

～障害のあるお子さんの命を守る～ 今できる備え



愛知医科大学 看護学部 地域・在宅看護学 佐々木裕子

0) 問いかけ

1) 大規模災害時の障害をもつ子どもと家族の被災状況を知る

2) 医療的ケア児の個別避難計画立案

(1) チームづくりと対策の方針決定

(2) 基礎的な学習と避難の方針決定

(3) 命を守る居室環境づくり

(4) 避難経路の確保

(5) 災害後を生き抜く電源確保と備蓄

3) 課題

(1) 安否確認

(2) 避難後の暮らしと生活再建

(3) 「みんなに知ってほしい」

0) 問いかけ:「避難計画ってどうしたら良いのでしょうか？」

避難は主治医の病院？

介護タクシーは
手配できるかな？

救急車は来るの？

どう避難しよう？

避難所になっている小学校に避難するのかな？

福祉避難所があると聞いたけど、どこにあるの？



道路が寸断して移動
できないのでは？

病院は受け入れて
くれるのかなあ？

避難所や福祉避難所
には電源あるのかな？

電源充電できるかな？

避難所の運営って
誰がするの？

医療的ケア児を抱えて高台に逃げたAさん:

- 地震でゆれている間、ずっと娘に覆いかぶさってやり過ごした。
- たまたま仕事で近くにいた夫に促されて高台に逃げた。近隣の高齢者に一緒に逃げようって声をかけたけど「あとでね」って言われた。あの方たちどうなったか。
- 人工呼吸器、酸素、吸引器をもって家族と逃げた。小学校に入った途端、後ろまで津波が来ていた。小学校では過ごせないと開いた近くの総合病院に行ったが震災のけが人対応で手一杯で、医療が必要でも落ち着いているならと帰ってと言われ、2ヶ月一般の避難所で暮らした。電源・滅菌精製水-経管栄養剤が嬉しかった

普段からの付き合いのある町内会の人たちと 一般の避難所で暮らしたBさんと家族

別資料
を参照

- 震災で自宅は全壊、荷物はBさんの部屋に置かないようにしていた。
- 病院にヘリコプター避難、震災重傷者でいっぱい「落ち着いているなら帰って」⇒多勢で共同生活。カーテン、毛布、大漁旗にくるまって過ごす
- 普段から付き合いのある町内会の人、障がいの理解、器械の音、ケア、全部受け入れてくれた。
- 家の物は使えず、学校にあったリュックを持ち出して使った



