

ひじょうよう も だ ひん
非常用持ち出し品チェックリスト

ひつよう ついか
※必要なものを追加しましょう

ひじょうようも だ ひん 非常用持ち出し品	チェック	ひじょうようも だ ひん 非常用持ち出し品	チェック

さいがい そな
災害への備えハンドブック

2024



あんびかくにん とき
★「安否確認」があった時…
だいじょうぶ ひとこと お
「大丈夫」の一言で終わらせない。
あんびかくにん でんわ ほうもん とき だいじょうぶ ひとこと
安否確認の電話や訪問があった時は、「大丈夫です」の一言を
あんい つか か せい
安易に使わないようにしましょう。その代わりに、どのように生
かつ なに ひつよう くたいてき つた
活しているか、何が必要かを、具体的に伝えるようにしましょう。
しょうがい しっぺい くわ ひと く
「障害」や「疾病」について詳しくない人が来ることもあるので、
ひつよう ことがら かみ か でんたつ
必要な事柄については紙に書いておくと伝達しやすくなります。
でんわなど つた とき つた わす ぶせ
また、電話等で伝える時も伝え忘れを防ぐことができます。

いいんかい しょうがい ひと ちいき あんしん
あんしん委員会では障害がある人も地域で安心して
せいかつ さまざま と く
生活できるよう様々な取り組みをしています。
さいがい そな
この「災害への備えハンドブック」は
ひとりぐ ちてきしょうがい かた りかい
一人暮らしができる知的障害のある方が理解できるよう、
かぞく かつよう そうてい さくせい
また、ご家族も活用できることを想定して作成しました。

ちばし て いくせいがい いいんかい
千葉市手をつなぐ育成会 あんしん委員会



さいがいはっせい 災害発生…………… P1.2	さいがいご 災害後のトイレ…… P9.10
さいがいはっせいご 災害発生後…………… P3.4	みず かくほ 水の確保…………… P11
さいがい まえ けいかく 災害の前に計画…… P5	ローリングストック… P12
サポートツール…… P6	ひじょうも だ ひん 非常持ち出し品…… P13
かぞく れんらくほうほう 家族との連絡方法… P7	ひなんせいかつ 避難生活のために…… P14
いばしょ し 居場所を知らせる… P8	も だ ひん 持ち出し品リスト…… P15



けいかい ひなんかいし
警戒レベル3で避難開始

でんき ★電気ブレーカーをおとす すいどう ★水道・ガスの元栓をしめる もとせん



じたく す ばあい ちが していひなんじよ
自宅に住めない場合は近くの指定避難所へ

けいかい 警戒レベル	あら ひなんじょうほうなど 新たな避難情報等
5 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1
4 災害の おそれ高い	ひなんしじ 避難指示 ※2
3 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難 ※3
2 気象状況悪化	おおあめ こうずい たかしおちゅういほう ましろうちょう 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1 今後気象状況 悪化のおそれ	そうきちゅういじょうほう ましろうちょう 早期注意情報(気象庁)

ひなんかいし
避難開始

けいかい
警戒レベル3

かのう かぎ びちくひん じさん
可能な限り備蓄品を持参
ひなんしゃ わす
避難者カードも忘れずにね!



うけつけ ひなんしゃ ていしゅつ なふだ
受付で**避難者カード**を提出し**名札**をもらう
じたくひなん しゃちゅうひなん ばあい うけつけ
自宅避難や車中避難の場合も受付して
なふだ
名札をもらう
しえんぶつし う と ひつよう
(支援物資を受け取るために必要) (→P6)



いっしょ ひと
※みんなと一緒にいられない人
しょうがいしゃ こうれいしゃ にゅうようじ ふくしひなんしつ きぼう
(障害者・高齢者・乳幼児など)は**福祉避難室**の希望を伝える
むずか ばあい きよてんてきふくしひなんじよ きぼう
それでも難しい場合は**拠点の福祉避難所**を希望する



さいがい はっせいご いのち たす
災害発生後、命は助かった...
そのあと、どうするの？



ひなんじよ じかん
 避難所では時間をどうやって

すごせばいいのかなあ。

ふあん
 不安だなあ。



す
 あんしんして過ごせるものや
 ひとりであそべるものを

ひなんじよ も
 避難所へ持って行く

じゅうでんき わす
 充電器も忘れずにね！

ほんにんようひなん
 本人用避難ベスト (ポケットのたくさんあるものがいい)

