

高齢者・障がい者のための 災害時サポートブック

— 支援者編 —



横手市

はじめに

東日本大震災で横手市では震度5弱の揺れが観測されました。幸いにも目立った直接的な被害はありませんでしたが、震災直後から停電が発生し、長いところでは2日以上におよび、ライフラインが混乱に陥りました。

震災後に障がいのある方やご高齢の方に震災で困ったことや不安だったことを調査したところ、地震直後の安否確認や情報不足、給水の大変さ、避難や避難所についての不安など多くの声があり、その背景には災害に対する準備不足や、市の対応（公助）が事前に知らされていないことなどがありました。また一方で、ご近所や友人に声をかけてもらったことが何よりありがたかったという声もあり、地域で助けあうことの大切さも改めて示された結果でした。

これらの調査結果をもとに、本書は、公助を活用しながら、障がいがある方や高齢者を支援するための情報を提供することを目的として作成しました。

令和7年3月

横手市

障がいのある方・ご高齢の方を支援する

自分で守る、地域とつながる

この手引きは、横手市障がい者(児)福祉団体(横手市身体障害者福祉協会連合会、秋田県視覚障害者福祉協会、秋田県聴力障害者協会県南支部、秋田県車いす連合会県南地区、公益社団法人日本オストミー協会秋田県支部、横手市をつなぐ育成会、レディネス、あやめ会、いっぽ 21)と横手市社会福祉課、まるごと福祉課、危機対策課が協働で作成したものです。

目次

1章	“災害への備え”と“地震がおきたら”	1
	1. 情報を得る準備	2
	2. 避難する準備	3
	3. 状況を伝える準備	4
	4. 安全の準備	5
2章	災害時、障がいのある方をサポートするために	6
	1. 災害直後に困ったこと	
	2. 避難行動要支援者制度	7
	3. 災害時支援カード	10
3章	障がいがある方へのサポート方法	11
	1. 視覚障がいのある方をサポートするとき	
	2. 聴覚障がいのある方をサポートするとき	13
	3. 肢体不自由のある方をサポートするとき	15
	4. 内部障がいのある方をサポートするとき	17
	5. 精神障がいのある方をサポートするとき	18
	6. 知的障がいのある方をサポートするとき	20
4章	避難所を確認する	
	□ 横手市の指定避難所の指定状況	23
付録	災害時支援カード	30
	避難行動要支援者名簿 登録希望調査票 兼 情報提供同意確認書	31
	個別避難計画	32

1章 “災害への備え” と“地震がおきたら”

災害には、火災、地震、風水害（洪水・土砂災害・高潮・竜巻）、その他の自然災害（火山災害・雪崩・落雷等）がありますが、**この手引きでは、これらのすべての災害を扱うことは難しいため、地震災害に限定しています。**地震災害の備えとしてあげられている「情報を得る準備」や「避難する準備」、そして「状況を伝える準備」は、水害をはじめその他の災害にも応用できるものです。第1章では障がいの有無を問わず事前に準備する事項を挙げております。ぜひこの機会に、準備・確認をしておきましょう。

災害への備え

【情報を得る準備】

【避難する準備】

【状況を伝える準備】

【安全の準備】

**災害は事前の備えによって
被害を最小限にすることができます!!**

1. 情報を得る準備

災害情報の入手方法を確認しておきましょう。

◆ 災害発生時の市から市民への情報伝達方法は次のとおりです

① よこて安全・安心メールに登録すると次の情報が配信されます。

- ・ 災害発生のおそれがある場合における、避難指示などの情報
- ・ 停電、道路通行止め、断水などの情報

※詳細は市のホームページ（ページID1010659）をご確認ください

⇒登録方法がわからない場合は、横手市危機対策課にご相談下さい。

電話 0182-35-2195 FAX 0182-36-0261

② ラジオ・テレビ

横手かまくらエフエム（77.4MHz）では、より身近な情報が得られます。緊急時には、市が通常放送に割り込んで情報をお知らせします。NHKのデータ放送やテロップで災害情報をお知らせします。

横手市では、高齢者や障がいのある方がいる世帯に対し、緊急時に自動的にスイッチが入り、避難情報などをお知らせする「防災ラジオ」を無償で貸出しています。

貸出し、申込みは、危機対策課または各地域局へお知らせください。

③ 防災行政無線・広報車

避難指示等の緊急情報や、給水情報等の生活関連情報を知らせてくれます。

防災行政無線は、設置されていない地域もあります。その場合には、他の手段で情報を得るように備えましょう。

④ 町内会長、自主防災組織等

要支援者から災害時の情報を提供してもらえよう願いされたら、どのような方法で情報を伝達してほしいかをあらかじめ話し合ひましょう。

2. 避難する準備

非常持ち出し品を準備しましょう。

[いつも持っているもの]

- ☐ 常備している薬
- ☐ 笛（笛を吹けば、体力を消耗せずに助けを呼ぶことができます）

[非常時に持ち出すもの]

〈必ず用意するもの〉

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 食料品・乾パン・ビスケット・かんづめなどの非常食 | |
| ☐ 飲料水（ペットボトル） | ☐ 下着 |
| ☐ タオル | ☐ 雨具 |
| ☐ 軍手（厚手の手袋） | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 少しの現金 | ☐ 預金通帳番号控え |
| ☐ 健康保険証のコピー | ☐ 障害者手帳コピー |
| ☐ 携帯ラジオ（予備の電池） | ☐ 携帯電話用充電器 |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ ヘルメット、防災ずきん |
| ☐ ウエットティッシュ | ☐ 筆記用具 |
| ☐ マッチ、ろうそく（水にぬれないようにビニールでくるむ） | |
| ☐ 常備薬（市販薬） | |
| ☐ お薬手帳や薬局からの投薬説明文（常用薬がある時） | |