2)障がいがある医療的ケア児の個別避難計画立案

(1)「命を守る」ことを軸にチームづくり⇔対策の方針決定

相談支援
専門員

医療的ケア児支援
スーパーバイザー

訪問
看護師

学校
看護師

訪問
介護員

医療的ケア児支援センター

重症心身障害児支援施設看護師

訪問診療医

大学病院医師

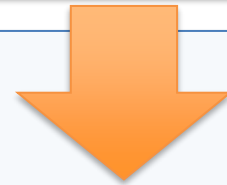
学校の先生

呼吸器・酸素
機器業者

電力
会社

福祉課
障害福祉担当

保健センター
保健師



名古屋市
災害ボランティア副代表

地元災害ボランティア
代表

災害支援
ナース

社会福祉
協議会

役所災害
担当課

地元消防団

町内会長
区政協力委員

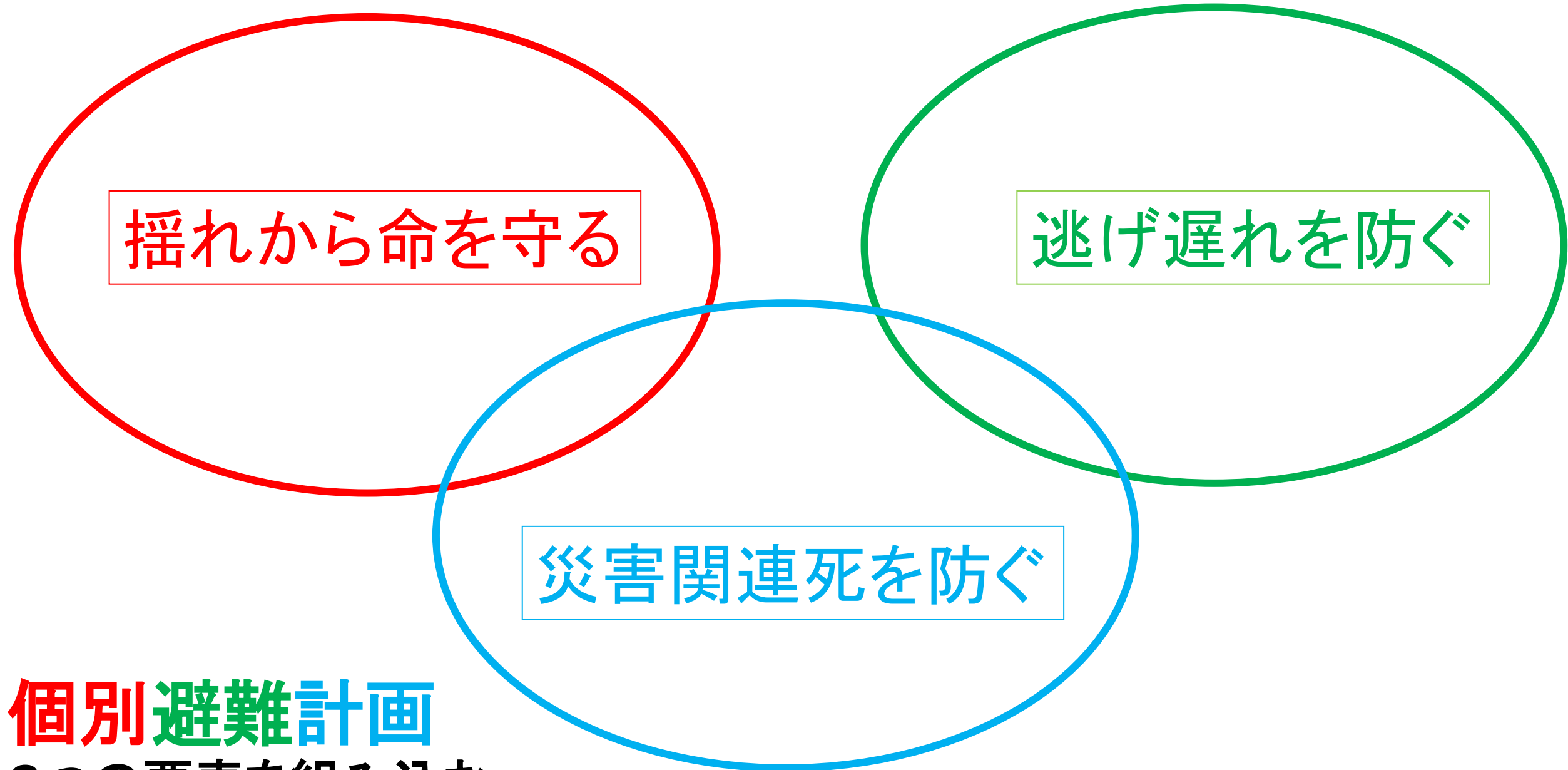
医療的ケア児支援
スーパーバイザー

非常用電源取
り扱い業者



2)障がいがある医療的ケア児の個別避難計画立案

(1)「命を守る」ことを軸にチームづくり⇔対策の方針決定



個別避難計画

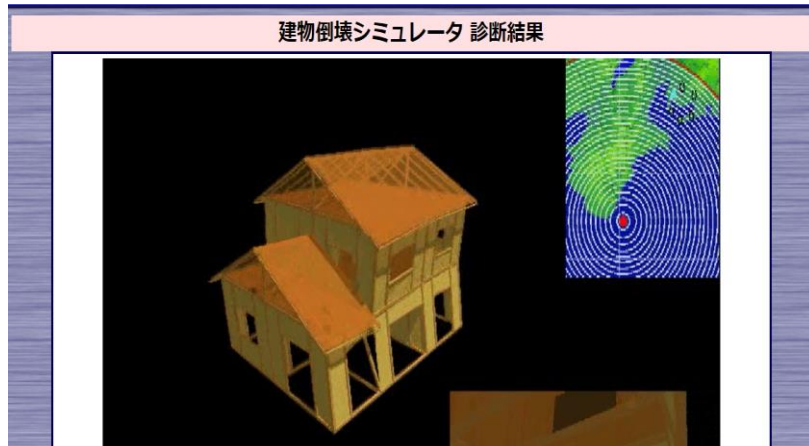
3つの要素を組み込む

2)障がいがある医療的ケア児の個別避難計画立案

(2)基礎的な学習と避難の方針決定 ①ハザードマップ確認, ②耐震性確認



- ・名古屋市全戸に配布（名古屋市HPに掲載有）
- ・名古屋市防災アプリ
- ・名古屋市防災カルテ
- ・ハザードマップポータルサイト「重なるハザードマップ」



自宅建物の耐震性確認：
建築基準の改正前か後か

倒壊の可能性があります！

①

分散避難推奨

災害発生

自宅で命が守れるか

守れる

命を守るため、
在宅避難

親戚・友人
宅への避難

守れない

指定緊急避難所

指定・協定
福祉避難所

災害の恐れがなくなる

自宅に住めるか？

住める

避難生活を送る
在宅避難

住めない

親戚・友人
宅への避難

指定避難所

病院

名古屋市防災危機管理局

フローチャート

2)障がいがある医療的ケア児の個別避難計画立案

(2)基礎的な学習と避難の方針決定

母の心配・気がかりから新たに情報収集

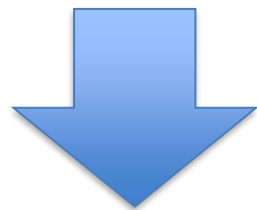
発災後は病院に行かない？

病院はどんな診療をするの？

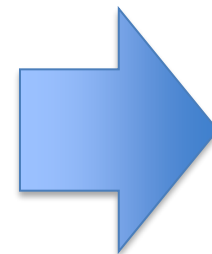
