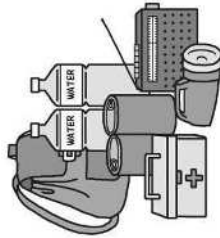


目次

ひとり暮らし高齢者、高齢者のみの世帯…………… 1 ページ
 寝たきりなどで介護が必要な人…………… 2 ページ
 〈緊急移動の仕方・車いすを使用する時の注意〉…………… 4 ページ
 認知症で介護が必要な人…………… 5 ページ
 障害児・障害者…………… 6 ページ
 視覚障害のある人…………… 7 ページ
 聴覚障害のある人…………… 8 ページ
 肢体不自由のある人…………… 9 ページ
 内部障害のある人……………10 ページ
 知的障害のある人……………11 ページ
 精神障害のある人……………12 ページ
 難病患者……………13 ページ
 小児慢性特定疾病医療受給者（重症認定）……………14 ページ

避難行動要支援者の避難支援の手引き

特性に応じた避難支援のポイント



災害発生時における要配慮者の内、特に円滑かつ迅速な避難支援が必要と考えられる“避難行動要支援者”の特性及び日頃の備えや支援方法についてのポイントに絞った適切な支援ができるいざという時に要支援者の特性に合った適切な支援ができること、参考にしていただき、要支援者本人が自分でできること、家族や地域の協力ができないことについて、日頃から十分話し合って、地域全体で災害に備えておきましょう。

令和4年12月（3版）

長野市

ひとり暮らし高齢者、高齢者のみの世帯



○日頃から近所付き合いが少ない方がいます。このような場合、いざという時に情報が伝わらない恐れもあります。

○本人が自覚している以上に、加齢による身体機能の衰えが進んでいる場合や、認知機能の衰えにより判断力が低下している場合がありますので、その人によって支援内容はさまざまです。

日頃の備え

- ① 日頃から避難支援者をはじめ隣近所とのコミュニケーションを密にして、災害時の情報提供や手助け等の協力をお願いしておきましょう。
 - ② 自力で避難所まで行けるかどうか実際に歩いて確認しておきましょう。
 - ③ 常用している薬のリストや使用している医療器具などを持ち出せるように準備しておきましょう。入れ歯や老眼鏡、補聴器など日常生活に必要なものは、日頃から身の回りに置くようにしましょう。
 - ④ 普段から生活する場には、転倒や落下しやすいものは置かないようにし、安全な空間を確保するようにしましょう。家具の転倒予防のため固定などをしておきましょう。
 - ⑤ 地域においては区長・民生児童委員などの役員を中心に、見守りあえる関係を培いましょう。
- 「〇〇さんの安否は〇〇さんが確認する」という取り決めをしておくといでしょう。



災害時の支援

- ① 近くに住んでいるひとり暮らしや高齢者のみの世帯には、必ず声を掛けて、安否を確認すると同時に安全確認（火災・ガス漏れなど）をしましょう。
- ② まずは声を掛けて、不安をとりのぞいてあげましょう。その後にとのような手助けが必要か聞きましょう。耳が遠くなっていることがあるため、情報は耳元でゆっくりと伝えましょう。
- ③ その人の体力・体の状態をみながらゆっくりに誘導しましょう。その際に、手荷物等の持ち出し品は持ってあげましょう。

寝たきりなどで介護が必要な人



○自分ひとりでは動くことができません。中には、自分の状況を伝えることが困難な人もいます。

○食事、排泄、入浴、衣服の着脱など日常生活動作に介助を必要とする場合には、自力で災害に対応する行動が制限されます。

○背髄を損傷された人は、感覚もなくなり、周囲の温度に合わせた体温調節が困難です。

日頃の備え

- ① 避難に備えて、車いすや大人用おんぶ紐などの搬送用具を用意し、持ち出しやすい場所に置き、暗闇でもわかるようにしておきましょう。
- ② 普段から生活する場には、転倒や落下しやすいものは置かないようにし、寝るときは家具やガラス窓から離れるなど安全な空間を確保します。家具の転倒予防のため固定などをしておきましょう。
- ③ 常用している薬や杖、紙おむつなどの介護用品、障害者手帳の写しなどの準備を確認し、緊急時の措置についてあらかじめ医師と相談しておきましょう。
- ④ 笛や非常ベルなどを準備、携帯しておくことと周りの人の助けを呼ぶ際に役に立ちます。
- ⑤ 地域において移動用の担架を準備しておくことと便利です。