ひつよう じょうほう い き
 必要な情報を入れて着る

おもてめん
 ベストの表面

りょういくてちょう
 療育手帳、マイナンバー
 カードなど

くすり くすり せつめいしょ
 薬、薬の説明書

ぶくろ ほあん
 ビニール袋、保温シート



かし
 お菓子、
 えいよう じーびーえす
 栄養ゼリー、GPS、
 スマホなど



せなかめん べんり
 背中面にもポケットがあると便利
 したぎ せいりようひん
 下着・おむつ、生理用品など

さいがい とき くすり
 災害の時は、すぐに薬が
 て はい しんぱい
 手に入るか心配。
 よび くすり ようい
 予備の薬を用意しよう。

くすり いっしょ
 いつものカバンに薬と一緒に
 くすり せつめいしょ くすり う と じ
 薬の説明書 (薬の受け取り時に
 かみ
 もらう紙) をもっていよう
 しょうほう
 処方してもらいやすくなるから

みず つか とき
 水が使えない時に
 ふうみず
 トイレに、風呂水などで
 なが
 流しちゃいけないって

ホント？ (→P 9)



さいがいご はいかん こわ
 災害後は排水管が壊れていたり、
 つまっているときがあるから、
 みず なが
 水を流してしまうと、

みず
 きたない水がもれてしまったり、
 あふれたりするから、
 みず
 水は流さないで！

しゃちゅうはくひなん
車中泊避難 (→P 14)



ひじょうよう つか
非常用トイレを使おう

ひと こわ
 人がたくさんいると怖い。
 ほか ひと めいわく
 他の人に迷惑かけたくない。
 ひなんじよ い
 避難所には、行けない！



しゃちゅうはく さいがいご
 車中泊や災害後すぐに
 よやく
 ホテルを予約して
 ひなん ひと
 避難した人もいた
 とお しんるい
 遠くの親類のところへ
 い かんが
 行くことも考えて！

おんだんか えいきょう あつ
 温暖化の影響で、暑さがきびしい。
 かぞく しせつ しょくば ひと なつ さいがいじ
 家族や施設・職場の人と、夏の災害時の
 ひなんけいかく かんが
 避難計画を考えておかなくちゃ！

あつ
暑いダメ



さいがい まえ けいかく 災害の前にみんなで計画



さくせい
「マイタイムライン」を作成
「いつ」「だれが」「なにをやるのか」を
じけいれつ せいり ひなんこうどうけいかく
あらかじめ時系列で整理した避難行動計画



マイ・タイムライン

「キキクル」

きしょうちょう ていきょう ほうさいじょうほう
気象庁がネットで提供している防災情報アプリ

どしゃさいがい しんすいがい こうずいがい きけんど
「土砂災害」「浸水害」「洪水害」のリアルタイムの危険度がわかる

かさ 「重ねるハザードマップ」

わ や じょうきょうかくにん
我が家の状況を確認

ちばし じしん ふうすいがい
（千葉市地震・風水害ハザードマップ）

さいしんじょうほう じょうほう かくにん
※最新情報は「ちば情報マップ」で確認



ハザードマップ

ちばし こべつひなんけいかく 千葉市個別避難計画

こうれいしゃ しょうがいしゃなどひなんこうどうようしえんしゃひとり じょうきょうあわ
高齢者や障害者等の避難行動要支援者一人ひとりの状況に合わせて、

さいがいじ だれ しえん ひなん ひなん とき
災害時に「誰が支援して」「どこに避難するか」「避難する時に

はいりよ ひつよう きさい こべつ ひなんこうどうけいかく
どのような配慮が必要か」などを記載した個別の避難行動計画

さくせいたいしょうしゃ ひなんこうどうよう
※作成対象者は「避難行動要

しえんしゃめいぼ けいさい
支援者名簿」に掲載されて

かたあよ けいさいよていしゃ かた
いる方及び掲載予定者の方



ちばし
千葉市ホームページ



こま つた ひと 困っていることを伝えられない人のための サポートツール

じゅしん てちょう りょういくてちょう
受診サポート手帳 療育手帳



ひつよう しえん くすり なまえ
必要な支援やアレルギー・薬の名前など
か じゅしん てちょう しょうがいしゃてちょう
書いて「受診サポート手帳」、「障害者手帳」