〈その他〉 人によって用意するものが異なります。

必要なものを下記に書き入れましょう。

☐
☐
☐☐
☐
☐

避難場所を確認しましょう ⇒ p23～29

☐ 避難場所名称：

3. 状況を伝える準備

災害時に情報を提供してくれる人を確認しましょう

☐ よこて安全・安心メールへの登録をしていますか？

はい ・ いいえ

☐ よこて防災ラジオを借りていますか？

はい ・ いいえ

☐ 災害時の情報を知らせてくれる人を確認しておきましょう。

	氏 名	連絡先	緊急連絡方法 ○印を
町内会長		電話	電話 ・ メール ・ 訪問・ FAX ・ [その他]
自主防災組織		電話	電話 ・ メール ・ 訪問・ FAX ・ [その他]
民生委員		電話	電話 ・ メール ・ 訪問・ FAX ・ [その他]
近所の人		電話	電話 ・ メール ・ 訪問・ FAX ・ [その他]

家族との連絡方法を決めましょう

☐ NTT 災害伝言ダイヤル 171

☐ 携帯電話 災害用伝言板

☐ その他 []

家族間の連絡方法や集合方法を確認しておきましょう。

災害時には電話はかかりにくくなります。

家族の安否を知る方法には次のものがあります。

◇ NTT 災害伝言ダイヤル 171 “声の伝言”

震度6弱以上の地震発生時に被災地に向けての通話がつながりにくい状況となった際に利用可能になります。携帯電話の電話帳に登録しておくといでしょう。

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方



伝言の登録方法

1. 「171」にダイヤルします。
2. 「1」をダイヤルします。
3. ご自分の電話番号をダイヤルし、ガイダンスに従い録音してください。

伝言の再生方法

1. 「171」にダイヤルします。
2. 「2」をダイヤルします。
3. 安否情報等を確認したい相手の電話番号をダイヤルします。

4. 安全の準備

家の安全対策をしましょう

1. 家具の転倒や照明器具の落下を防ぐために、つっぱり棒やワイヤーなどで固定を。
2. 重いものやガラス・陶器などは、高い場所に置かない。
3. 窓ガラスや戸棚のガラスが割れて飛散するのを防ぐため、透明フィルムなどをはる。
4. 厚手のスリッパを身近なところに。飛び散ったガラスの上を歩く時、足を守ります。

2章 災害時、障がいのある方をサポートするために

1. 災害直後に困ったこと

災害直後、障がいをお持ちの方たちからは、以下の声がありました。

■視覚に障がいがある人

- ・地震直後、家の中や周囲の状況がわからなかった。
- ・情報が貼り紙になっていて困った。



■聴覚に障がいがある人

- ・耳が不自由な人は情報を得ることが難しい。聴こえていれば移動できるが、分からなくてとまどってしまうことがある。

■身体に障がいがある人

- ・家の中でひとりだった。地震が来ても足元が不安定で立ち上がることは出来ないし、後ろにあるタンスが倒れるかもしれないと思っていても動くことが出来ず恐ろしかった。
- ・車いすでは避難所まで行けないと実感した。

■知的障がいのある人

- ・余震のたびにパニックになった。
- ・震災後、少しの揺れに敏感になり、おびえて一人で過ごすことができなくなった。時々奇声をあげたり落ち着きのない行動に、近所の人にも冷たい視線を浴びるようになり外へでたがらなくなった。

