活のルールや一日の流れを図や表にして貼るなど、視覚的工夫が有効です。
- 場合によっては、早期に福祉避難所等への移動を考慮しましょう。
- 医療機関との連絡体制の確保が必要です。

11 精神障害のある人

1 はじめに

2 要配慮者・避難行動要支援者とは

3 避難生活では…

4 日頃からの備え

5 災害時における避難行動要支援者登録台帳

特 徴

- 服薬を継続することが必要であるため、自ら薬の種類を把握しておくとともに、医療機関による支援が必要です。

情報伝達の配慮事項

- 本人、家族、支援者への迅速な情報伝達が必要です。
- 努めて冷静な態度で接し、簡単に状況を説明する等本人を安心させ、冷静さを保つようにしましょう。

避難誘導時の留意点

- 努めて冷静な態度で接し、簡単に状況を説明する等本人を安心させ、冷静さを保つようにしましょう。
- 必ず誰かが付き添い手を引くなどして移動させましょう（一人にはしない）。
- 強い不安や症状悪化がみられる場合は、主治医もしくは最寄りの医療機関または保健所へ相談し指示を受けましょう。

避難所での留意点

- 医療機関との連絡体制の確保が必要です。
- 精神障害のある人の多くは、服薬により状態が安定するが、病気のために社会生活や対人関係などに支障をきたすことも多く、避難所等の集団生活になじめないこともあるので、この点に配慮した支援も必要です。
- 精神障害のある人の状態の早期安定を図るために被災前の社会復帰活動やなじんでいた人間関係を、地域ボランティアなどによる支援ネットワークを活用しながら、いかに早く回復させるかということが必要です。
- 「神経」とか「精神」という言葉は使用しないようにしましょう。
- 話はじっくり聞きましょう。
- 他人の目を気にしないで服薬できる場所を工夫しましょう。
- 睡眠が十分取れるように配慮しましょう。
- 現実離れした訴えも受け止めましょう。

12 妊産婦

特 徴

- 妊娠初期は見た目ではわかりません。
- 妊娠や出産は病気ではありませんが、災害のショックや慣れない避難生活によるストレスは身体や心への影響があります。
- 過重な身体への負担を避けることが必要です。

情報伝達の配慮事項

- 本人、家族、支援者への迅速な情報伝達が必要です。
- 出血やお腹の張り、痛みなどがみられる場合は、主治医に相談し指示を受けましょう。

避難誘導時の留意点

- 避難誘導を支援してくれる人の確保が必要です。

避難所での留意点

- 妊娠初期は見た目ではわからないため、遠慮なく申し出てももらえるように配慮しましょう。
- マタニティマークなどの活用により、配慮が必要であることが周囲にわかるように工夫しましょう。
- 身体の状況に合わせて休養や保温などの確保が必要です。
- 周囲に気兼ねなく授乳やおむつ交換ができる場所の確保が必要です。

13 乳幼児・児童

特 徴

- 危険を判断し、行動する能力がありません。
- 時間帯によっては保護者がいない児童がいます。

情報伝達の配慮事項

- 家族、支援者への迅速な情報伝達が必要です。

避難誘導時の留意点

- 保護者とともに避難させましょう。

避難所での留意点

- 授乳やおむつ替えのためのスペースを確保しましょう。
- ミルクのための温かいお湯や哺乳瓶などが必要です。不足しているものがいればスタッフへ連絡しましょう。
- 乳幼児は普段と違った状況を察し、さらに泣いてしまいます。うるさいというような顔や態度で家族を見ず、温かく見守ってあげましょう。
- ストレスを和らげるために、おもちゃや遊び場を設けるなどの工夫をしましょう。
- 被災による精神的な後遺症が強く残るおそれがあり、心のケアが特に必要です。
- 保護者不在時の一時的な保育が必要です。

◎ 子どもへの被災後のケアについて、次の事柄に心掛けましょう。

大きな災害が起きた後には、誰もが不安やストレスを感じるものです。

一般的には、余震や二次被害等今後への対応のため、今起きている状況を把握しようとテレビやラジオなどをつけっぱなしにします。毎日の生活に影響することなので、災害報道一辺倒になるのは当然のことです。しかし、子どもはこうした洪水のような災害報道の中で、気分転換ができず、不安や恐怖を持ち続け、様々な症状が続くことになってしまいます。