「ヘルプマーク」などに入れておきましょう

なふだ かぞくしゃしん
名札や家族写真があると
ゆくえふめい とき さが
行方不明の時に探しやすい

ことば つた ひと
言葉で伝えられない人の
ひなんじよ
ツールが避難所にあります



さいがいじ つた
※災害時に使えるように
ひごろ れんしゅう
日頃から練習しましょう



ちばし ほうさい
千葉市防災ポータルサイト
ひさいご せいかつ かん じょうほう
被災後の生活に関する情報にアクセスできます

がいけん わ
外見からは分からなくても、
しゅうい はいりよ えんじよ ひつよう
周囲の配慮や援助を必要としている
し
ことを知らせるためのマーク

ヘルプマーク ヘルプカード



ひごろ ひなんしゃ わ
日頃から避難者カードを分
きにゆう ようい
かるところまで記入して用意

避難者カード(表面) [様式-7]

記入日 年 月 日 世帯ごとに記載してください。

避難日時	年 月 日 時 分	避難場所	世帯 No
避難場所		避難所・在宅・その他()	-

自治会名 ※自治会未加入の方は、「未加入」と記載

避難者 はな り-O	フリガナ 氏 名	年 齢	性 別	続 柄	備考※要配慮者の番号と特 に配慮を要することを記載
(代表者)			男	妻	
			女	夫	
			男	子	
			女	子	
			男	子	
			女	子	
			男	子	
			女	子	
			男	子	
			女	子	

住 所 〒 () () ()

代表者 電話番号 () () ()

ベットの有無 有 ・ 無 ※「有」の場合はベッドを録音も記載してください。

要配慮者 1 妊産婦 2 乳幼児 3 障害者()

※該当する方 4 要介護者 5 医療機器利用者()

6 アレルギー() 7 外国人(国籍)

8 その他()

※ 要配慮者とは、妊産婦、乳幼児、障害者など避難生活に特別な配慮が必要な方を指します。

ちばし
千葉市のホームページで
ひなんじよかいせつうんえい れい ようきしゅう
避難所開設・運営マニュアル例(様式集)
さいがいじへん げんさく
【災害時編】と検索 P15~18



かぞく れんらくほうほう
家族との連絡方法

さいがいようでんごんばんウェブ171

かぞくとく あんぜんが
家族等の安全が
 インターネット上で確認できる「**災害用伝言板web171**」

がめん しじ りよう
 画面の指示によりご利用ください。

登録方法(とうろくほうほう)

- 1 <https://www.web171.jp> にアクセス
- 2 電話番号を入力
 (□□□□) □□□□-□□□□
 ひさいち でんわばんごう * けいたいでんわ ひ-えいちえす
 被災地の電話番号、携帯電話・PHS・
 IP電話の電話番号を入力してください。
 *市外局番から入力してください。
- 3 画面の指示に従って、
 文字による伝言を登録してください。

閲覧方法(えつらんほうほう)

- 1 <https://www.web171.jp> にアクセス
- 2 電話番号を入力
 (□□□□) □□□□-□□□□
 ひさいち でんわばんごう * けいたいでんわ ひ-えいちえす
 被災地の電話番号、携帯電話・PHS・
 IP電話の電話番号を入力してください。
- 3 画面の指示に従って、文字による
 伝言の追加登録をしてください。

さいがいようでんごんダイヤル171

ひさいち ちいきない ほか ちいき むす
被災地域内と他の地域を結ぶ
 声の伝言板 「**災害用伝言ダイヤル171**」

りよう
 利用ガイダンスにしたがってご利用ください。

伝言の録音方法(でんごんのろくおんほうほう)

- 1 **171** にダイヤルする
 ▼ガイダンスが流れます
- 2 録音する場合は **1**
 ▼ガイダンスが流れます
- 3 (□□□□) □□□□-□□□□
 ひさいち でんわばんごう * けいたいでんわ ひ-えいちえす
 被災地の電話番号、携帯電話・PHS・
 IP電話の電話番号をダイヤルしてください。
 *市外局番からダイヤルしてください。

伝言の再生方法(でんごんのさいせいほうほう)