■精神障がいのある人

- ・薬がなくなり、もらえるか不安だった。
- ・余震やライフラインが停止したことがストレスだった。

■人工肛門造設のある人

- ・停電より断水が困った。人工肛門で汚物を処理するときに水がないと困る。

■酸素ボンベなど医療機器を使っている方

- ・長時間の停電により痰吸引器が使用できなくなり、やむを得ず救急車を使用した。
- ・4時間ごとに腹膜透析をしているので困った。

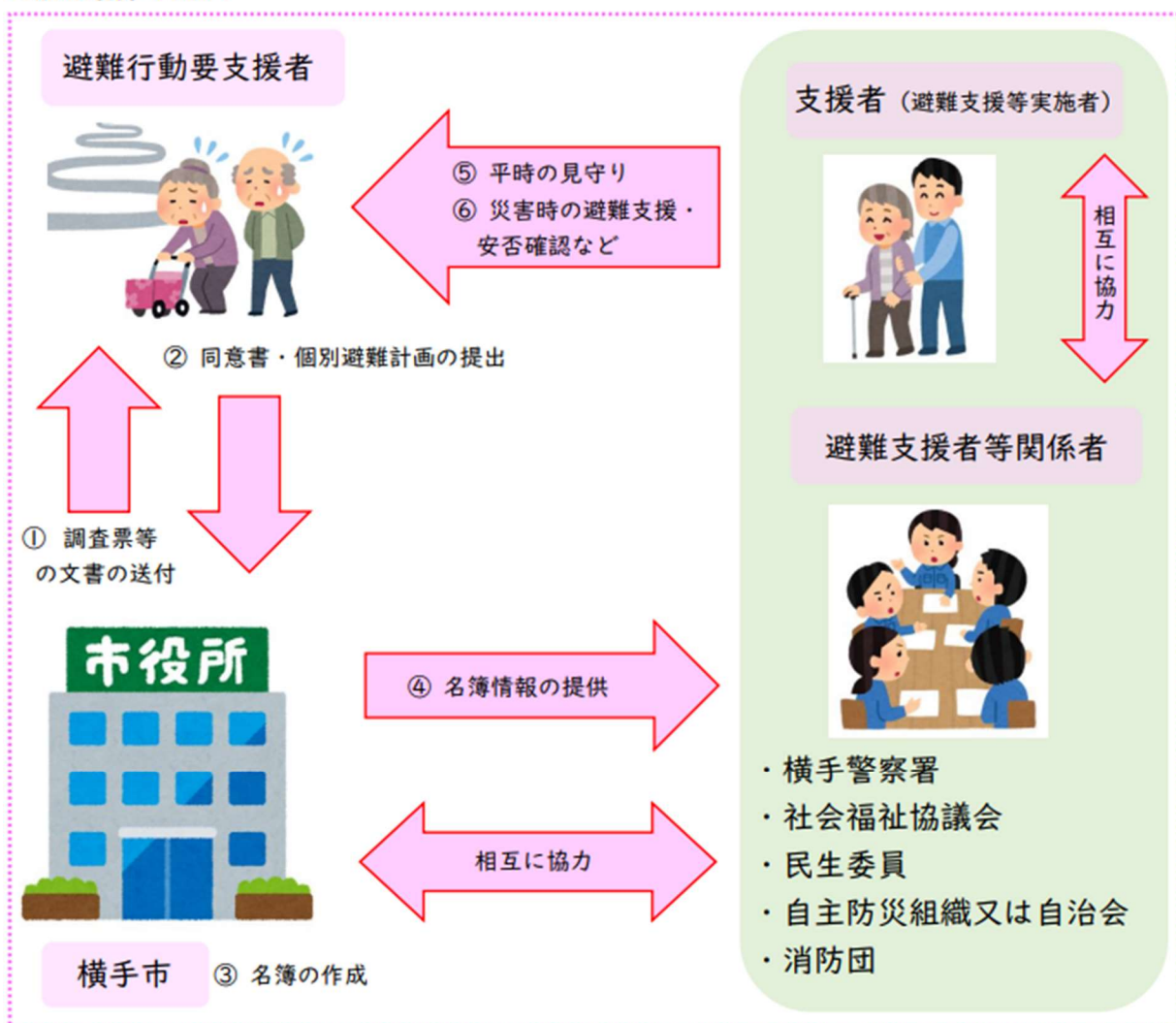
2. 避難行動要支援者制度

(1) 避難行動要支援者制度とは

災害時に自力で避難することが困難な方の情報を避難支援者等関係者に提供することで、災害時の迅速な避難誘導等の支援や安否確認につなげるものです。

(2) 避難行動要支援者制度のしくみ

避難支援の流れ



避難行動要支援者制度の流れを説明します

① 調査票等の文書の送付

市から要支援者に対して関係者への情報提供に関する同意を確認する文書を送付します。

② 同意書・個別避難計画の提出

同意する方については、同意書（登録依頼書）と個別避難計画を市に提出します。

③ 名簿の作成

避難行動要支援者名簿作成に必要な情報を収集し名簿を作成します。

④ 名簿情報の提供

市から避難支援等関係者（民生委員、自治会、消防団、社協、自主防災組織）へ同意者名簿を提供します。

⑤ 平時の見守り

避難行動要支援者名簿に登録されている人々を訪問し、状況の確認や支援の提供を行う活動です。見守り活動は、要支援者が健康で安全な状態で暮らせるようにサポートする重要な取り組みです。

⑥ 災害時の避難支援・安否確認など

避難支援者等関係者は災害時、避難行動要支援者の安否確認や避難支援を行います。

◎注意事項

避難行動要支援者名簿への登録により災害時の支援が約束されるものではありません。
支援者が被災することにより、支援が受けられない場合があります。
地域における支援活動は義務や責任を負うものではないことを避難支援を受ける方も理解が必要です。

Q1 どうすれば利用できますか？

市役所に登録してください。郵送による登録もできます。

申請書は、まるごと福祉課にあります。この手引きにも添付しています。

Q2 個人情報は守られますか？

目的以外の使用が固く禁止されています。登録された個人情報は市役所内で保管され、人命にかかわる情報を関係各機関で共有します。登録された情報のうち、住所、氏名、生年月日、性別、年齢、電話番号が自治会、民生委員、消防団や自主防災組織の役員に提供されます。

Q3 登録時に支援者を記入するようにとありますが？

ご近所の方を想定していますが、どうしても頼める方がいない場合は空欄で出してください。

Q4 具体的には誰が支援者になるのですか？

近隣の親族や隣人を想定しています。

日頃の近所付き合いを大事にし、地域の行事などには積極的に参加することも必要と思われます。

Q5 地域支援者の役割は？

災害時の情報提供、安否確認や避難の手助けです。

Q6 あらかじめ地域支援者にどんなことを伝えればいいのですか？

(1) どんな支援が必要か伝える。

① 避難時の手助け ② 安否確認 ③ 避難情報の提供

(2) 自分の状態について伝える。

① どのようにしたらコミュニケーションは可能か？

② どの部分に障がいがあるのか？程度はどのくらいか？

③ どのように支援してもらおうと助かるのか？出来ることは何か？

3. 災害時支援カード

1. 使い方

災害時支援カードに必要事項を書き入れるよう支援をお願いします。

2. 書き方

下の例を参考にしてください。

記入例

災害時支援カード

手助けを希望している本人			緊急連絡先		
氏名	横手 ○子	男・女 ☒	支援者1 関係 隣人	氏名	○○ ○男
				電話番号	080-□□□□-△△△△
住所	横手市△△町 □□ 2-3	生年月日 ○○年○月○日	支援者2 関係 祖父	氏名	○○ ○男
				電話番号	090-□□□□-△△△△
電話・FAX	0182-▽▽-○○○○ 0182-□□-△△▽▽ (FAX)		相談支援 事業所 または ケアマネ ジャー	事業所名	○○相談支援事業所
携帯電話・メール	090-□□□□-△△△△ ○○○○@▽▽▽▽			担当者	佐藤 ○○
				電話番号	0182-▽▽-○○○○
心身の状況			かかりつけ 医療機関	病院名	○○総合病院
血液型	A B O ☒ (AB)	RH(+)・-)		担当者	高橋 ○○ 医師
	疾患名	気を付けること		電話番号	0182-▽▽-○○○○
既往症			医療機器 事業者	事業所名	
				担当者	
				電話番号	0182-▽▽-○○○○
障がい の内容	足の障がいがあり車イスを使っています。身体 障害者手帳を持っています。		薬局	事業所名	○○調剤薬局
				担当者	
				電話番号	0182-▽▽-○○○○
◎ 災害時に望んでいる手助け 該当するものにチェック			◎ 移動時に必要な道具は何ですか。		
☐ 安否確認 ☐ 避難指示 ☒ 避難情報提供			☐ 杖 ☒ 車いす ☐ おぶい紐		
◎ コミュニケーションをとる際の希望			☐ 担架 ☐ リヤカー ☐ その他 ()		
☐ 話す(ゆっくり話す・大きな声で話す・静かに話す・その他)			◎ 避難時に消防団などの応援を必要としますか。		
☐ 文字(大きな文字で・携帯メール・その他)			☒ はい ☐ いいえ		
☒ 特に希望はない					
◎ 避難する際に必ず持ち出すものはありますか。			その他		
☒ 薬 あり	薬名:				
☐ 医療機器 あり	医療用品名・器具名:				
◎ 移動の際にどのようなお手伝いを必要としていますか。			記入者名 横手 ▽子 (母)		
車イスで避難所などに移動する時手伝ってほしい。			聞き取り日 RO 年 ○ 月 ○ 日		
◎ 移動のお手伝いの時、気を付けてほしいことは何ですか。					