災害時の支援

- ① 外から声を掛けても、動けなくて出てこられなかったり、合図を送ることができなかったりすることがあります。場合によっては、ドアや窓を壊して助け出す事が必要になります。
- ② 避難の際に、車いす、担架などの移動用具が必要になる場合があります。移動用具が確保できない場合には、毛布や衣類で作った応急担架等で避難をさせましょう。
- ③ 一人で助けられない場合は、周囲の人に声を掛けて、複数の人で支援をしましょう。
- ④ 介護が必要な高齢者等の身体を動かす時の注意点は以下のとおりです。

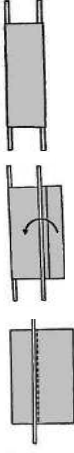
(ア) 身体の様子を確認しましょう。

寝ている姿勢や元気の度合い、顔色などをチェックし、様子がおかしいようなら、無理に動かさ

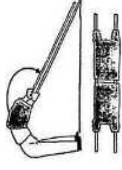
＜緊急移動の仕方＞

- 避難支援者が二人いる時は、合わせ棒と毛布などで作った応急担架で移動させます。

◎毛布と棒を使って



◎上衣と棒を使って



- 一人で移動させる場合は、シートや毛布の両端を結んで、これにくるむように乗せて、そのまま引っ張って移動します。



ず、かかりつけの医療機関に相談します。特に高齢者の身体は、骨がもろくなっていて骨折することがありますので注意が必要です。

(イ) 声を掛けながら動かしましょう。

寝たきりなどの方は、いきなり動かすと緊張で身体がかたくなることもあり、本人・支援者ともにけがをする原因になります。特に認知症の高齢者は、恐怖にとらわれて思いもよらない行動をとることがあるため、次に何をするか話し掛け、不安を取り除き、協力してもらいながら動かします。

(ウ) 胸だけでなく、身体を近付けて動かしましょう。

支援者の腰への負担を軽くするには、腰をそらさず、相手の身体に出来るだけ近づき、抱きかかえるようなつもりで動かします。また、体の片側に麻ひがある場合には、麻ひ側に立って身体を支え、強い力で引っ張り張らないように注意します。

＜車いすを使用する時の注意＞

- 車いすに乗る時、降りる時はもちろん、止まったら必ずブレーキをかけます。車いすの乗り降りにはフットレストをあげて行い、乗り終わったらフットレストに足を乗せて移動します。
- 急な発進や急ブレーキは行わず、動かす時は必ず声を掛けるようにしましょう。
- 段差を超える時には、押す人の足元にあるステップングバーを踏み、車いすの前輪を上げ、段差に乗せてから後輪を持ち上げ、進めます。段差を降りる時は、後ろ向きに後輪からゆっくり降りします。
- 上り坂では進行方向に前向きに、下り坂では進行方向に後ろ向きに進みます。
- 階段は3～4人で運ぶのが安全です。上がる時は車いすを前向きに、降りる時は車いすを後ろ向きにするのが、安全で恐怖感を与えません。いずれもブレーキをかけます。



障害児・障害者

- 障害の程度や種別によって必要な支援が大きく異なります。どのような支援を求めているのか確認しましょう。
- 外見からわかりにくい障害もあるため、避難所では、必要に応じて本人の同意のもとに周囲に周知し、理解を求めましょう。
- 大きな災害が起こると、病院も当分の間通院ができなくなる可能性があり、薬を服用、使用している人は病名や薬の種類などを書いたリスト等を保護者が持っておきましょう。



認知症でケアが必要な人

- 日常と異なる状況により、パニックになってしまったりすることがあります。
- 自分で危険を判断し、行動することが困難です。
- 自分の状況を伝えることが困難です。

日頃の備え

- ① 認知症は外見からはわからないため、知らない人から誤解を受けるようなこともあります。日頃から近所の人等には本人の状況を伝えておくようにしましょう。
- ② 身元・連絡先などが確認できる名札等を常に携帯するか、衣類などに縫いつけておきましょう。携帯電話やGPS発信機を所持していると行方不明時に居場所がわかる場合があります。
- ③ 常用している薬のリストやかかりつけの医療機関の連絡先をメモするなど避難先でもわかるようにしておきましょう。