□ 基本的な対応の考え方

子どもと接するときに大人が心がけたいことは、以前のような生活に一日も早く戻すことです。

- 生活リズムを整える。
 - 安心して眠れるようにする。(大人が付き添う。近くにいることを知らせる。)
 - 食事の内容を工夫して、なるべく豊かなものにし、楽しめるようにする。
 - 食事中に子どもの話をよく聞く。
 - 家族それぞれが明日どういう行動をするのかを、話し合いして決める。
- 特別な事情がなければ、学校や習い事などは休まないようにする。

□ 大人は子どもとの関わりを増やす

- 子どもの好きな遊びを一緒にする。
- 一緒に風呂に入る。
- 一緒に買い物に行く。
- 一緒に掃除をする。



□ 守るばかりでなく、役割を与える

子どもにお手伝いや係・仕事をさせるなどして、役割を持たせるようにします。

そのことが気分転換になりますし、大人からの期待に頑張ろうという気持ちが生まれます。

□ 希望が持てるような会話と情報提供

子どもの気持ちの安定のために前向きな会話と情報提供が必要です。必ず前の生活に戻ると話し、一生懸命頑張っている人の姿を伝えるのも、そのひとつです。

(発達教育 湯汲英史氏より)

14 外国人

1 はじめに

2 要配慮者・避難行動要支援者とは

3 避難生活では…

4 日頃からの備え

5 災害時における避難行動要支援者登録台帳

特 徴

- 日本語での情報が十分に理解できないため、避難や避難生活に支障をきたすことがあります。

情報伝達の配慮事項

- やさしい日本語や外国語による情報提供や支援者への情報提供が必要です。

避難誘導時の留意点

- 外国語の理解できる支援者の確保が必要です。

避難所での留意点

- 多言語による情報提供や外国語の理解できる支援者の確保が必要です。
- 宗教、風俗、慣習等への配慮が必要です。

15 性的マイノリティ (LGBT) の人

特 徴

- 自身の性自認や性的指向を誰かに知らせている人もいれば、知らせていない（隠したい）人もいるなど様々です。
- トランスジェンダーの方の中には、ホルモン剤による治療を受けている方もいます。健康等に問題を抱える場合があるため、支援が必要です。

<性的マイノリティ (LGBT) の人の一例>

- ・レズビアン 女性を好きになる女性
- ・ゲイ 男性を好きになる男性
- ・バイセクシュアル 両性愛者
- ・トランスジェンダー 生まれたときに割り当てられた性別とは異なる性別を生きる人・生きることを望む人

避難所での留意点

- 本人の性的指向や性自認を打ち明けられた際は、真摯に耳を傾け、何に困っているか・望んでいるかを確認してください。
- 本人の了解を得ずに、打ち明けられた性的指向や性自認を他者に伝えることは絶対にしてはいけません。
- 避難所で配慮しなければならないことは、性的指向・性自認によって異なります。

【ゲイ、レズビアン、バイセクシュアルなどの人】

- ・同性パートナーと一緒に避難をしてくる場合があります。間仕切りを用意するなど、プライバシーに配慮した環境の整備が必要です。

【トランスジェンダーなどの人】

- ・性自認と見た目や戸籍の性別が異なる人もいます。このため、男女別に分かれた支援の利用が困難な場合があります。
- ・男女別に分かれている物資の配布(生理用品、下着、髭剃り、化粧品等)は、本人の希望に基づき、必要なものを受け取れるように配慮が必要です。
- ・男女別のトイレの他、誰もが使えるトイレの設置も必要です。
- ・更衣室や入浴についても、ひとりずつ使える時間帯を設けるなどの対応が必要です。

3 避難生活では…

避難所生活では、生活が不活発になります。「生活不活発病」の予防に心掛けましょう。

生活機能低下を防ごう！

みんなで「生活不活発病」の予防を！

***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。

災害のため環境が変化したこと、生活が不活発になります。

周囲の道などが危なくて歩けない、周りの人に迷惑になるから、とつい動かないこともあります。

それまでしていた庭いじりや農作業ができなかったり、災害の後だからと遠慮して散歩やスポーツ・趣味等をしなくなったり、人との付き合いなどで外出する機会も少なくなりがちです。

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。
- 家庭・地域・社会で、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スポーツや趣味も
- 歩きにくくなても、杖や伝い歩きなどの工夫を。
 - ・すぐに車いすを使うのではなく
- 身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、早めに相談を。
 - ・練習や工夫で上手になります。「仕方ない」と思わずには
- 「無理は禁物」「安静第一」と思いこまないで。
 - ・疲れ易い時は、少しずつ回数多く。病気の時は、どの程度動いてよいか相談を。