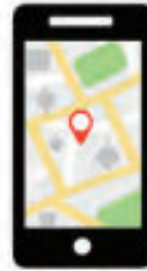
- 1 **171** にダイヤルする
 ▼ガイダンスが流れます
- 2 再生する場合は **2**
 ▼ガイダンスが流れます
- 3 (□□□□) □□□□-□□□□
 ひさいち でんわばんごう * けいたいでんわ ひ-えいちえす
 被災地の電話番号、携帯電話・PHS・
 IP電話の電話番号をダイヤルしてください。
 *市外局番からダイヤルしてください。

たいけんりようていきょうび まいつぎ にち にち
【体験利用提供日】 毎月1日, 15日 00:00~24:00
 しょうがつさんがにち がつ にち がつ にち
 正月三が日(1月1日 00:00~1月3日 24:00)
 ほうさいしゅうかん がつ にち がつ にち
 防災週間(8月30日 9:00~9月5日 17:00)
 ほうさい しゅうかん がつ にち がつ にち
 防災とボランティア週間(1月15日 9:00~1月21日 17:00)

~あなたのいるところを

かぞく しえんしゃ し
家族や支援者に知らせる~

いちじょうほう
位置情報アプリ... 家族とつないでおく



じーびーえす きのう
GPSアプリや**スマホの機能**、
 じーびーえす いま
GPSツールなどで今どこにいるかがわかる
 ふだん れんしゅう ひつよう
普段からの練習が必要!



えあーたぐ
Air Tag などで
カード のかたちの
 ものもある



ほっと
BoT など
 はな
 話せるものもある

らいん えすえぬえす
LINE や **SNS** など
 しえんしゃ れんらく
 支援者への連絡にも
 つか
 使える

セコムなどの
 セキュリティー会社の
 じーびーえす
GPS もある

ばしよ し
あなたの場所を知らせるためのものは、
 おりよう ゆうりよう
無料アプリや有料のサービスがある。
 ひ
日ごろからさがしておき、
 つか れんしゅう
使えるように、練習しておこう。



さいがいご みず なが
災害後のトイレには水を流さないで！

いえ
 あなたの家のトイレはこわれていませんか？
 み
 見えないところでも、パイプがひびわっていたりします。
 かくにん さいがいよう
 確認ができるまで、災害用トイレをつかきましょう。

みず
水をながさない 

さいがい あと なが
 災害の後、流してしまうと、きたない水があふれて、
 きんじょ ひと こま
 あなたや近所の人困ることになります。



さいがい とき つか かた
災害の時のトイレの使い方



① トイレ便座をあげる



② ビニールぶくろをかぶせる



③ 便座をおろす

ポイント：
 なんまい ぶくろ かさ
 何枚も袋を重ね
 つか
 て使うことをお
 すすめ！



④ かたまる薬を入れる

⑤ かたまったら、ビニールぶくろを
 はずして上をしぼる
 ほか
 まとめて他のビニールぶくろに
 い
 入れておく




ちゅうい ほか
注意：他のごみとは
 べつにしておく

すい
「水のう」
 ごうさいがい ちゅうい
豪雨災害の注意！

あめ ぶ いえ
 たくさん雨が降って、家の
 つか
 トイレが使えないこともある

すい
「水のう」
 ぶくろ
 ビニールの袋に
 い
 水を入れる



はいかん こわ
 トイレの配管が壊れているかも
 なが
 しれないから、流してはだめ 

トイレにビニールの袋をかぶせる



「水のう」を入れる



「水のう」2こ

あめ ぶ
 たくさんの雨が降って、トイレ・キッチン・
 ぶくろ せんめんじょ みず あ
 風呂・洗面所にきたない水があがってこない
 すい はいすいこう うえ お
 ように「水のう」を排水口の上に置こう

ぶくろ のこ
 お風呂の残った
 みず の
 水など、飲まない
 みず つか
 水を使おう

いえ つか
 家のトイレを使う
 ことがおぼつかしい
 ばあい かせつ さいがい
 場合は、仮設（災害）
 つか
 トイレを使う



さらに上から袋をかぶせる

みず かくほ
水の確保

いんりょうすい かくほ
飲料水の確保

ひとり にちあ しゅうかんぶん かくほ
一人1日当たり3リットル、できれば1週間分は確保
(30リットルくらいを、ローリングストックで)