災害時の支援

- ① 災害時にパニックになってしまったりと大声をあげたり、予期しない行動をとる可能性があります。まず動揺している気持ちを落ち着かせ、ゆっくりとわかりやすく説明しましょう。
- ② 恐怖にとらわれて思いもよらない行動をとりがちです。できるだけ普段と同じ調子で声を掛けて安心させようしましょう。
- ③ スキンシップを図ることで、よけいに混乱したり、大声をあげたりすることもあります。まずは声を掛けて、状態を見守りながら避難をしましょう。
- ④ 避難の必要性が理解できず、取り残されてしまったりおそれがあります。一斉に伝えるだけでなく、個別の声かけなどを心がけましょう。

視覚障害のある人



- 全く見えない人と見えづらいい人がいます。見えづらい、全くわからない、光がまぶしい、暗いところで見えにくい、見える範囲が狭いなどの人がいます。また、特定の色がわかりにくい人もいます。
- 音声や手で触れることなどにより情報を入手しています。緊急事態の察知が不可能な場合があります。

日頃の備え

災害に関する情報を入手するためのラジオや携帯電話をはじめ、白杖（折りたたみ式）、予備電池や充電器、点字器、障害者手帳などを身近なところに置いておきましょう。避難用に、軍手や厚底靴なども用意しておきましょう。盲導犬がいる人は、ドッグフードなどパートナーに必要なものも準備し、かかりつけの動物病院や貸与団体のほか、その他の地域の動物病院等の連絡先も把握しておきましょう。

災害時の支援

- ① 声をかける時は、まずは名前を伝え、どんなお手伝いができるかを尋ねます。誰に声をかけているのかわかるように正面から声を掛け、肩や手などの体の一部に触れるとわかりやすい場合があります。ほかに人がいる場合、会話の最初に名前を呼ぶ必要があります。
- ② 説明するとき、「あれ」「これ」などの指示語は伝わりません。前後、左右、上下、〇メートル先など、具体的な言葉を使いましょう。
- ③ 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触らないようにしましょう。
- ④ 避難誘導するときは、白杖を持たない方の手で誘導する人の肘の上を軽く持つてもらい、本人の歩くスピードに合わせて、段差や歩行速度に気をつけながら支援者が先に立って誘導をしましょう。行き先や方向、障害物等の有無を伝えながら、安全に誘導します。白杖や腕を引っ張ったり押したりしないようにしましょう。
- ⑤ 誘導時に階段等がある場合には、階段の直前でいったん止まり、段の数や上りか下りかを説明します。誘導する人が一段先に歩き、段が終わったら立ち止まり、段の終わりを伝えます。
- ⑥ トイレの位置等、どこに何があるのか、なるべく正確に案内しましょう。文字情報から取り残されてしまわないので、できるだけ声を掛け、情報を伝えましょう。

聴覚・音声言語障害のある人



- 全く聞こえない人と、聞こえにくい人がいます。また、補聴器を使用して効果のある人と無い人がいます。さらに言語障害を伴う人と、ほとんど伴わない人がいます。
- 外見からは聞こえないことがわかりにくいいため、話し掛けても返事をしないなど誤解されることがあります。音や声による情報が得にくく、手話や文字、図などの視覚により情報を入手していますが、すべての人が手話をできるわけではありません。
- 生まれた時や幼少期から障害がある場合、音声言語機能に障害がなくとも言葉の聞き取りが困難なため、話すことに支障が生じることが多くあります。また抽象的な表現が理解できないなど、筆談をしてもうまく通じないことがあります。

日頃の備え

災害に関する情報を入手するためのファクシミリ、テレビ、パソコン、携帯電話、補聴器などの情報機器と予備電池、筆談用のメモ用紙や筆記用具、助けを呼ぶための笛やブザーを身近なところに置いておきましょう。
自身に聴覚障害があることを記したものの（ピブス、ハンカチ、名札等）を準備しておきましょう。

災害時の支援

- ① 自分から情報を伝えることが難しくかったり、また外から声を掛けたり、ノックをしたりしても聞こえないので、場合によってはドアを壊して助け出すなどが必要なきもありません。
- ② 周囲の音から判断することが難しいので、緊急事態を理解することが困難になることがあります。さらにテレビやラジオからの情報を得ることが難しく、災害発生時に適切な行動をとることが困難になり、状況がつかめないまま家中に閉じこもってしまうこともあります。
- ③ 手話が使えなくても、筆談や身振り手振りで、このひらに指で字を書くと情報伝えます。また、正面から顔を合わせ、口をゆっくり大きくあけてしゃべり、唇の動きを見てもらうなどして総合的にコミュニケーションをとりましょう。