※以上のことに、ご家族や周囲の方も一緒に工夫を。

このように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起こしやすく、悪循環^(注)となりやすいので、気をつけましょう。

活発な生活が送れるよう、みんなで予防の工夫を。

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」ことできますます生活不活発病はすんでいきます。

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。

次頁のチェックリストを利用してみましょう。

厚生労働省「令和元年台風第19号に伴う避難所等における心身機能の低下の予防及び認知症高齢者等に対する適切な支援について」から引用

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①～⑥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
- 誰かと一緒に歩いていた
- 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
- 誰かと一緒に歩いている
- 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
- 誰かと一緒に歩いていた
- 違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
- 誰かと一緒に歩いている
- 違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。

1 はじめに

2 要配慮者・避難行動要支援者とは

3 避難生活では…

4 日頃からの備え

5 災害時における避難行動要支援者登録台帳

4 日頃からの備え

要配慮者を支援、手助けするためには、要配慮者自らの積極的な取り組みが必要ですが、多くの要配慮者はその状態等により、自助が困難な場合があります。

支援、手助けには自治会・自主防災会などの地域における支援活動(共助)が特に重要になります。

この共助の取り組みを進めるためには、日頃から、防災だけでなく声かけや見守り活動、犯罪抑止活動等、地域における各種活動を通じて地域コミュニティの形成を図り、要配慮者の実態把握に努めることが重要となります。

また、要配慮者自らも地域活動等に可能な範囲で参加し、地域住民とのつながりを深め、災害時における支援の必要性を認識してもらうことが必要です。

1 地域の防災対策を進めましょう。



ア. 防災研修会等の開催

地域住民が主体となって地域の防災対策や要配慮者対策を具体的に考える機会を提供するため、研修会や講演会等を開催し防災意識の高揚を図りましょう。

イ. 要配慮者参加型の防災訓練の実施

地域の防災訓練に合わせて、要配慮者と地域支援者が一緒に参加して、安否確認や避難誘導等を経験する実践的な要配慮者参加型の防災訓練を実施しましょう。

ウ. 要配慮者支援活動を担う人材の育成

自治会やボランティア等の中から、地域の要配慮者支援活動を継続的・専門的に担う人材を研修会等を通して育成しましょう。

エ. 要配慮者の防災知識の普及啓発

要配慮者自身が防災に関心を持って、正しい知識を身につけられるように、防災知識の普及啓発を図りましょう。

オ. 防災資機材の整備

地域ぐるみの避難支援体制の整備を進める中で、避難時に必要な防災資機材の整備に努めましょう。

2 要配慮者自身に防災対策をお願いしましょう。

ア. 障害に応じた必要品の準備をお願いしましょう。

災害発生直後は、平常ルートによる供給や外部からの支援が困難となるため、必要とする医薬品や装具、生活必需品等を、最低でも2週間分は要配慮者自身に準備してもらいましょう。

発達障害の方、精神障害の方で、服薬中の方は普段から災害時用の薬を確保しておくことが必要です。医療機関に相談し、準備してもらいましょう。





要配慮者の非常持出品（例）



1 はじめに

2 要配慮者・避難行動要支援者とは

3 避難生活では…

4 日頃からの備え

5 災害時における避難行動要支援者登録台帳

区分	持出品
● 寝たきり高齢者 ● 認知症の高齢者	• 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（おぶいひも） • 常備薬 • 処方箋 • F救隊 • お薬手帳 • 義歯など
● 視覚障害のある人	• 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	• 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	• 紙おむつ • 携帯トイレ • おむつ交換用ビニールシート • おぶいひも • 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
● 内臓機能・免疫機能に障害のある人 ● 難病患者	• 携帯用トイレ • 常備薬 • 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	• 常備薬 • 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	• 常備薬 • 処方箋など
● 発達障害のある人	• 常備薬 • 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	• 母子健康手帳 • 妊婦健康診査受診票 • 保険証（注）• 診察券など • 生理用ナプキンなど
● 乳幼児	• 母子健康手帳 • おぶいひも • 肌着、あかちゃんの服 • タオル、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 • 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	• パスポート • マイナンバーカード • 在留カードなど
● 性的マイノリティ(LGBT)の人	• 保険証（注） • マイナンバーカード • 常備薬など

(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

イ. 支援内容の伝達メモの作成をお願いしましょう。

災害時には、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、援助が必要なときにいつでも渡せるようにしておくよう作成をお願いしましょう。

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
- 居間は家族が仕事などで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。



～F救隊の配布から利用までの流れ～

《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
- ②65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。その他の人に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。