きゅうすいしゃみず はこきゅうすい お たた しきなど ようい
給水車の水を運ぶ給水タンク(折り畳み式等)を用意

せいかつようすい
生活用水

しょうみきげん き みず
賞味期限の切れたペットボトルの水

ふる みず め
風呂の水を抜かないで、ためておく
てあら からだふ つか
手洗い、体拭きなどで使う

せんたく そうじ つか
洗濯・掃除にも使える



ぼうさい いどきょうりよく いえ
防災井戸協力の家

さいがいじ いど みず ていきょう
災害時、井戸水を提供してくれる

の しゃふつ けんさ う かし
飲むためには煮沸してから(検査を受けているところに限る)



ちばしぼうさいいどきょうりよく いえ
千葉市防災井戸協力の家

ローリングストックとは

ふだん しょくひん すこ おお か お
普段の食品を少し多めに買い置きする

しょうみきげん かんが ふる た
賞味期限を考えて古いものから食べる

た ぶん か た
食べた分を買い足す

いっていりょうしょくひん かてい お ほうほう
いつも一定量の食品を家庭に置いておくようにするための方法

しょくりょう にちじょうつか せいかつようひん おうよう
食料だけでなく、日常使いできる生活用品にも応用

にちじょうてき しょう ほぞんしょく
日常的に使用する保存食

しょくひんかんづめ やさい いんりょうすい
(レトルト食品・缶詰・野菜ジュースなど) 飲料水

かんでんち つか す
ウエットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロ、
ラップ、ホイルなど

いっていりょう かてい お
いつも一定量、家庭に置いておくようにする

しゅうかんぶん そな
※できれば1週間分を備えましょう



非常用持ち出し品

ようい
用意したら□や◇にチェック

基本の物 (自分に必要なものを入れて、年に一回、中身を見直す)

- 避難者カード (記入できる場所は書く)
- 家族の連絡先メモ
- 飲み水、携行食品 (栄養ゼリー、菓子など)
- タオル、下着、雨具
- マスク、軍手、ホイッスル
- ウエットシート、歯ブラシ
- 救急セット、ビニール袋
- ノート、ペン、小銭 など



いつも使っている大事な物

- 財布
- スマホ(+充電器)
- 身分証明書 (免許証、マイナカードなど)
- 療育手帳
- いつもの薬 (薬の説明書)
- 受診サポート手帳 など



こんな物もあるといい!
 踏抜防止インソール
 耐切創手袋で手の怪我防止
 足の裏の怪我防止



<安心できるもの>
 ◇ お気に入りのぬいぐるみや毛布・タオル

耳栓やアイマスク

<好きなもの>

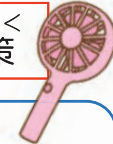
◇ 好きなお菓子、ゲーム機や音楽プレイヤー、ぬりえや絵本

<コミュニケーションツール>

◇ 絵カード など

暑い時期の対策

- 身体を拭くシート
- ドライシャンプー
- 携帯扇風機 **・うちわ**
- ペットボトルの水を凍らせておく



注意!!

災害用品はホームセンターやカー用品店、カタログ販売などで買えるけど.. 値段が高いものもあるから、家族や支援者と相談して買うようにしてね☆

避難所以外での避難生活のために



日頃から災害時に車内で過ごすことを想定してガソリン及び充電は早めに補給し、常に半分以上を維持するようこころ掛けておきましょう。

車内でトイレや着替えが難しい場合は、ポンチョやテントなど、屋外で目隠しできる備品を用意しておきましょう。

車内の備蓄品に食品や着替えなどに加えて、
 ごみ袋、 ビニールシート、 ビニール袋
 軍手なども入れておきましょう。

- スマホ・タブレット
- 充電器とコード
- 車用ソケット充電コード

- 除菌シート
- ティッシュ
- 薬
- 薬の説明書
- サンシェード
- バスタオル
- おむつ
- 携帯用トイレ
- 消臭スプレー
- トイレtpペーパー
- 身体を拭くシート
- 寒い時に使うもの
- 歯ブラシなど
- 水・食料・お菓子・サプリや栄養ゼリーなど ※夏は置きっぱなしにしない
- 服・<つなど
- 災害用トイレテント
- 雨用ポンチョ
- ノート・ペン・はさみなど



窓などに防虫ネット



携帯用ソーラーパネル