*視覚障害と聴覚障害を併せ持つ人もいます。
*障害特性に合わせた情報提供の方法が必要です。

肢体不自由のある人

○体の片側に不自由がある人、両方の上肢、下肢に不自由がある人、一方の上肢、下肢に不自由がある人がいます。障害の程度は個人差が大きいため、どのような支援が必要なのか、確認する事が大切です。

○移動に車イス、ストレッチャー等の移動用具が必要になる場合があります。移動用具が確保できない場合には、毛布や衣類で作った応急担架等で避難させましょう。

○一人で助けられない場合は、周囲の人に声を掛けて、複数の人で支援をしましょう。

日頃の備え

車イスに乗った人を誘導するときは、車イスの幅が必要になるので、気を付けて避難路を考慮しておきましょう。

スプーンやフォークなど自分に合った食器が必要な場合は、持ち出せるよう準備しておきましょう。

災害時の支援

① 麻ひなどで言葉が不自由な人もいます。せかさずゆっくり聞いてあげましょう。聞き取れなかったら遠慮せずに聞き返すように声をかけましょう。付添人（家族やヘルパーなど）と一緒に移動する場合も、基本は本人に話しかけましょう。

② 筆談等の総合的なコミュニケーションにより、どのような支援を求めているかを正確に把握しましょう。

③ 外から声を掛けても、動けなくて出て来られない場合もあります。場合によっては、ドアを壊して助け出すことが必要になります。



内部障害のある人

○心臓、呼吸器、腎臓、ぼうこう・直腸、小腸、肝臓、免疫機能などの障害です。

日頃の備え

医療的なケアが必要な場合があります。取扱説明書や必要物品、医療機器業者の連絡先などをすぐに取り出せるようにしておきましょう。

使用、装着の可能性がある医療器具など

心臓	ペースメーカー、
呼吸器	酸素ボンベ、人工呼吸器
腎臓	定期的な人工透析
ぼうこう・直腸	ストマ（腹壁に造設した排泄口）用器具
小腸	定期的な栄養補給の輸液

災害時の支援

① 外見からは障害があることがわかりません。自力歩行や素早い行動が困難な場合があります。災害が発生すると通院が困難になる場合があります。それによって命にかかわることがあります。本人や家族に、現在の健康状態を聞き、どのような支援や配慮が必要か確認しましょう。

② ストマを造設している人（オストメイト）は、排泄物を処理できる温水シャワーや洗い場等がついたトイレが必要になります。

知的障害のある人

○発達時期（おおむね18歳まで）において知的障害が生じたため、日常生活やコミュニケーションなどが困難な状態にある人です。重度の障害のため、常時支援が必要な程度から、就労や社会生活など一部支援を必要としても、一人で社会生活が可能な程度の人もいます。

○複雑な話や抽象的な概念は理解しにくく、人に尋ねたり自分の意見を言うのが苦手な人もいます。漢字の読み書きや計算が苦手な人もいます。一つの行動に執着したり、同じ質問を繰り返す人もいます。話や返事をしているても、内容を理解していない場合もあります。



日頃の備え

- ① 常用している薬などがあれば、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。薬の処方箋の明細や薬局の説明文をコピーしておきましょう。
- ② 身の回り品や食べ物に特別なこだわりを持っている場合は、周囲の人に理解してもらえよう説明したり、支援者知ってほしい情報を記入したカードに記載しておきましょう。
- ③ 日頃通っている学校や施設等に、災害時の避難場所や連絡先を伝えておきましょう。

災害時の支援

- ① 一人では理解や判断することが難しく、また急激な環境変化に順応しにくいので、災害発生時には精神的な動揺が見られる場合があります。
- ② 思いがけず大声をあげたり、予期しない行動をとる場合があります。冷静な態度で接し、本人を安心させ、落ち着かせるようにしましょう。必ず誰かが付き添い、一人にはしないようにしましょう。
- ③ ゆっくり、短い言葉で話し掛け、希望を聞き取り、安全な場所へ誘導するようにしましょう。また、言葉が伝わりにくい場合には、手を引いて誘導したり、ジェスチャーや簡単な絵で理解してもらえようようにしましょう。
- ④ 集団生活になじみず、精神的に不安定になるため、話し相手になり不安を取り除きましょう。

精神障害や発達障害のある人

○統合失調症、そううつ病、うつ病、てんかん、アルコール依存症等のさまざまな精神疾患により、日常生活や社会生活のしづらさを抱えている人です。適切な治療・服薬と周囲の配慮があれば症状をコントロールできます。