3章 障がいがある方へのサポート方法

1. 視覚障がいのある方をサポートするとき

視覚に障がいがあるということ

大規模な地震の後には、街の様相が普段と変わってしまいます。そのため、視覚に障がいのある方は、普段は問題なく生活している場所でも自分で行動することが難しくなり、また、危険を回避することが困難となるため、周りの人の協力がとても大切です。

視覚に障がいのある方を見かけたら、声をかけ、周囲の状況を伝え、避難所への誘導をお願いします。

ポイントは「わかりやすい説明」です!!

揺れがおさまったら

◇周囲の状況を説明

視覚に障がいのある方は、周囲の状況がわからず不安になります。不安をやわらげるために、状況をおおまかに説明し、避難が必要な時には誘導します。

誘導のしかた

1. 希望の介助方法を聞く

いきなり身体にさわるのではなく、本人の希望を聞きます。腕をつかむ、肩につかまるなど、人によって違いがあります。介助する人は、杖を持っていない側に立ちます。



(例) **どのような方法
でお連れするのが
いいですか？**

次のことはしてはいけません！

- 手を引っ張る
- 背中を押す
- 後ろから抱きかかえる

これらは、視覚に障がいのある人の行動を制限してしまいます。

2. 歩くときは・・・①介助者は半歩前を ②二人分の幅をとって

3. 状況を説明しながら

視覚に障がいのある方は周囲の状況を十分に把握できないので移動中も不安です。
ですから周囲の状況を説明しながら歩くことが重要です。

切れた電線、倒れたブロック塀の位置や状況、避け方などより具体的に伝えましょう。

具体的には

○手をとって具体的な方向をしめす

○「右に」「何メートルくらい」「何歩」など具体的な言葉で伝えましょう。

4. 段差・階段では・・・

① いったん止まります

② 「下りの階段です」「上りの階段です」と声をかけます。

必ず、「下り」か「上り」かをいいます。

5. 止まる時や歩きはじめるときは、一声かけて

「さあ、行きましょう」や「止まりましょう」など声かけを忘れないように。

特に、黙って止まらないようにしましょう。



2. 聴覚障がいのある方をサポートするとき

聴覚に障がいがあるということ

聴覚に障がいがあるということは、音による情報のやりとりが難しいということです。災害時は情報の多くが「音声」によって伝達されるため、聴覚に障がいのある方は、必要な情報の入手が困難になります。

情報を伝達する方法には、手話だけでなく、身振り・筆談・その他いろいろな方法があります。複数の方法を用いたコミュニケーションをとってみましょう。

ポイントは「情報の伝達」です!!

揺れを感じたら

◇ 安全確保

メモや身振り手振りなどで身を守るよう指示します。

揺れがおさまったら

◇ 安全な避難

火事など急いでいるときには、わかりやすい身振りで伝えます。

情報伝達のしかた

◇ 話し始めは、合図を

どんな方法で会話するときも、まず相手の視野に入り、合図をします。

◇ 筆談

筆記は紙だけではありません

手のひら、空中（空書といいます）、背中に指で書いて伝えることもできます。

◇ 口の動きで伝える

顔をまっすぐに向け、口をきちんと開けて普通に話しましょう。文章の流れから言葉を判断しますので、一文字毎に区切るのではなく、句読点で区切って伝えましょう。

例) × ひ・な・ん・し・ま・し・よ・う

○ ひなん しましょう

◇ その他の方法

身振り、図などがあります。本人の希望する方法で行いましょう。

夜間の緊急連絡

◇ 懐中電灯などで合図を

本人が睡眠中などで気付かない場合は、懐中電灯などで合図しましょう。

あらかじめ話し合っておくことが大切です。

電話の代理を依頼されたら

電話の相手の返事などは筆記して渡すようにします。



3. 肢体不自由のある方をサポートするとき

肢体不自由があるということ

手や足、からだに障がいがあるために、行動に制限があったり、生活に不便を感じる事が多々あります。たとえば、車いすや杖などを使用している人では少しの段差でも障がいになったり、手や腕に力が入らない人では扉の開閉にも困難を感じたりします。したがって、災害時には移動を中心としたサポートが必要です。また、移動だけでなく、生活のさまざまな場面で介助が必要な場合もあります。本人にどのような支援が必要かを聞きながら行いましょう。

ポイントは「動作（特に移動）の介助」です

介助の基本は“希望に沿うこと”

おやみに車いすや歩行器具、身体にさわらないようにし、車いすを使うか、他の歩行器具を使うか、本人に確認します。

車いすでの誘導

◇ 同じ目線の高さで話しかける

◇ 必要に応じてベルトでからだを固定

車いすにのって身体のバランスが保てない人や、腕や手に力が入らず、つかまることが困難な人はベルトで固定します。

◇ 動作の前には、一声かけて

急な発信や停止、方向転換は乗っている人を不安がらせ、転倒など事故のもとになります。「前に進みます」「止まります」の一言を忘れないように。車いすに乗る時、車いすから降りるときは、必ずブレーキをかけます。

◇ 段差の昇り降りは、ゆっくり移動

段差を持ち上げるときは・・

① 「持ち上げます」と声をかけます。

② 押す人の足元にあるバーを踏み、車いすの前輪を上げ、

③ 段差に乗ってから後輪を上げ、すすめます。

段差から降りるときは、後ろ向きに後輪からおります。

◇ 階段

3～4人で車いすを持ち上げてゆっくり移動します。

車いすが使用できない人の移動

1 人の場合は、幅広いひもでおぶったり、シーツや毛布の両端を結んで、くるむように乗せたまま移動します。

杖を使っている人の誘導

段差やでこぼこの少ない場所を選んで歩くようにしましょう。



4. 内部障がいのある方をサポートするとき

内部障がいがあるということ

内部障がいには、心臓機能障がい、じん臓機能障がい、ぼうこう・直腸機能障がい、呼吸器機能障がい、小腸機能障がい、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいの6種類があります。内部障がいのある方の共通の悩みは、外見からはわかりにくく、人にわかってもらえないことです。なにげない動作に思えても本人には負担になっていることもあります。

まずは、本人に状況を確認し、必要に応じて医療機関に連絡をし、その指示に従うことが重要です。

ポイントは「状態の確認」です!!