移動はできる？

皆さんへの連絡方法は？

入院判断は、誰がいつどこで？



病院の機能と連絡方法を確認
道路情報・移送方法の情報収集
連絡方法を複数・集約役を決める



遠隔避難

周産期リエゾンが中心事例
自衛隊ヘリ等で移送例
公民館で過ごしきった事例

2)障がいがある医療的ケア児の個別避難計画立案 (3)命を守る居室環境づくり

自宅建物の耐震性をチェック 1981（S56）年6月以降に建てられているか？

新耐震基準

1978年に起きた宮城県沖地震の大きな被害などを受け、1981年建物を建てる際には、より大きな地震に耐えられるようにしなければならないと法律で定められた。

※建築基準法

1995年の阪神淡路大震災（木造住宅被害）

→1995年改正

2000年鳥取西部地震（液状化被害）

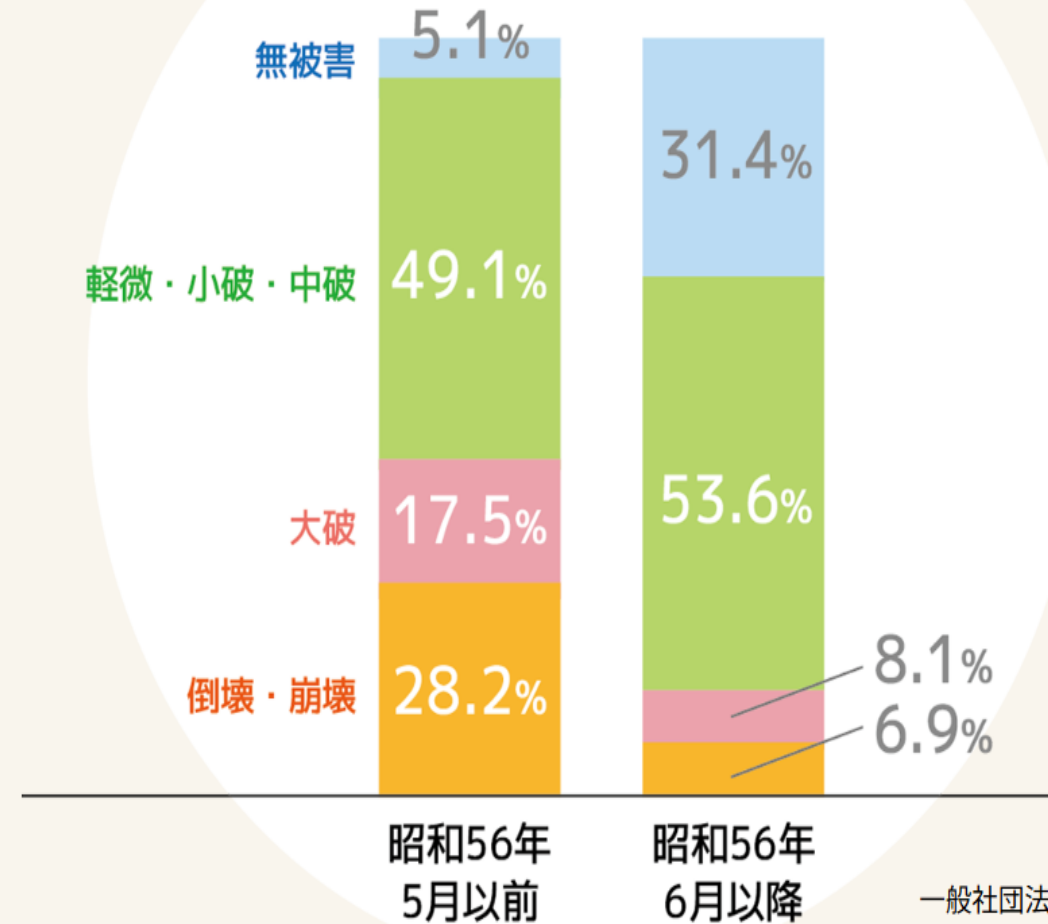
→2000年の改正

2004年の新潟中越地震（ライフライン切断被害）

→2005年にも改正

●建築時期による木造住宅の被害状況（熊本地震の震源に近い益城町）●

2016年4月14・16日



一般社団法人 日本建築学会の資料より抜粋

築15年の鉄骨造住宅耐震性も問題なさそう

国土交通省HP
地震の被害と耐震改修の必要性より

医療的ケア児SV今井氏より提供

2)障がいがある医療的ケア児の個別避難計画立案

* 避難所を知る

福祉避難所について：〇か所（皆さんの活動エリアにどんな避難所がありますか？

一般の指定避難所や福祉避難スペースでの生活が困難な要配慮者（主に高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する方）のために、**バリアフリー化や多目的トイレなどが整備された社会福祉施設等を利用して開設される避難所**

利用している放デイの登録は？

繋がる人

保健師

	指定福祉避難所	協定福祉避難所
対象者	原則、要配慮者の方が 利用している施設のサービス利用者とその家族 （直接避難）	指定避難所において、 市職員等 が身体の状態や必要な支援などの状況を考慮し決定したよう配慮者の方とその家族
開設のタイミング	発災後、災害の恐れがなくなり、警報等が解除された時点で速やかに開設	発災後 4～7日 4日生き延びることが大変
物資の備蓄	対象者の食糧、水など3日分を予め備蓄	開設に合わせて行政が運び入れる

