

見え方に不自由を感じていらっしゃる方と  
ご家族のみなさまへ

## 災害が起きたときのこと、 考えていますか？

日本ロービジョン学会

このリーフレットは日本ロービジョン学会の  
ホームページからダウンロードできます。

大災害が発生したとき、体に不自由のある方の  
避難にはいろいろな困難が伴います。日頃から  
考え、そなえましょう。

### 【そなえておきたい7つのポイント】

1. 一緒に逃げてくれる人をさがしてお願いして  
おきましょう

災害時には周囲の状況が大きく変わってしまう

ことがあります。目の不自由な方にとってそうした中での避難は大きな危険が伴います。ある程度見えていて、普段は人の手を借りる必要がない方でも災害時には人の手を借りる必要がでてきます。ご家族のおられる方でも、ご家族の不在時に災害が起こる可能性もあります。ご近所の方と普段から近所づきあいをし、目が不自由なことを知っておいてもらうこと、万一のときに一緒に逃げてもらえる関係を築いておくことは重要です。笛を常時携帯しておくことと災害時に助けを求めるのにとっても役立ちます。

## 2. 避難行動要援護者として登録しましょう

自治体では、避難に支障があると予想される人について、本人の了解のもとで、「要援護者」として名簿を作成しています。災害時にはこの名簿に基づいて迅速に安否確認・救助が行われますので、自宅に取り残されたなどの事態への備えになります。家族以外で手助けをしてくれる人を確保するための第一歩です。まだ登録していない方は自治体に相談されることをお勧めしま

す。市町村の「防災メール配信サービス」にも登録しておきましょう。

### 3. 避難所、避難ルートを確認しましょう

実際に歩いて避難してみることが重要です。自治体の防災訓練・避難訓練などには積極的に参加しておくことをお勧めします。また、各自治体では「福祉避難所」という、高齢者や障害者など一般の避難所での避難生活が難しい要援護者に配慮したケアやバリアフリー化（ポータブルトイレ、手すりや仮設スロープなど）が図られた避難所の指定を行っています。地域に利用できる福祉避難所があるかを確認しておきましょう。

### 4. 災害用伝言ダイヤル 171 を知っておきましょう

災害の混乱で電話がなかなかつながらないときのため、災害時にNTTが提供する声の伝言サービスです。ご家族との連絡に利用できます。被災者の自宅の固定電話の番号を入力すること

で声を録音したり、伝言を聞いたりできます。(録音・再生は携帯電話からもできますが登録に使う電話番号は被災地の固定電話の番号に限ります)まず、171 にダイヤルし、音声案内にしたがって利用してください。なお、伝言は48時間後に自動的に消去されます。

## 5. 見えにくい方用の非常持ち出し品をリストアップしましょう

眼鏡、拡大鏡、音声時計、ラジオ、IC レコーダー、白杖、目薬などは人によっては必需品ですが避難所で簡単には手に入らないものです。可能なものはスペアを用意して、その他の非常持ち出し品と一緒にしておきましょう。電池は定期的に交換しておきましょう。

## 6. 自宅の耐震化や、必需品の準備・備蓄を行いましょう

障害があると慣れない避難所で過ごすことが難しいため、早い時期に被災した自宅に戻る方が少なくありません。被災してもなるべく自宅で安

全に過ごせるように、普段から可能な限りの耐震対策をしておきましょう。耐震工事、家具や家電の固定、ガラスへの飛散防止フィルム貼付、火災報知機の設置などです。水、食料の備蓄も必要です。ライフラインの停止に備えて調理用カセットコンロや防寒具、LED ライト、非常用トイレなどを準備し、使い方も確認しておく必要があります。

## 7. 早めの避難を心がけましょう

普段から天気予報に注意を払い、風水害や土砂災害などの可能性が少しでもあれば、安全に避難できるうちに自主避難しておくのも一つの手段です。被害の可能性が少ない地域の親類の家やビジネスホテルなどであれば、地域の避難所が開設されていない段階でも避難できます。平時から検討・相談しておくといでしょう。

### 【見えにくい方用の非常持ち出し品リスト】

見え方に不自由のある方が特に準備しておきたいもののリストです(一般的な非常持ち出し品は

省略しています)。自分にとって必要なものをあらかじめ準備しておきましょう。

避難先での紛失予防のため、すべてに記名をしておきましょう。

1. 保険証のコピー
2. 身体障害者手帳のコピー
3. 家族氏名・連絡先リスト
4. 家族の顔写真(協力者に家族を捜してもらったり、安否情報を確認してもらったりするときの手掛かりとなる)
5. 所属する当事者団体などの連絡先リスト
6. 普段使用している目薬や飲み薬の予備  
(または薬の名前や内容がわかる薬局からの説明書など)
7. 折りたたみ式白杖
8. 眼鏡・コンタクトレンズ・メガネケース
9. 拡大鏡など(自分に適した倍率のもの)
10. 強力懐中電灯(薄暗いと見えなくなる方)
11. メモ用紙と太いフェルトペン、または点字器などの筆記用具

12. 携帯ラジオ(FM と AM の両方はいるもの)と  
予備の電池
13. 携帯電話用充電器
14. つばのある帽子・サングラス  
(まぶしさの強い方)
15. 盲導犬の食料・水・ケア用品など  
(盲導犬ユーザーの方)

### 【インターネットでチェック】

- 日本ロービジョン学会ホームページ 災害情報ページ : 災害時の視覚障害者支援に関連する情報を提供しています(準備中)。
- 災害用伝言ダイヤル 171: 個人の安否情報を音声で登録できます。毎月1日に使用練習ができます。NTT 東日本とNTT 西日本が提供しているサービスです。
- 災害用伝言板 web171: 個人の安否情報を文字メッセージでインターネットに登録できます。毎月1日に使用練習ができます。NTT 東日本とNTT 西日本が提供しているサービスです。
- 内閣府ホームページ(防災情報のページ)