本人の希望に沿って

◇ 携帯電話の使用確認をする

携帯電話の電波はペースメーカーに誤作動を生じさせる恐れがあります。

マナーモードでも携帯電話からは電波がでています。必ず使用確認を。

◇ どのような配慮を必要としているかを知る

医療機関へ連絡をとる

依頼があれば、消防署(119)と連絡をとって、早急に受け入れ病院の確保や移送手段を確保しましょう。



5. 精神障がいのある方をサポートするとき

精神障がいがあるということ

精神障がいのある方は、さまざまな精神疾患の症状をコントロールしながら生活をしています。中にはストレスに弱い人や神経が敏感な人、人との関係が苦手などの症状を持った人もいます。災害時には、特に強い不安や緊張を感じる可能性があります。ですから、サポートする人が次にあげるような配慮をする必要があります。

ポイントは「不安をやわらげる」です!!

揺れを感じたら

◇安全確保

テーブルの下などに入ることや、家具などから離れることをはっきりとした口調で指示します。理解が困難なときはやさしく手を引いて誘導しましょう。具体的には大きな声や怒鳴るような指示は、しかられているように感じ、不安にさせる可能性があります。

揺れがおさまったら

◇安全な避難

何が起きているのか、これからどこへ、どのように移動するのかを具体的に分かりやすい言葉で、ゆっくりと簡潔に説明しましょう。

◇家族をサポートする

精神障がいのある本人に直接サポートするだけでなく、日頃から本人に接している家族を支援することが効果的な場合もあります。

家族にどのような手助けが必要かをあらかじめ聞いておくことも有効です。

薬の管理

◇ 薬の飲み忘れのないように

◇ パニックのときは医療機関に

災害時の不安からパニック状態が生じた場合には、速やかに医療機関やかかりつけ医に相談しましょう。災害時支援カードを参考にして下さい。

接し方のポイント

◇ 本人を否定したり、叱ったりしないで

災害時の不安から大声や異常な行動が出て、本人を叱ることのないようにしましょう。妄想や幻覚のような話の場合でも強く否定したりせずに相づちをうちながら聞きましょう。受容的な態度を忘れないようにしましょう。

◇ 冷静な態度で

サポートする方は、つとめて冷静な態度で行動することも大切です。周囲の心の動揺は思った以上に伝わるものです。

◇ 不安感を和らげることを心がけて

「大丈夫ですよ」と優しく声をかけ、状況を具体的にわかりやすく、ゆっくりと簡潔に説明しましょう。状況を知ることによって不安がやわらぎます。



6. 知的障がいのある方をサポートするとき

知的障がいがあるということ

知的に障がいがある方は、困っている事柄を周りに上手に伝えられなかったり、恐怖で動けなくなったり、パニックに陥り乱暴な行動をしてしまったりすることがあります。大声や異常に思える行動の原因は、災害時の「不安・恐怖」です。過敏になっていることがあるので、大きな声を出したり、叱ったりしないで下さい。不必要な刺激がかかれば、しだいに落ちつきます。強い不安や発作（パニック等）が続くような場合は、本人が携帯している災害時支援カード等を参照して、保護者や医療機関に連絡し指示を受けて下さい。

ポイントは「本人の安心（感情のサポート）」です!!

まずは…本人に確認

- ・ 声をかける前に近くに保護者がいるかどうかを確認する。
- ・ 名前や連絡先を聞く。
- ・ 本人が言えない場合は、書いたものを持っていないかを聞く。探す。
- ・ 連絡がとれるようであれば、保護者等に連絡する。
- ・ 安心するように言葉をかけながら、一緒に避難所へ向かう

声かけのポイント

◇ 「ゆっくり・はっきり・明瞭に」を心がけて

- ・ 必要以上に大きな声で話しかけないで下さい。
- ・ 声が大きいと怒鳴られているように感じる場合があります。
- ・ 緊急性や危険性を声の大きさを伝えようとしないで下さい。

◇ 短い文で、ひとつのことを

- ・ 話をする場合は、一度に多くの内容を盛り込まないで下さい。
- ・ 簡単な言葉を用いて短く切って下さい。
- ・ 意味のつながりで区切って話すと伝わりやすくなります。

<例>名前／教えて／下さい。

◇ できるだけ肯定的な表現

- ・ 「危ない」「怖い」といった否定的な語感のある言葉も、できるだけつかわないで下さい。
- ・ 「危なく・ない」「怖く・ない」といった表現も、わかりにくく、混乱を招くことがあります。

<例>危なくないところ → 安全なところ 等

怖くないところ → 安心できる場所、静かなところ 等

◇ 理解しているかどうかを本人の様子などから確認

- ・ 理解していなくても、反射的に「はい」と言っている場合もあります。
- ・ 一問一答のように、確認しながら話して下さい。

緊急性が高いとき（恐怖で動けなくなっているときなど）

◇ 軽く手を引くか、肩に手をかけて、ゆっくり誘導

- ・ 恐怖心を与えないように、「急」のつく動作に気をつけて下さい。
- ・ 必ず誰かが付き添い、一人にしないようにしてください。
- ・ 知的障がいのある人も、その人なりの様々な行動で、不安や恐怖に対処しています。
- ・ 一見、奇異に思えるような行動でも、危険に直結しない場合は、本人の行動を無理にとめないで下さい。