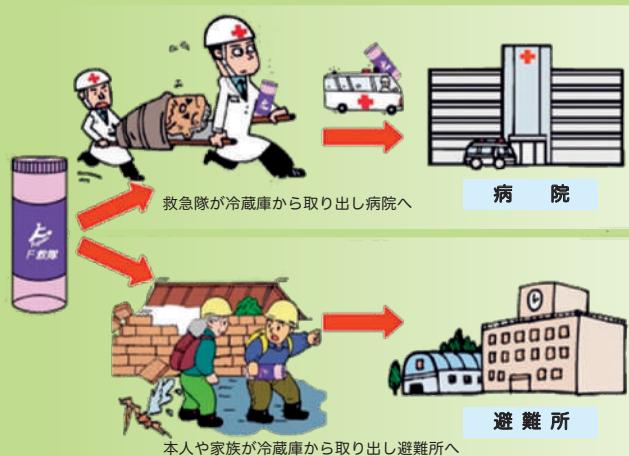
STEP3 「F救隊」の保管、目印の場所

F救隊は、冷蔵庫扉の内側に立てた状態で保管してください。扉に掛けられる場合は、必ずキャップが前面を向くように直した状態で保管して、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、冷蔵庫表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救隊の中身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ことも、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、避難所で支援を行なう人（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



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:

氏名 :

性別 < 男 · 女 >

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:	— —	(勤務先名)
	自宅・職場・携帯:	— —	
	メール:	@	
	自宅・職場・携帯:	— —	(勤務先名)
	自宅・職場・携帯:	— —	
	メール:	@	
	自宅・職場・携帯:	— —	(勤務先名)
	自宅・職場・携帯:	— —	
	メール:	@	

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

病院	科	病院	科
電話番号		電話番号	

◎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 ()

◎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 ()

◎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
- ・ベ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
- ・その他に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 具体的の要求に限られる 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

1はじめに

2要配慮者・避難行動要支援者とは

3避難生活では…

4日頃からの備え

5災害時における避難行動要支援者登録台帳

ウ. 防災訓練への参加を推進しましょう。

防災訓練に**地域支援者**^(注1)と一緒に参加し、災害時の情報の入手方法や避難経路、避難所等の場所の確認をお願いし、また、季節や時間帯毎の災害発生を想定したチェックを行い、対策を立てるようお願いしましょう。

