

わが家の防災メモ

災害時の連絡方法

●P23の内容を書き写しましょう。

あなたと家族の安否確認連絡方法

連絡方法①

すくにメモ!

連絡方法②

非常用持ち出し品

●P28「非常用持ち出し品」を確認し、あなたと家族に必要な数量を記入しましょう。

✓	アイテム	必要数
	飲料水	
	携帯食(チョコ、栄養機能食品など)	
	現金(硬貨含む)	
	貴重品	通帳
		印鑑
		健康保険証
		免許証
		その他
	連絡先メモ(家族の連絡先記入)	
	携帯ラジオ	
	スマートフォン・携帯電話	
	予備バッテリー	
	懐中電灯	

●P28の内容を書き写しましょう。

あなたと家族に必要な非常用持ち出し品(個別に必要なもの)

すくにメモ!

備蓄品

●P29「備蓄品」を確認し、あなたと家族に必要な数量を記入しましょう。

✓	アイテム	必要数
	非常食	レトルト食品
		インスタント食品
		缶詰
		乾物
		調味料
		その他
	簡易食器	皿
		コップ
		割り箸
		その他
		ラップ
カセットコンロ・予備ボンベ		
クーラーボックス		

✓	アイテム	必要数
	ランタン	
	ビニール袋	
	筆記用具	
	予備電池	
	使い捨てカイロ	
	点火棒・ライター	
	布ガムテープ	
	軍手	
	歯磨き用具	歯ブラシ
		歯磨き粉
		口腔ケアウェットティッシュ
		その他
	トイレトペーパー	

個別に必要なもの

●P29「個別に必要なもの」を確認し、あなたと家族に必要な数量を記入しましょう。

女性・乳幼児

✓	アイテム	必要数
	生理用品	
	ミルク(粉・液体)	
	離乳食	
	おむつ	
	おしりふき	
	基礎化粧品	化粧水・乳液
		リップクリーム
		ハンドクリーム
		その他

高齢者・持病のある方

✓	アイテム	必要数
	治療食	
	高齢者用食品	
	介護用品	吸水パンツ
		その他
	アレルギー対応食品	
	補聴器用電池	
	入れ歯洗浄液	

その他の人

✓	アイテム	必要数
	コンタクトレンズ	
	眼鏡	
	ペット用品	

備蓄品・携帯トイレ

●P29・P30の内容を書き写しましょう。

あなたと家族に必要な飲料水の備蓄量
 ひとり1日3L×家族 _____ 人×3日分=最低 _____ L=2Lのペットボトル _____ 本分

あなたと家族に必要な食料の備蓄量

あなたと家族に必要な備蓄品(個別に必要なもの)

あなたと家族に必要な携帯トイレの備蓄量
 ひとり1日5回分×家族 _____ 人×3日分=最低 _____ 回分

【備蓄品の数量例(大人2人・子供2人の場合 ※3日分)】

●レトルト食品(ご飯)..... 33食	●カセットコンロ..... 2台
●レトルト食品(おかず)..... 11個	●予備ポンベ..... 3本~4本
●缶詰(おかず、野菜など)..... 11缶	●ランタン..... 最低3台
●缶詰(果物)..... 3缶	●使い捨てカイロ..... 24個
	●口腔ケアウェットティッシュ..... 120枚程度

登録はお済みですか? ~避難行動要支援者名簿に登録しましょう~

- 市では、災害対策基本法に基づき、関係機関から情報を収集し、避難行動要支援者名簿を作成しています。
- 発災時には、名簿を消防、警察等に提供し、避難支援に役立てることとしております。
- 平時からの個人情報の提供に同意した方の名簿は、事前に自主防災会などに提供することが可能となり、災害時の迅速な避難支援だけでなく、日ごろからの見守り活動などの支援につなげることができます。

- 登録対象**
 避難行動要支援者名簿に掲載する範囲は、在宅者のうち以下の方々です。
- ①要介護3以上の認定を受けている方。
 - ②身体障害者手帳1・2級(総合等級)を所持している方。
 - ③療育手帳(A)・Aを所持している方。
 - ④精神障害者保健福祉手帳1・2級を所持している方。
 - ⑤ご本人などから希望された方。
 (上記①~④の条件に満たない方や、乳幼児、難病患者、その他特に配慮を要する方など)
 - ⑥上記以外で市が必要と認めた方。

【提出・問合せ先】

- 上尾市役所 〒362-8501 上尾市本町三丁目1番1号
- 要介護認定を受けている方... 高齢介護課[電話番号] 048-775-5124(直通) [FAX番号] 048-776-8872
- 障害のある方..... 障害福祉課[電話番号] 048-775-5122(直通) [FAX番号] 048-776-8872
- その他の方..... 危機管理防災課...[電話番号] 048-775-5140(直通) [FAX番号] 048-775-9927
- 最寄りの支所・出張所 ※用紙の提出のみ

介助の方法 ~困っている人を手助けしましょう~

配慮が必要な人を手助けする方法を確認しましょう。災害時に限らず、日頃から困っている人には率先して声かけとサポートをしましょう。

高齢者・乳幼児・傷病者

- 移動の際には、高齢者や乳幼児とは、手をつなぐ、背負うなどで援護します。
- 傷病者には複数人で対応します。



からだの不自由な人

- それぞれの人に適した誘導方法を確認しましょう。
- しっかり車椅子のハンドグリップを握り、ゆっくりと押します。
- 階段の上り下りでは、必ず3人以上で補助します。階段を上がる時は前向き、下がる時は後ろ向きにして恐怖感を与えないようにします。
- 車椅子の方と会話をするときは、視線を同じ高さにあわせましょう。



外国人

- 言葉が通じない場合は、身振り手振りを交えて意思の疎通を図ります。
- スマートフォンなどの翻訳アプリも有効です。
- 指定避難所には、「多言語表示シート」や「コミュニケーション支援ボード」を用意しています。

こちらもチェック 配慮が必要な人への協力... P33

視覚障害者

- まず「お手伝いしましょうか」などと声をかけます。
- 話しかける相手の声が頼りなので、「ゆっくり、はっきり」と大きな声で話しかけましょう。
- 誘導するときは、杖を持っていないほうの肘あたりに軽く触れるか腕を貸し、半歩前くらいをゆっくり歩きます。
- 一緒に歩くときは、周囲を説明しながら、車道側を同じ歩調で歩きます。階段では段の手前に立ち止まり、上がるか下がるかははっきりと説明します。
- 方角や場所を教えるときは、「そこ」「あちら」などのあいまいな表現は避けましょう。相手から見て前、後ろ、左、右とか、何歩、何メートル先、などと具体的に伝えましょう。



聴覚障害者

- 名前を呼ばれても聞こえません。手招き、肩に触れる、などで呼ばれていることを伝えましょう。
- 聴覚障害者用バンダナで「耳が聞こえません」を見せている人を見かけたら、手話や筆談でコミュニケーションをとりましょう。
- 話すときは、近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かします。
- 口頭でわからないようであれば、紙とペンで筆談しましょう。紙やペンがなければ、手のひらに書く、身振りなどで分かりやすく内容を伝えましょう。携帯電話やスマートフォンの文字入力も有効です。
- 道路を歩くときは、背後からの音が聞こえませんが、聞こえる人が車道側を歩きます。



その他

その他