避難行動要支援者名簿(区役所地域福祉課)に登録

- 平時：日常の声掛け等の見守り・避難訓練の実施など
- 災害時：安否確認・救助活動・避難連絡・避難誘導など

非常用電源の準備は
各事業所の見解による
医療機器がある方を想定していない

指定避難所の運営について

避難者の照明


＜避難所運営の基本的な考え方＞

①避難所は、避難者による「自主運営」となります。

②全員で協力し、お互いに助け合いながら、避難所運営に取り組みます。

③要配慮者への配慮や男女平等参画の視点を取り入れた避難所づくりに取り組みます。

※ここで、「避難所」とあるのは、「指定避難所」のことを指します。

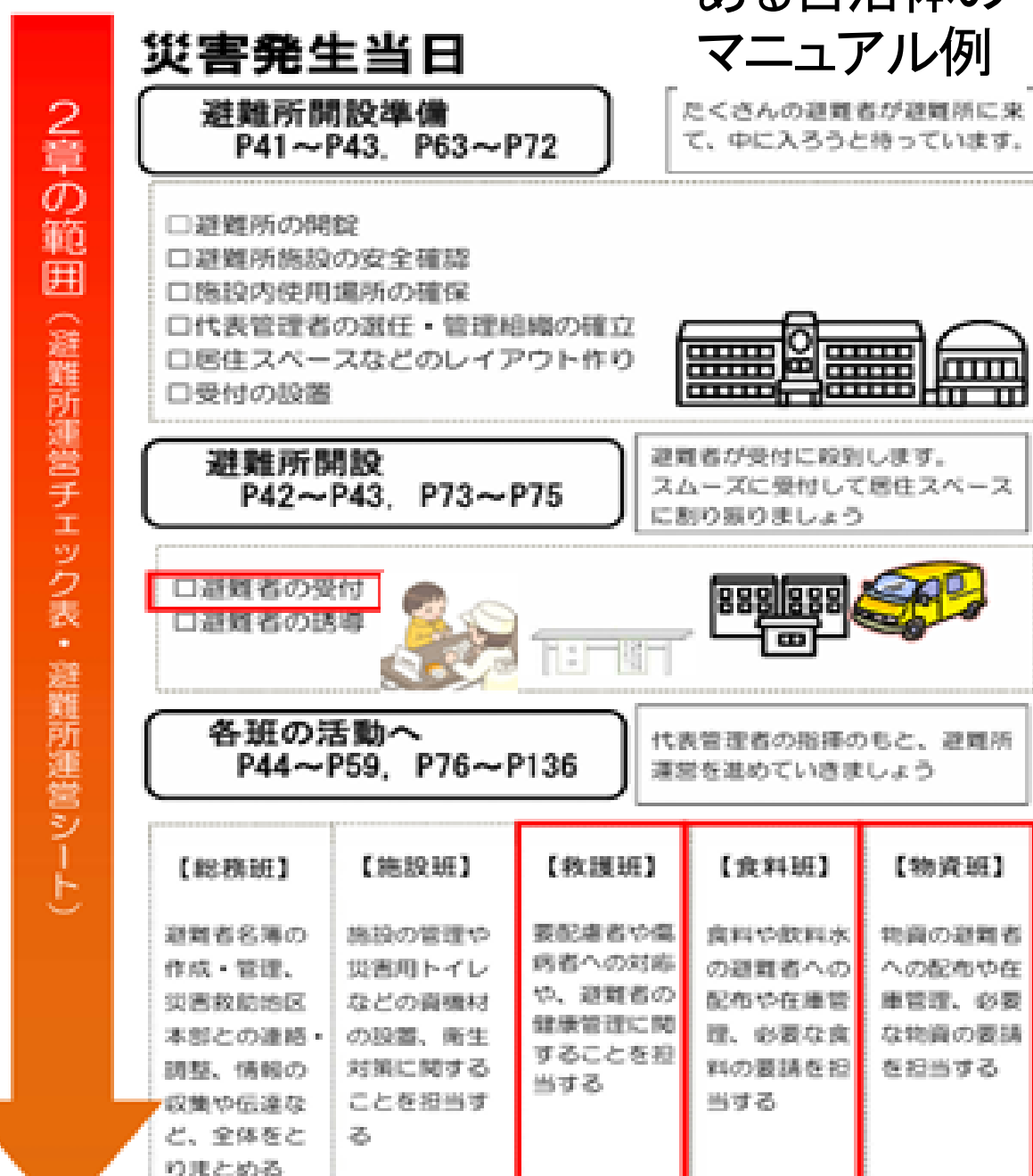


繋がる人

指定避難所 運営マニュアル
(令和6年6月改正) 名古屋市 より

※地域の町内会長・区政協力委員・住民ボランティアネットワークの方々がチームを作って運営

避難所開設・運営の流れ

避難所開設
P42～P43, P73～P75

☐避難者の受付

☐避難者の誘導

各班の活動へ
P44～P59, P76～P136

【総務班】

避難者名簿の作成・管理、災害救助地区本部との連絡・調整、情報の収集や伝達など、全体をとりまとめる

【施設班】

施設の管理や災害用トイレなどの備蓄材の設置、衛生対策にすることを担当する

【救護班】

要配慮者や傷病者への対応や、避難者の健康管理にすることを担当する

【食料班】

食料や飲料水の避難者への配布や在庫管理、必要な食料の要請を担当する

【物資班】

物資の避難者への配布や在庫管理、必要な物資の要請を担当する

ある自治体のマニュアル例

たくさんの避難者が避難所に来て、中に入ろうと待っています。

避難者が受付に殺到します。スムーズに受付して居住スペースに割り振りましょう

代表管理者の指揮のもと、避難所運営を進めていきましょう

いのちを守る環境づくり 【いのちを守る姿勢をとる】

- 落下物・転倒する物・ガラスから身を守る
- 自分の状況を知らせる
- 身の安全を確保した後に、火を消しブレーカーを落とす
- 利用者宅では？ 履物は？ 持ち物は？
- 通勤中・移動中の車中では？ : 車を置いて逃げる時の方法は？
- 余震に気を付け、安全な場所に移動する

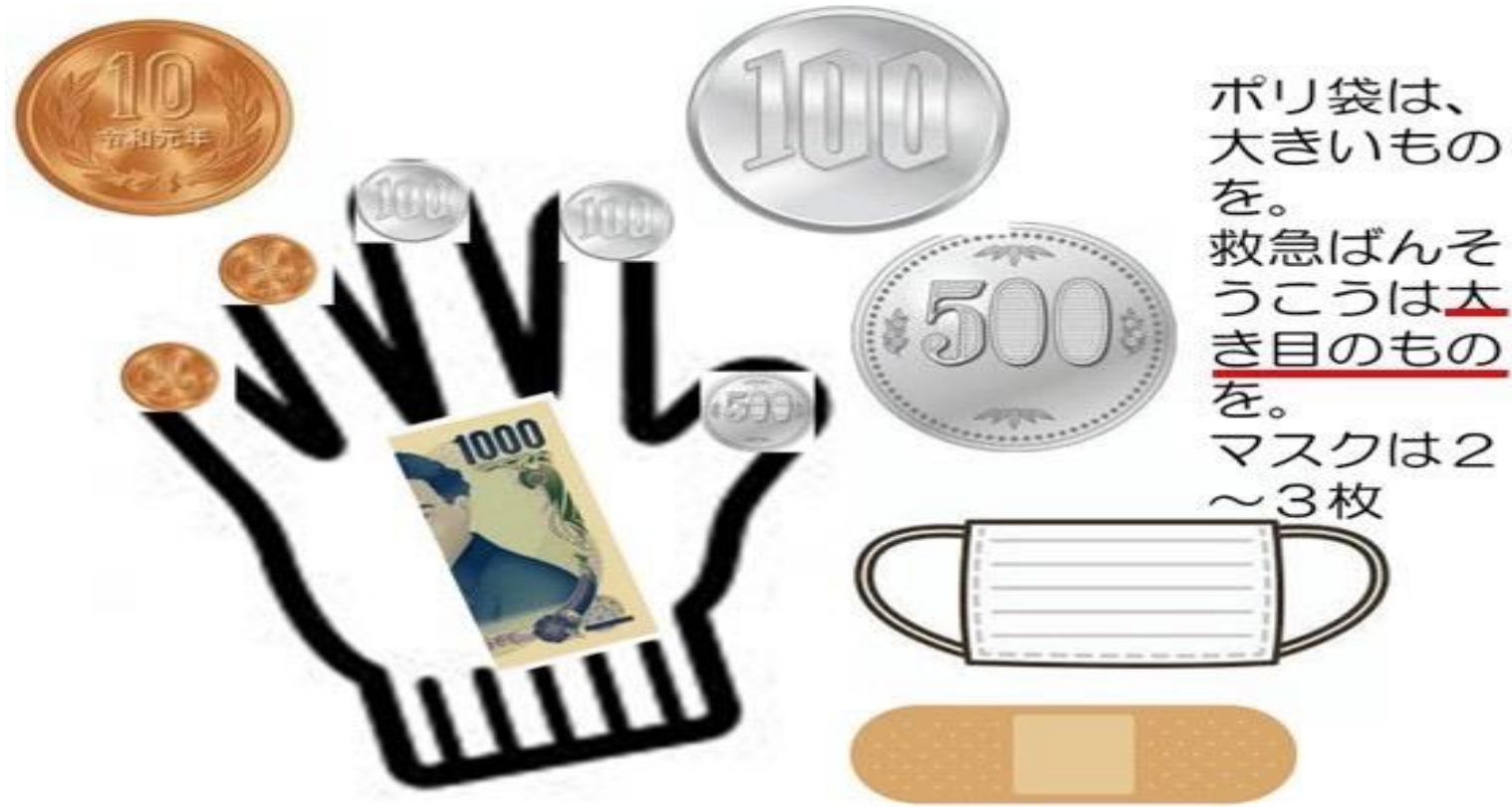


障害をもつお子さんは
この姿勢がとれない・とりにくい？

自宅内外で
安全な場所を
知っておく



Tips: 自身・現場・利用者の安全確保@寢室に準備



ポリ袋は、
大きいものを。
救急ばんそうこうは太
き目のもの
を。
マスクは2
～3枚



ヘルメット：すぐかぶれるように！
隙間に、以下のものをポリ袋に入れて、挟み込む。
作業用手袋、大き目のバンドエイド、マスク、千円、500
円、100円2枚、10円2枚