○ストレスに弱く、疲れやすく、対人関係やコミュニケーションが苦手な人がいます。

○無意識に何度も同じ質問を繰り返し、つじつまの合わないことを話していることと受け取られることがあります。

○外見からはわかりにくく、障害についても理解されずに孤立している人もいます。精神障害に対する社会の無理解や誤解から病気のことを他人に知られたくないと思っている人も多くいます。

日頃の備え

- ① 常用している薬をすぐに持ち出せるようにしておきましょう。薬の処方箋の明細や薬局の説明文をコピーしておきましょう。
- ② 対人関係で配慮が必要だったり、身の回り品や食べ物に特別なこだわりを持っている場合は、周囲の人に理解してもらえよう説明したり、支援者知ってほしい情報を記入したカードに記載しておきましょう。
- ③ 日頃通っている学校や施設等に、災害時の避難場所や連絡先を伝えておきましょう。
- ④ 医療機関からの指示や緊急時の対処方法等について、かかりつけ医に確認しておきましょう。
- ⑤ 発達障害で極端な感覚過敏がある場合は、ノイズキャンセリング・ヘッドフォンや耳栓を準備しましょう。

災害時の支援

- ① 災害発生時には、精神的動揺が激しくなる場合があります。多くは自分で判断し、行動することができます。話しかける時は、落ち着いて、ゆっくり、ていねいな言葉で伝えましょう。
- ② 周囲の状況に応じて行動することが難しい場合があります。家族などの緊急連絡先がわかれば連絡をとりましょう。

難病患者

○原因が不明で、病気によって症状はさまざまです。どのような支援を求めているのか聞き取りましょう。

日頃の備え

- ① 人工呼吸器、吸引器などの医療機器を使用している人は、医療機関、医療機器業者、訪問看護ステーション、保健所の連絡方法を確認し、個別の災害発生時の対応方法を決めておくことが大切です。
- ② 特殊な治療、投薬を受けている人は、治療内容を控えておくことが迅速な対応に繋がります。また、常用している薬や特殊な治療食は、主治医と相談の上、日頃から最小限を別にストックし、持ち出せるように準備しておきます。

*以上の点から難病患者の場合は、市保健所で配布している緊急医療手帳へ事前に記入するようにしましょう。

災害時の支援

- ① 常時使用する医療機器（機器によっては、電気、酸素ボンベ等が必要）を確保するとともに、自力歩行が困難な人には、車イス（電動車イスは除く）・ストレッチャー・担架等の移動用具が必要になります。
- ② 発生直後の要支援者の救出及び避難誘導は、地域における住民の手が重要になります。あらかじめ備えておいた名簿に基づき、避難所等に避難誘導してください。



13

小児慢性特定疾病医療受給者（重症認定）

- 小児慢性特定疾病とは慢性疾患にかかっていることにより長期にわたり療養を必要とする18歳未満の児童です。
- そのうち重症認定とは寝たきり、酸素療法、人工呼吸器など医療機器を使用し、介護に人手を必要とする状態をいいます。

日頃の備え

- ① 酸素や人工呼吸器などの医療機器を使用している児童は、医療機関、医療機器業者、訪問看護ステーション等との連絡方法や個別の災害発生時の対応方法を決めておくことが大切です。
- ② 避難時の移動方法と経路を決めておきましょう。毎日内服する薬や必要物品等、避難時の持ち出し品を整理しておきましょう。以上の点から、小児慢性特定疾病重症患者認定者については、市保健所で配布している緊急情報連絡カードへ事前に記入するようにお話してください。

災害時の支援

- ① 常時使用する医療機器（機器によっては、電気、酸素ボンベ等が必要）を確保するとともに、自力歩行困難なため車いす（電動車いすは除く）・ハギー・ストレッチャー・担架等の移動用具が必要になります。乳幼児の場合、保護者の抱っこ等で移動できますが、医療機器を使用しているため、保護者ひとりでの避難は困難が予想されます。支援の手が必要になります。発生直後の要支援者の救出及び避難誘導は、地域における住民の手が重要になります。あらかじめ備えておいた名簿に基づき、避難所等に避難誘導してください。

44

43

14

長野市避難行動要支援者避難支援プラン

令和5年5月

編集・発行：総務部危機管理防災課

保健福祉部福祉政策課

〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地

TEL:026-224-5006 FAX:026-224-5109

Eメール：kikibousai@city.nagano.lg.jp