- 障がいの種類と支援の内容は大まかに以下のようにまとめることができます。

障害の種類	支援の内容
視覚障がい	災害時には音声による情報伝達や状況説明と、避難誘導等の援助が必要。障害の程度（全盲・弱視など）や情報取得方法（点字・音声・拡大文字など）を確認し、必要な支援を把握する。
聴覚障がい	身振りや手振り、文字（紙や手のひら）、携帯メール等複数の手段で、文字による情報伝達が必要。 聞こえの状態や情報取得方法（手話・文字・補聴器など）を確認し、必要な支援を把握する。
肢体不自由	移動を中心とした支援が必要。具体的にどのような補助が必要かを把握する。状況によってはリヤカーや担架などの用具を確認する。
内部障がい	医療機器の使用状況、医療機関との連絡方法、避難移動時の支援方法等を決めることが必要。移動の際の用具（ストレッチャー、担架など）と複数の支援者の確保。携帯電話の使用についても確認が必要。
精神障がい	本人を否定せず、叱ったりせず不安をやわらげる。 薬名、緊急時の医療機関との連絡先や連絡方法を確認する。薬の確保を最優先。
知的障がい	大声や叱ったりせず、安心させながら状況説明や避難誘導の支援が必要。保護者への連絡方法と、対応できる人を確保する。
認知症	不安をあおらないように情報提供、避難支援等が必要。
寝たきり等の高齢者	災害時には、避難支援、医療機関、介護サービス事業所等への連携等が必要。移動の際の用具（ストレッチャー、担架など）と複数の支援者の確保。
ひとり暮らし高齢者	災害時には、安否確認、情報支援が必要であり、必要に応じて避難支援も。

参考資料 『災害時要援護者対策ガイドライン』日本赤十字社 平成 18 年p.3

4章 避難所を確認する

横手市では、次の施設を避難所として指定しています。また、避難所が決定できない時には、自分が分かる避難所に避難してください。

□ 横手市指定避難所の指定状況 （令和 6 年 10 月 1 現在）

名称 (施設名)	地区	所在地	連絡先
旧 横 手 市 地 域			
横手南小学校	横手	横手市羽黒町 4-36	0182-32-1051
朝倉小学校	横手	横手市睦成字碓 185	0182-32-6070
旭小学校	横手	横手市赤坂字城野岡 222	0182-36-1020
栄小学校	横手	横手市大屋寺内字長谷下 6-3	0182-33-5210
横手北小学校	横手	横手市八幡字下長田 50	0182-23-6543
横手南中学校	横手	横手市赤坂字郷士館 32-1	0182-32-3108
横手北中学校	横手	横手市静町字鶴田 37	0182-38-8600
横手高等学校	横手	横手市睦成字鶴谷地 68	0182-32-3020
横手城南高等学校	横手	横手市根岸町 2-14	0182-32-4007
横手清陵学院高等学校	横手	横手市大沢字前田 147-1	0182-35-4033
横手高等学校青雲館	横手	横手市前郷二番町 10-1	0182-32-2011

横手支援学校	横手	横手市赤坂字仁坂 105-1	0182-33-4166
横手中央地区交流センター	横手	横手市本町 3-30	0182-32-3137
朝倉地区交流センター (あさくら館)	横手	横手市朝倉町 6-38	0182-35-2138
栄地区交流センター (さかえ館)	横手	横手市大屋新町字堂ノ前 32-1	0182-33-5320
旭地区交流センター (旭ふれあい館)	横手	横手市猪岡字水上 91-2	0182-36-1100
境町地区交流センター (ふるさと館)	横手	横手市上境字谷地中 144-1	0182-36-1200
黒川地区交流センター (オアシス館)	横手	横手市黒川字館西 619	0182-38-2111
金沢地区交流センター (金沢孔城館)	横手	横手市金沢中野字長持 213-1	0182-37-2111
横手体育館	横手	横手市条里二丁目 2-40	0182-33-2102
横手市民会館	横手	横手市南町 13-1	0182-32-3136
横手保健センター	横手	横手市横山町 1-1	0182-33-9600
横手防災センター	横手	横手市婦気大堤字婦気前 197-12	0182-32-5866
Y ² ぷらざ	横手	横手市駅前町 1-21	0182-32-2418
増 田 地 域			
増田地区多目的研修センター	増田	横手市増田町土肥館 173	0182-45-5556
増田小学校	増田	横手市増田町増田字土肥館 141	0182-45-2014
増田中学校	増田	横手市増田町増田字若松 27	0182-45-2350
増田高等学校	増田	横手市増田町増田字一本柳 137	0182-45-2073

横手市増田まんが美術館	増田	横手市増田町増田字新町 285	0182-45-5569
西成瀬地区交流センター	増田	横手市増田町荻袋字真当 72	0182-45-2657
亀田地区交流センター	増田	横手市増田町亀田字半助村 70	0182-45-2321
狙半内地区交流センター	増田	横手市増田町狙半内字七曲下 101	0182-45-9020
増田体育館	増田	横手市増田町増田字若松 44-4	0182-45-3978
平 鹿 地 域			
浅舞小学校	平鹿	横手市平鹿町浅舞字八幡小路 18	0182-24-1140
吉田小学校	平鹿	横手市平鹿町上吉田字大道 88-3	0182-24-1160
醍醐小学校	平鹿	横手市平鹿町醍醐字大橋 7	0182-25-4204
平鹿中学校	平鹿	横手市平鹿町浅舞字一関向 3-1	0182-24-0075
平成高等学校	平鹿	横手市平鹿町上吉田字角掛 60	0182-24-1195
浅舞地区交流センター	平鹿	横手市平鹿町浅舞字覚町後 140	0182-24-1340
浅舞地区交流センター 蛭野分館	平鹿	横手市平鹿町浅舞字釜池 175	0182-24-0027
醍醐地区交流センター	平鹿	横手市平鹿町醍醐字四ツ屋 76	0182-25-4001
吉田地区交流センター	平鹿	横手市平鹿町上吉田字吉田 95-3	0182-24-1131
吉田地区交流センター 分館	平鹿	横手市平鹿町上吉田字田ノ植 87	-
平鹿就業改善センター	平鹿	横手市平鹿町浅舞字蔭沼 313	-