靴：踏み抜き防止が入っているとよい。足のけが防止

靴を履いて、ヘルメットを持ったら最低限の準備

防災士 椿氏より提供

2) 障がいがある医療的ケア児の個別避難計画立案

(3) 命を守る居室環境づくり

子どもたちのベッド周辺: 固定等の確認と実施

- ベッド、テーブル、棚がキャスター: 揺れで飛ぶ危険
- 頭上の窓…揺れで窓ガラスが割れる危険
- ベッド上部の医療機器類
コード類と本体等をマジックバンドで固定
- 足元上部の絵や作品: 固定

2)障がいがある医療的ケア児の個別避難計画立案 (3)命を守る居室環境づくり例

家族の就寝・くつろぎ場所、家族のトイレ・食事・キッチン・ダイニング: 固定等の確認と実施

- テレビや折り畳みのベッド
- ソファ、キャスター付きが多く、動く可能性あり
- 窓:レースのカーテンだけでは 不十分
- 冷蔵庫、レンジ、食器棚:固定必要
- 冷蔵庫・観音開きの棚も開きやすい。
- ラック類はキャスター式で動く可能性
- 電化製品の下にジェルマットを敷き、できりだけ下部に置く

玄関・リビング外側

玄関

- 玄関付近に高いものが無くて安全
玄関周囲に物もない
…ドアが開けることが出来れば、安全に避難できる（常時オープン利用）

リビング外側

- △掃出し45cm、庭のスペース狭い
スロープは短いと角度がついて危険
お子さんの避難は困難

避難経路の確保
どうやって外に逃げられるか
確認



フィリップス：
災害対策システム
「ANPY」
安否確認
避難場所把握

家具転倒防止・家具固定等の作業例

★食器棚

L字金具＋合板

★冷蔵庫

専用ベルトで固定

★ベット上部ラック

窓枠木材箇所、Ω型金具を固定(紐でラックを固定)

★大型テレビ

ワイヤで壁に固定

吸引器は耐震ジェルマット、モニター類は結束バンドで固定済

★…家具転倒防止ボランティアに作業依頼(器具自費、取り付け無料)

皆さんの市町では繋がることができますか？

2)障がいがある医療的ケア児の個別避難計画立案 (3)命を守る居室環境づくり例

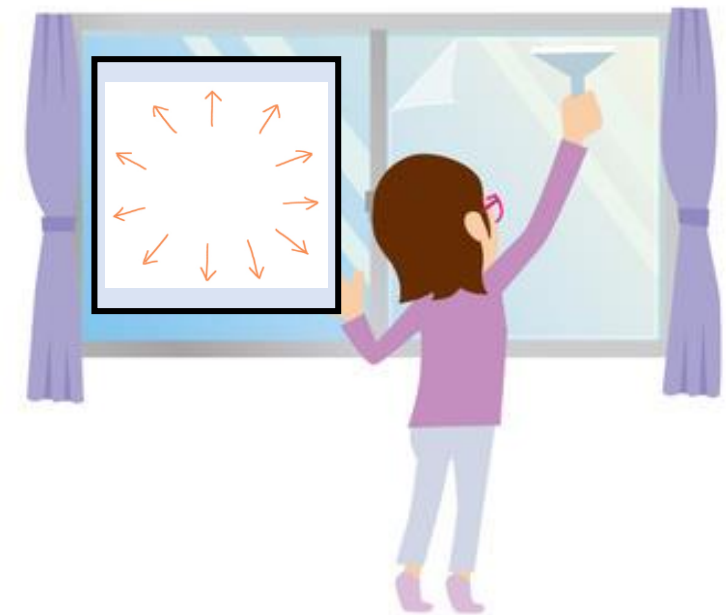
災害ボランティアの方による飛散防止対策

1. フィルムを必要な大きさにカット(一回り小さくて可)
2. 窓を軽く拭く(窓の下にタオルやキッチンペーパーを敷いておく)
3. 霧吹きボトルに水と食器用洗剤を数滴入れる
4. フィルムを貼りたい窓に、雫が垂れるくらい吹きかける
5. フィルムの裏地を外して貼りたい箇所を覆う
6. 平たいへらを使って、水滴を押し出すように中心から外側へしわが無いように貼る

繋がる方法

名古屋市では全区に団体があり多くの区が消防署や社会福祉協議会からの委託で家具固定や飛散防止フィルムを貼るボランティア活動を行っている(費用は実費が多い)

皆さんの市町ではいかがでしょうか？



振り返りをもとに、とっさの行動のアクションカードを作りました！

利用者宅にいる時 初動で安全を守れ！ NO1


緊急地震速報・地震発生時の対応

目標：発災3分で安全確保を確認

頭と身体を守れ！

1) 自分の安全を守れ！

- ヘルメットをかぶれ <https://search.rakuten.co.jp/search/mall/%E7%9D%A1%E7%9C%A0+%E3%83%89%E3%83%BC%E3%83%A0/>
- ケア中断しろ



2) 子どもたちの安全を守れ！

- 名前を呼べ
- 傍にいる・守ると声を出せ

(1) ベッド上

- 頭を守れ：毛布等で覆え
- 身体を守れ：肌の露出を防げ
- 母と支援者で覆いかぶされ
- 可能であれば呼吸器の連結部をつかめ

(2) バギー座位時

- 家具・落下物から離れろ
- ストッパーをかけ、固い物につかまれ

(3) 身を守るものをつかみケガを防げ

- 段ボール、毛布、クッション

利用者宅にいる時 呼びかけ反応を確認せ NO2

ゆれが収まったときの対応①

目標：ゆれが収まり2分で反応を確認

1) 自分と家族の安全を確認しろ

- ケガがないことを声を出して確認
- 母のケガがないことを声を出して確認

2) 子どもたちの安全を確認しろ

- 母と分担を声に出せ
- 子どもの名前を呼び
- 開眼・声・ケガの有無を確認しろ
- 大丈夫・安心してと声をかける
- アラームを確認しろ

回路の接続、ジャバラが破れていないか

(1) 機器を指さし・声だし確認しろ

- 通電を確認⇒停電
 - ⇒非常電源の切り替えを確認
 - ⇒ブレーカーを落とせ
- 気管切開部・胃瘻部
- 人工呼吸器の作動、加温・加湿器の作動
- SPO2モニターの作動

(2) 避難の有無を決めろ (別紙1)