(注1) 地域支援者とは

避難行動要支援者に対する普段からの見守りや災害発生の危険性が高まった時及び災害が発生した時に災害に関する情報を伝え、避難行動等を支援する者をいう。

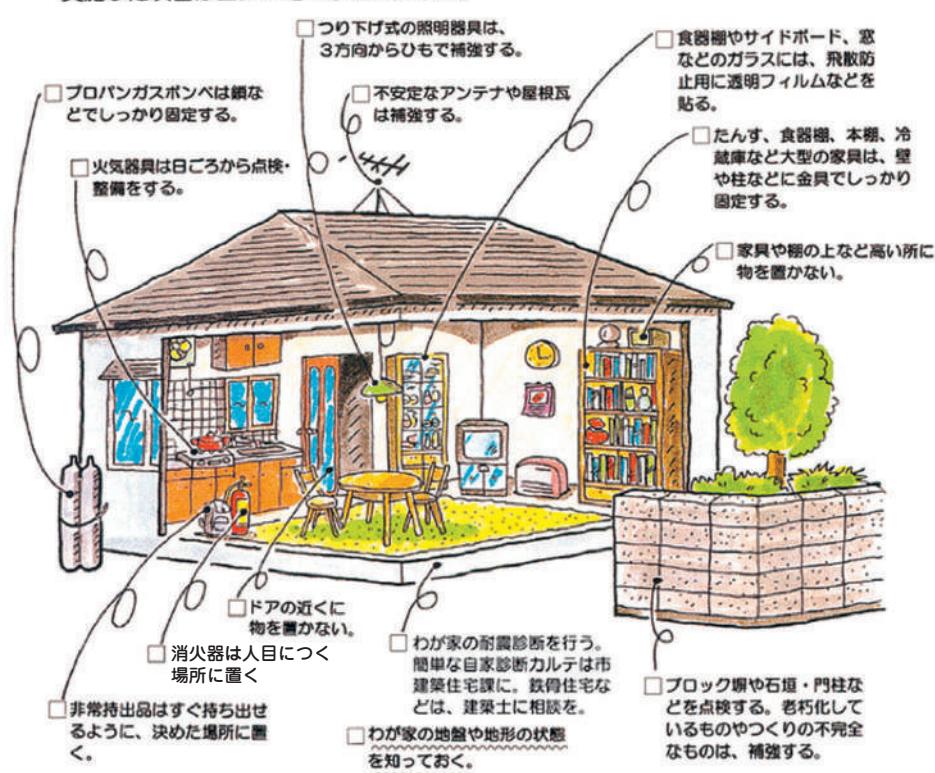
災害時における避難行動要支援者登録申請書 兼 登録台帳（個別計画書）

<small>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。</small>																																																																					
<small>年 月 日 本人氏名 (続柄等:)</small>																																																																					
1. 避難時に支援を必要とする本人の情報																																																																					
対象者	1人目 氏名	(ふりがな:)			2人目 氏名	(ふりがな:)			(続柄等:)																																																												
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																																																																				
避難支援等が必要な事由	(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																																																																					
<table border="1"> <tr> <td colspan="2">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)</td> <td colspan="8"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">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)</td> <td colspan="8"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">常備薬について(無・有 → 薬名)</td> <td colspan="8">常備薬について(無・有 → 薬名)</td> </tr> <tr> <td>1 氏名</td> <td>藤枝市</td> <td colspan="3">TEL - - -</td> <td colspan="5">※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く人で、責任を伴うものではありません。</td> </tr> <tr> <td>2 氏名</td> <td>藤枝市</td> <td colspan="3">TEL - - -</td> <td colspan="5"></td> </tr> <tr> <td>3 氏名</td> <td>藤枝市</td> <td colspan="3">TEL - - -</td> <td colspan="5"></td> </tr> </table>										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)		常備薬について(無・有 → 薬名)								1 氏名	藤枝市	TEL - - -			※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く人で、責任を伴うものではありません。					2 氏名	藤枝市	TEL - - -								3 氏名	藤枝市	TEL - - -							
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)		常備薬について(無・有 → 薬名)																																																																			
1 氏名	藤枝市	TEL - - -			※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く人で、責任を伴うものではありません。																																																																
2 氏名	藤枝市	TEL - - -																																																																			
3 氏名	藤枝市	TEL - - -																																																																			
<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>																																																																					

エ. 住宅の安全対策を勧めましょう。

住宅の耐震補強や家具の転倒防止、窓ガラスの飛散防止等の措置を勧めましょう。

実施した項目は□に✓をつけてください。



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じし、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

オ. 災害情報を積極的に入手しましょう。

デマに惑わされず、テレビやラジオ、同報無線などで正しい情報を確認してください。

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 (バス&シートメール)	—	<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。



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いただとか、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。



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。

👉 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。

★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 大規模災害対策課 TEL054-643-3119
〒426-8722 静岡県藤枝市岡出山一丁目11番1号

防災アプリ「藤枝市防災」

トップページ

メニュー

Fujieda Bosai APP 藤枝市防災



■ 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

※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。

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

■ 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
- ・静岡県サイボスレーダー
- ・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隨時追加します。

■ 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)

防災リンク集



防災リンク集

安否確認



防災マップ



防災マニュアル



お知らせ

防災リンク集

防災マップ

防災マニュアル

5 災害時における避難行動要支援者登録台帳を作成しましょう

1 はじめに

2 要配慮者・避難行動要支援者とは

3 避難生活では…

4 日頃からの備え

5 災害時における避難行動要支援者登録台帳

避難行動要支援者を支援するためには、地域にどのような人が住んでいて、どのような支援や手助けを必要としているかを事前に把握しておく必要があります。また、避難行動要支援者のみなさんは、支援が必要であることを地域のみなさんに理解してもらう必要があります。そのための手段として、「災害時における避難行動要支援者登録台帳（個別計画書）」を地域で作成しましょう。災害時などに必要となる情報を登録し、避難行動要支援者一人ひとりに対し、支援する人や支援の方法などを事前に決めておき災害に備えましょう。特に、災害発生直後の避難行動要支援者の救出、避難誘導には、地域のみなさんの力が必要不可欠です。

イメージ図



避難行動要支援者



登録の同意・申請

*登録台帳は
地域の自主防災会へ
提出してください。



災害時の支援

避難誘導・情報伝達・
安否確認など



情報提供
台帳開示

避難行動要支援者
台帳登録者



地域の人たち
自治会・自主防災会・民生委員・地域支援者など

お問い合わせ先

藤枝市役所 健康福祉部 福祉政策課
〒426-8722 藤枝市岡出山一丁目11番1号
TEL 054-643-3148 FAX 054-644-2941

発行日/令和7年1月