農村体験学習施設 「アイリスハウス」	平鹿	横手市平鹿町浅舞字蔭沼 291	0182-24-3155
福祉保健センター平鹿町 ゆとり館	平鹿	横手市平鹿町浅舞字蔭沼 289	0182-24-0007
平鹿防災センター	平鹿	横手市平鹿町浅舞字野々助 158-3	-
浅舞スポーツセンター	平鹿	横手市平鹿町浅舞字野々助 80-2	-
平鹿体育館	平鹿	横手市平鹿町浅舞字覚町後 131-2	0182-24-3944
下鍋倉地区農村集落 多目的共同利用施設	平鹿	横手市平鹿町下鍋倉字下糸畑原 229	0182-24-3426
平鹿ときめき交流センター ゆっふる	平鹿	横手市平鹿町醍醐字沢口 166	0182-25-3801
雄物川地域			
雄物川小学校	雄物川	横手市雄物川町今宿字鳴田 35	0182-22-2800
雄物川高等学校	雄物川	横手市雄物川町今宿字狹袋 125	0182-22-2103
雄物川コミュニティ センター	雄物川	横手市雄物川町沼館字高畑 338	0182-22-5535
沼館地区交流センター (アスパルおものがわ)	雄物川	横手市雄物川町沼館字沼館 140-1	0182-22-3606
館合地区交流センター	雄物川	横手市雄物川町薄井字薄井 60	0182-23-1223
里見地区交流センター	雄物川	横手市雄物川町東里字東里 173-2	0182-22-3201
福地地区交流センター	雄物川	横手市雄物川町柏木字後田 7	0182-22-3252
雄物川体育館	雄物川	横手市雄物川町今宿字前田面 7	0182-22-5644
大沢地区交流センター	雄物川	横手市雄物川町大沢字大沢 182	0182-22-2082
館合地区交流センター つきの木館	雄物川	横手市雄物川町薄井字下小出 70	-

二井山地区農村集落 多目的共同利用施設	雄物川	横手市雄物川町二井山字二井山 153-4	-
大 森 地 域			
大森小学校	大森	横手市大森町字中田 1-4	0182-26-2048
大森コミュニティ交流 センター(旧大森中学校)	大森	横手市大森町字高口下水戸堤 1	-
保呂羽山少年自然の家	大森	横手市大森町八沢木字大木屋 73	0182-26-6011
大森地区交流センター	大森	横手市大森町字大中島 276	0182-26-3590
大森地区交流センター分館	大森	横手市大森町字大森 145	0182-26-2342
八沢木地区交流センター	大森	横手市大森町八沢木字中房 29	0182-26-3250
ほろわ地区交流センター	大森	横手市大森町八沢木字前田 33-2	0182-26-6040
川西地区交流センター	大森	横手市大森町袴形字東神成 309	0182-26-4150
坂部多目的集落集会所	大森	横手市大森町坂部字小屋ノ沢 1-1	0182-26-6021
大森町高齢者等保健福祉 センター	大森	横手市大森町字菅生田 245-206	0182-26-4030
大森体育館	大森	横手市大森町字持向 192	0182-26-4167
白山体育館	大森	横手市大森町上溝字白山下 72	-
十 文 字 地 域			
十文字地区交流センター (十文字庁舎)	十文字	横手市十文字町字海道下 12-5	0182-42-2067
十文字小学校	十文字	横手市十文字町十五野新田字坊主沢 5-1	0182-23-7731
十文字中学校	十文字	横手市十文字町十五野新田字梨木境 134-1	0182-42-1030

三重保育所	十文字	横手市十文字町十五野新田字増田道東 93-4	0182-42-1005
十文字西地区交流センター (西地区館／交流館)	十文字	横手市十文字町植田字一ト市 330	0182-44-3100
十文字防災センター	十文字	横手市十文字町植田字古川端 111-2	-
道の駅十文字	十文字	横手市十文字町字海道下 21-4	0182-23-9320
三重地区交流センター	十文字	横手市十文字町十五野新田字増田道東 19	0182-23-6777
山 内 地 域			
山内小学校	山内	横手市山内土淵字菅生 37-1	0182-53-2207
さんない保育園	山内	横手市山内土淵字菅生 37-7	0182-53-2172
山内地区交流センター (山内庁舎)	山内	横手市山内土淵字二瀬 8-4	0182-53-2111
山内地区交流センター 筏分館	山内	横手市山内筏字久保 5	-
山内三又コミュニティセンター	山内	横手市山内三又字堂林 72	0182-53-5877
山内南郷コミュニティセンター	山内	横手市山内南郷字赤淵 31	-
山内体育館	山内	横手市山内平野沢字南相野々42-1	0182-53-2188
山内ほっとパレス 「ゆうらく館」	山内	横手市山内土淵字鶴ヶ池 31-3	0182-53-3009
山内農林産物加工交流施設 ふれあい館	山内	横手市山内土淵字道地 59-12	0182-53-2220
道の駅さんない	山内	横手市山内土淵字小目倉沢 34	0182-56-1600
大 雄 地 域			
大雄小学校	大雄	横手市大雄字田根森 50	0182-52-3105

横手明峰中学校	大雄	横手市大雄字藤巻西 10	0182-38-8500
大雄コミュニティ交流センター	大雄	横手市大雄字狐塚 262	-
大雄地区交流センター	大雄	横手市大雄字本庄道下 10	0182-23-7535
大雄地域福祉センター (ふれあい館)	大雄	横手市大雄字大関 310	0182-52-3311
大雄子どもセンター	大雄	横手市大雄字田根森 50	0182-52-3116
大雄農業者トレーニング センター	大雄	横手市大雄字石持前 34	0182-52-2106



■ ポイント ■

事態を想定し、近くの避難所まで歩いて行ってみましょう。
 支援が必要な方と歩いてみるのが最も理想的です。
 危険な箇所や避難する上での注意点を書き出してみましょう。