(3) 避難経路を確保せよ

- 玄関までの経路を確認
- くつを履け
- 割れたガラスなどを確認せよ

利用者宅にいる時 環境確認せよ NO3

ゆれが収まった後の対応②

目標：ゆれが収まり3分で整える

母とどちらかが子どもたちを守る
子どもに声をかけ続ける

1) 協力者を確保と情報発信

- 職場の安否確認ルール通りに連絡
- 母：ライン・SNS・伝言ダイヤル(171)で発信

2) 情報を得る

- テレビ・ラジオ・アプリで情報収集
- 家の周囲の状況を確認
- ライフライン：近隣者～上下水道の情報

3) 家の環境を安全にする

- 落下物・倒壊物を避ける
- 落下・倒壊しそうな物を寝かせる
- カーテンを引く・ガラス破損を確認する

4) 非常用電源に対応する

- 人工呼吸器のバッテリー作動状況
- 主のポータブル電源の充電量確認

□DELTA 3 Plus ____% 30%まで約 ____

時間

2)障がいがある医療的ケア児の個別避難計画立案(4)避難経路の確保

地域との繋がりづくり:母の積極的行動+支援者の繋がりを活かす

- ・学区の**保健師**→町内会長や区政協力委員に繋いでくれた
 ➡**町内会長、区政協力委員（防災担当）**の方がご自宅訪問してくださり挨拶
 ★現状と、困り事、助けて頂きたいことなど共有、後日避難訓練に参加★
- ・「**助け合いの仕組みづくり**」・・・**個別支援計画の作成**
- ・名古屋市災害ボランティアネットワーク（社会福祉協議会と繋がりが多い）
 ★会議参加、家具固定&飛散防止フィルム
- ・**消防団**の方と挨拶（**基本：火災の消火が優先業務**）
 ★現状と、困り事、助けて頂きたいことなど共有★
- ・近所の方々・学校・学校のPTA
- ・普段からの支援者、業者、介護タクシー

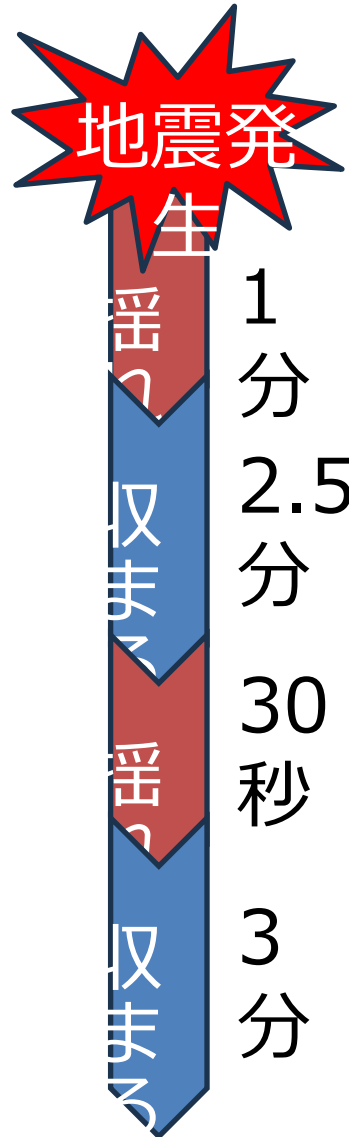


避難訓練① 自宅にて発災

想定①平日8時、震度6の地震発生

常に声掛けが必要

本人達、母、ヘルパー1名がリビングに集まっている



揺れてる間は、動かない！！

- ☐子どもたちの頭に毛布をかける
- ☐ベッド下にヘルメットと運動靴を準備する
- ☐「すぐ収まるからね～」「大丈夫だよ」と安心できるように声掛けをする

揺れが収まったら

- ☐体調確認
- ☐避難経路のドアを開ける
- ☐キャスターのロックをかける

外に避難する時は

- ☐移乗は短時間で（落ち着いたら直す）
- ☐ブレーカーを落とす

避難訓練② 自宅 ⇔ 学校

想定②在宅避難できない 指定緊急避難所へ避難することにした

自宅
↓
学校

- ← 支援者に、学校までの避難経路の確認していただいた後、出発
- 呼吸器はタオルで保護する
 - 頭上や全周囲に注意して進む
 - 「もう安心だね」「みんないるね」と声掛けを意識的にする

学校
↓
自宅

想定③学校で被災したが安全に帰宅

- 出発前に帰宅経路を確認
- 老朽化したのり面が危険
- 頭上や全周囲に注意して進む

天候・状況によって変わる

どうやって逃げる？

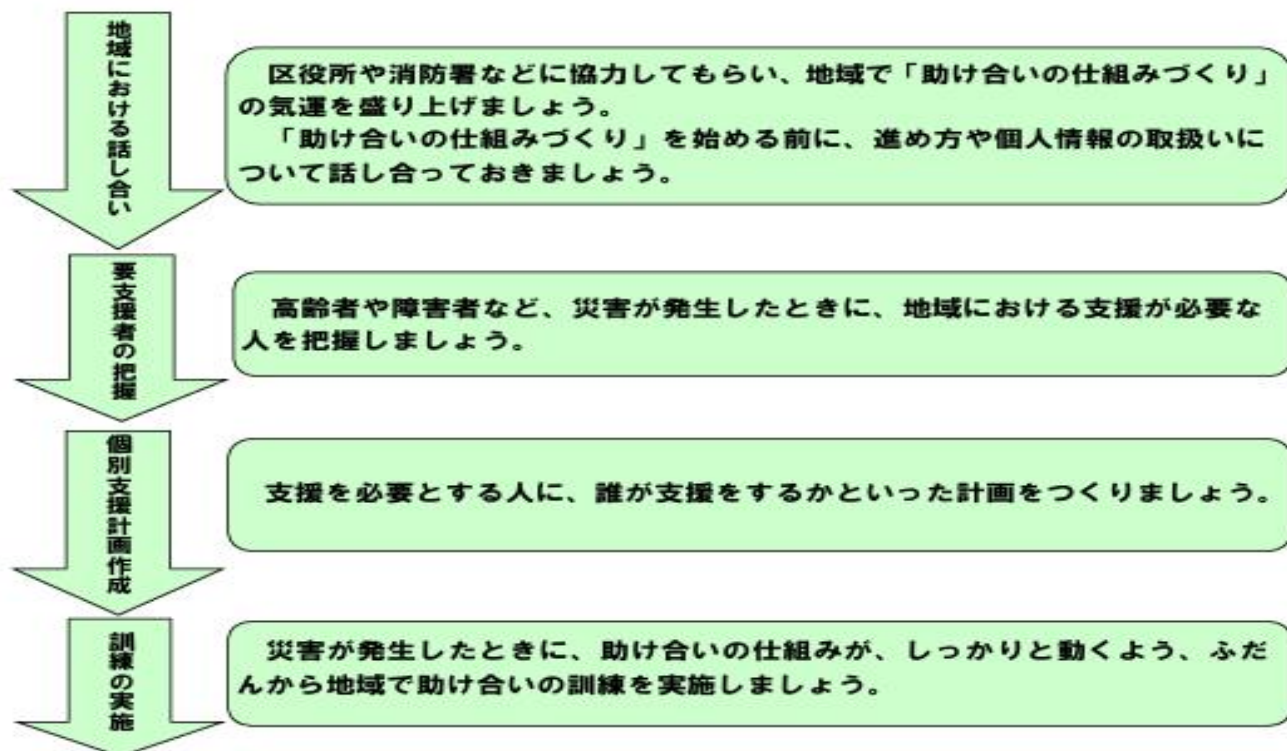
（東日本大震災事例）

- 座卓をひっくり返して担架の代わりにし、がれきで埋もれていたおばあちゃんを窓から外に出した
- 女性と子どもを優先して被害の少ない家に避難させた
- ブルーシートを担架代わりにし、けが人を運んだ



RSY浦野氏より提供

「助け合いの仕組みづくり」の概要



作成者

名古屋市防災危機管理局地域防災室
〒460-8508
名古屋市中区三の丸三丁目1番1号
☎ 972-3591 FAX 962-4030

このパンフレットは、再生紙（古紙パルプ配合率100%
白色度80%）を使用しています。

助け合いの仕組みづくり

皆で力を合わせましょう！



おおきな災害がおこったとき、安否の確認や救出、避難の誘導をすこしでも早くできるように、まえて備えておきましょう。

高齢者、障害者など、災害のときに地域の支援が必要な方々について「どこに住んでいるか」「どのように安否を確認するか」「どのように救出するか」「どのように避難誘導するか」をまえて地域で話し合い、助け合いの仕組みをつくっておきましょう。

名古屋市

障害があり医療ケアが必要でも一般避難所で暮らせた例



神経難病で医療ケアを必要としていた
特定の配慮が必要でも、一般避難所で暮らすことができた



周りの支えがあれば一般避難所で暮すことは可能

一般避難所で暮らすことを可能とした4つの要素



2)障がいがある医療的ケア児の個別避難計画立案

電源確保について

- A (アペア) ・ V (ボルト) ・ W (ワット) も全くわからない

- 名古屋市が令和6年10月から／**岐阜県では？**

【在宅人工呼吸器使用者非常用電源装置購入補助事業】 開始

発電機・ポータブル電源（蓄電池）・カーバターの使用可能範囲

- 呼吸器を発電機につなげて壊れたりしないの

- 何を買ったらいいのかな？自己負担も多いなあ

- 触って見ないと、高いものだから決められないなー

- 買ったら、何日家で頑張れるのかな

- 車から電源をとれるみたいだけど、呼吸器をつなげられる？

- ソーラーパネルはどうなのかな



非常用電源販売業者の方から学ぶ



名古屋のものは、
ウェットなごや
非常用電源で検索
岐阜のものはどこ
で検索？

町内会長たちにも知っていただく

※非常用電源購入のヒント資料

非常用電源どれにする？



発電機のタイプ
○利点
×欠点
購入に適している方
について
詳細に記載あり

リハビリ訪問看護ステーションまえあしの「まえあしラボ」にアクセス
[まえあしラボ \(maeashi-labo.com\)](http://maeashi-labo.com) ※更新される可能性あり 2024年9月現在情報
↓
災害対策選択
step1「発電機と蓄電池の特徴比較」→step2「買いたい機種が見つかる！」

2台以上を回転させて命を守る
何で充電する？
例) 発電機・車・ソーパネル



1000Wの蓄電池
人工呼吸器＋加湿器＋α
10時間もたない？！

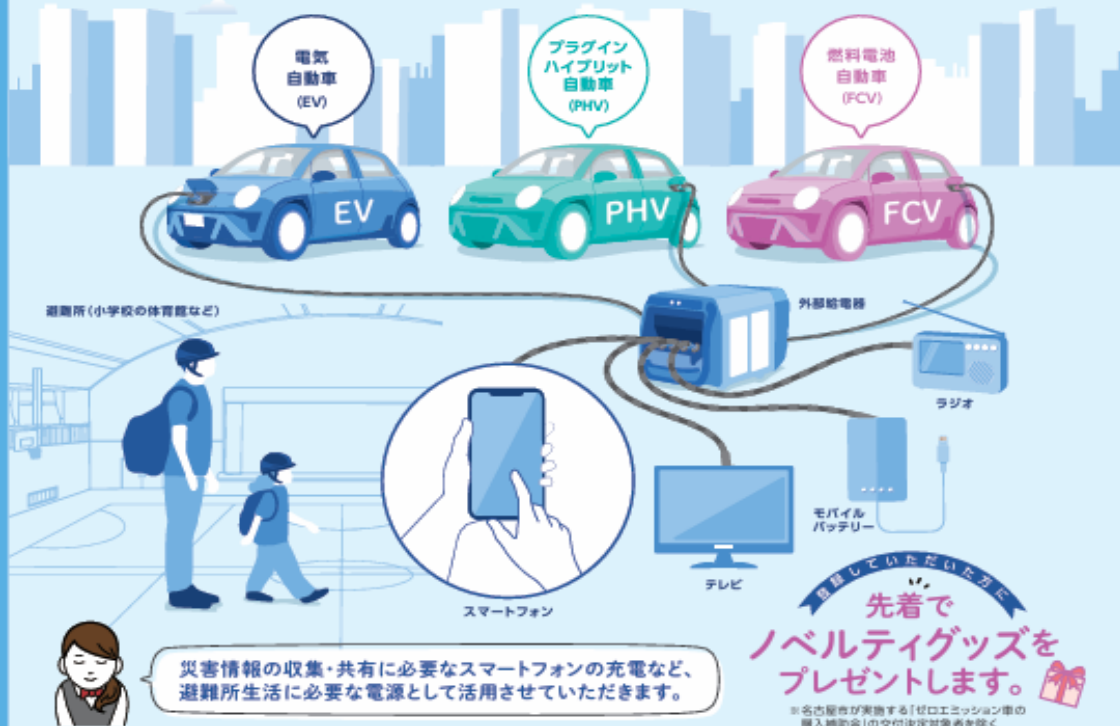


災害時電源
協力車制度

災害時、避難所等で電力を供給できる車を募集！

災害時電源協力車制度に ご協力をお願いします！

名古屋市では、大規模災害時に避難所等で停電が発生したとき、市民や事業者の皆様の電気自動車等を、避難者用の電源として活用させていただくため、「名古屋市災害時電源協力車制度」を設けています。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



各自治体HPで
検索を！

名古屋市（各区役所）



協力車両



①登録

② 災害時、協力依頼

⑤電気代等実費支払い

③ 外部給電器を搬入
(必要な場合)