付録

災害時支援カード

手助けを希望している本人				緊急連絡先	
氏名		男 ・ 女	支援者 1 関係	氏名	
				電話番号	
住所		生年月日 年 月 日	支援者 2 関係	氏名	
				電話番号	
電話・FAX			相談支援 事業所 または ケアマネ ジャー	事業所名	
携帯電話・メール				担当者	
			電話番号		
心身の状況			かかりつけ 医療機関	病院名	
血液型	A B O AB RH(+ ・ -)			担当者	
既往症	疾患名	気を付けること	医療機器 事業者	電話番号	
				事業所名	
				担当者	
				電話番号	
障がい の内容			薬局	事業所名	
				担当者	
				電話番号	
◎ 災害時に望んでいる手助け 該当するものにチェック			◎ 移動時に必要な道具は何ですか。		
☐ 安否確認 ☐ 避難指示 ☐ 避難情報提供			☐ おぶい紐 ☐ リヤカー ☐ 担架 ☐ その他		
◎ コミュニケーションをとる際の希望			◎ 避難時に消防団などの応援を必要としますか。		
☐ 話す(ゆっくり話す・大きな声で話す・静かに話す・その他) ☐ 文字(大きな文字で・携帯メール・その他) ☐ 特に希望はない			☐ はい ☐ いいえ		
◎ 避難する際に必ず持ち出すものはありますか			その他		
☐ 薬 あり		薬名			
☐ 医療機器 あり		医療用品名・装具名			
◎ 移動の際にどのようなお手伝いを必要としていますか。					
◎ 移動のお手伝いの時、気を付けてほしいことは何ですか。					
			記入者名 _____ 聞き取り日 _____ 年 _____ 月 _____ 日		

避難行動要支援者名簿 登録希望調査票 兼 情報提供同意確認書 (様式2)

整理No.

同封の事業説明を確認のうえ、
記入例を参考に必要事項を記入してください。

名簿登録の希望の有無にかかわらず、
令和●年●月末までに提出してください。

お問合わせ先 横手市 市民福祉部 まるごと福祉課 地域福祉係
〒013-8601 横手市中央町 8-2 電話 0182-23-5881

1、名簿登録希望調査欄 (『希望します』『希望しません』のどちらかに必ず☑を記入してください。)

私は、避難行動要支援者名簿への登録を

☐ 希望します

※希望する理由を下記から選択してください。

- ☐ 立つことや歩くことができない (むずかしい)
- ☐ 音が聞こえない (聞こえにくい)
- ☐ 物が見えない (見えにくい)
- ☐ 言葉や文字の理解がむずかしい
- ☐ 危険なことを判断できない (むずかしい)
- ☐ 顔をみても知人や家族がわからない
- ☐ その他 (理由)

『2、個人情報の提供に関する同意欄』を
記入してください。

☐ 希望しません

※希望しない理由を下記から選択してください。

- ☐ 施設入所や長期入院で自宅にいない
- ☐ 自力で避難できる
- ☐ 同居家族の支援で避難できる
- ☐ その他 (理由)

ご記入ありがとうございました。同封の返信
用封筒で返送してください。

2、個人情報の提供に関する同意欄 (どちらかに☑を記入してください。)

(あて先) 横手市長

私は、避難の支援、安否の確認、その他の生命又は身体を災害から保護を受けるために個人情報(氏名、生年月日、住所、連絡先)及び避難支援等を必要とする理由、また避難支援に必要な個別避難計画の情報について、平時から横手市地域防災計画に定める避難支援等関係者に提供することに

☐ 同意します

☐ 同意しません

令和 年 月 日 記入者

(電話番号:)

※代理記入の場合: 本人とのご関係 ()

同意・不同意にかかわらず、災害時の安否確認等のため、裏面の『個別避難計画』を記入してください。

個別避難計画（様式3）

No.

■本人（避難行動要支援者）に関する情報（※本人またはご家族等が記入してください。）

氏 名				生年月日	
フリガナ				性 別	
住 所					
自宅電話番号：			携帯電話番号：		
FAX 番号：			メールアドレス：		
自治会名（町内会名）		☐ 加入（ ） ☐ 未加入			
同居家族等		☐ なし ☐ あり（自分を含め 名 ☐ 日中一人になることが多い）			
緊急時の 連絡先	①	（フリガナ ）	住 所		
			電話番号		
		（本人との関係 ）	携帯番号		
	②	（フリガナ ）	住 所		
			電話番号		
		（本人との関係 ）	携帯番号		
最寄りの避難所					
かかりつけ医 治療中疾患等					
避難時に配慮し なくてはならない事項	情報伝達の 留意事項				
	避難誘導時の 留意事項				
	避難先での 留意事項				
その他特記事項					

■支援者（避難の支援をする人）に関する情報 ※支援者（同居家族以外の方）が記入してください。

（あて先）横手市長

私は、災害が発生し、又は発生する恐れがある場合に上記の避難行動要支援者について、避難の支援、安否の確認など災害から保護するための支援を実施します。

また、平時から私の個人情報（氏名、住所、連絡先）を横手市地域防災計画に定める避難支援等関係者に提供することに同意します。

支援者 (災害時に一緒に避難する近所の方や、近くに 住む親せきの方 など)	①	（フリガナ ）	住 所	
			電話番号	
		（本人との関係 ）	携帯番号	
	②	（フリガナ ）	住 所	
			電話番号	
		（本人との関係 ）	携帯番号	

※ご記入ありがとうございました。同封の返信用封筒で返送してください。

※記入された内容について、市から問い合わせする場合がありますので、ご協力をよろしくお願いします。

災害時のサポートブックはどんなに書いても十分ではありません。
本書をたたき台にして、それぞれの地域で、お互いに助け合う仕組みづくりの
きっかけとなれば幸いです。

高齢者・障がい者のための災害時サポートブック —— 支援者編 ——

発行年月 令和7年3月

発 行 横手市障がい者(児)福祉団体
横手市役所市民福祉部社会福祉課
横手市役所市民福祉部まると福祉課
横手市役所総務企画部危機対策課

〒013-8601 横手市中央町8番2号

電話 0182(35)2132

FAX 0182(32)9709

E-mail shakaifukushi@city.yokote.lg.jp