避難所等



③ 対象車両で
駆け付け

④ 給電活動



名古屋市 防災危機管理局地域防災室

防災安心まちづくり運動

大規模災害時における地域と事業所との支援協力体制

支援協力内容の例

1. 一時的な避難場所・応急救護所の提供（敷地・駐車場・会議室・ショールーム・建物の屋上等）
2. 消火器や救助資器材の提供（ジャッキ・バール・チェーンソー・水中ポンプ・スコップ・つるはし・ライト・ハンマー・エンジンカッター・のこぎり・ロープ・土嚢袋・AED・担架・各種工具類等）
3. トイレ・入浴の提供
4. 飲料水、井戸水の提供
5. 食料、炊き出しの提供
6. ペットの一時預かり、飼育管理助言の提供
7. 自家発電機による電気の供給
8. バス、トラック等の車両及び運転手、小型舟艇等の提供
9. 重機、掘削機等の土木建設機材やオペレータの提供
10. 介護サービス、車いす・紙おむつ・医薬品等の提供
11. 災害用物資の保管場所の提供
12. 日用品（生活用品）の提供
13. 人員による支援

地域防災協力事業所表示証



災害時における電動車から 医療機器への給電活用マニュアル

2022年3月25日

国土交通省 安全・環境基準課

経済産業省 自動車課

電動車から医療機器への給電に係るコンソーシアム

防災展にて、
トヨタの協力で車からの給電
方法を教えてもらえました！


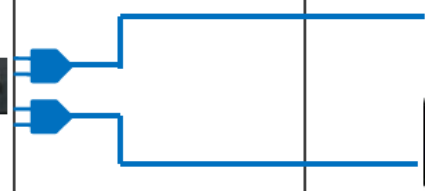


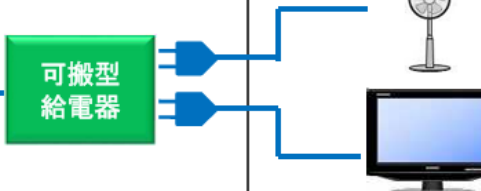

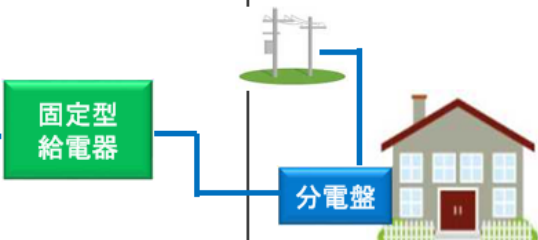
医療的ケア児支援SV今井氏より提供

訪問診療や訪問看護、ご近所、支援者、介護
タクシー、地域防災協力事業所等の車から蓄
電池や医療機器を充電するしかない



(1) 電動車(EV・PHEV・FCV・HEV)の外部給電機能

- 電動車から外部に給電する方法は、大別すると、①車内に備えられた100V電源用コンセントを用いて給電する方法と、車の充電端子に特定の機器(②可搬型給電器、③固定型給電器)を接続して給電する方法があります。

	給電方法	電源	給電器	その他	最大出力	備考
①	100V電源 用コンセントから給 電	 100V電源用 コンセント			AC100V 0.1～ 1.5kW	・車本体のみで給電可 ・設置・配線工事不要 ・出力が比較的小さい ・EV、PHEV、FCV、HEV (メーカーオプション等に より、100V電源用コンセ ントを持つ車)が対応可能
②	充電端子* から給電	 充電端子 (CHAdemo)	可搬型 給電器		AC100/ 200V 1.5～9kW (給電器に よる)	・可搬型給電器が必要 ・可搬型でどこでも給電可 ・設置・配線工事不要 ・EV、PHEV、FCV (充電端子(CHAdemo) を持つ車)が対応可能
③		 充電端子 (CHAdemo)	固定型 給電器	 分電盤	AC100/ 200V 3～9kW (給電器に よる)	・固定型給電器が必要 ・建物への直接給電可 ・設置・配線工事必要 ・EV、PHEV、FCV (充電端子(CHAdemo) を持つ車)が対応可能

2) 障がいがある医療的ケア児の個別避難計画立案

(5) 災害後生き抜く電源確保と備蓄

やむを得ず指定避難所に
避難または移送時に
即持ち出し可能なセット

△別の部屋にきれいに備蓄：栄養剤・処方薬
＋医療物品もローリングストックを準備

○栄養剤・レトルト食品を備蓄しよう

＊家族の避難物品も忘れずに

3) 課題 (1) 安否確認

被災・道路情報、給水所・電話、酸素ステーション、
充電可能施設(電気自動車等支援)お風呂・物
資、外部支援者の派遣等

・ 情報収集

避難所、テレビ、ラジオ、SNS、防災に特化したアプリ

- ・ 災害情報：防災情報提供センター、各自治体のポータルサイト

- ・ フリーWi-Fi

家族が利用する・支援者間で共有できるSNS等の情報共有・安否
確認ツールを構築しておく

・ 安否確認

自分や家族の安全が確認➡安否確認報告

支援者連絡網や家族会に連絡、あらゆる通信手段

- ・ 災害伝言ダイヤル(171)、LINE、ショートメール、PCメール

Instagram、Facebook、X、各市町村の電子連絡帳、

- ・ 「わが家は無事です」カード

- ・ 優先順位・窓口を決めておく



3) 課題 (3)知ってほしい「母の感想の言葉」



災害時に娘達をどう守るべきかと考えたとき、すぐに病院へ避難すればいいと思っていました。しかし、発災直後逃げられる状態なのか、どれぐらいの災害かで動きも違い、事前にできることがたくさんありました。

家の中の安全確認からはじまり、ラックなどの家具固定や窓ガラスの飛散防止シートがされておらず、**まずは身を守り、避難経路確保が大事**ということ。そして**備蓄チェック**、優先順位の**電力量**、**支援者との連携**など毎回課題が見つかり、それが具体化され地域やボランティア、様々な方と繋がりが持てたことに感謝しています。

実際に**避難訓練**をした際も普段気付かなかったことがたくさんみつきり、二人の体調や天候の違いがあるので、そういった時にも訓練が必要だと実感しました。いざという時にも普段からの**声かけの習慣**とまずは**自分の身を守らないと子どもは守れないことが一番大事**だと思いました。

まだまだ課題はありますが、他の医療的ケアが必要な方々にも広がってくれたらいいと思います。



知っておきたい個別支援プラン

医療ケアが必要な方の災害時個別支援計画作成と 実施（愛知県半田保健所の事例）

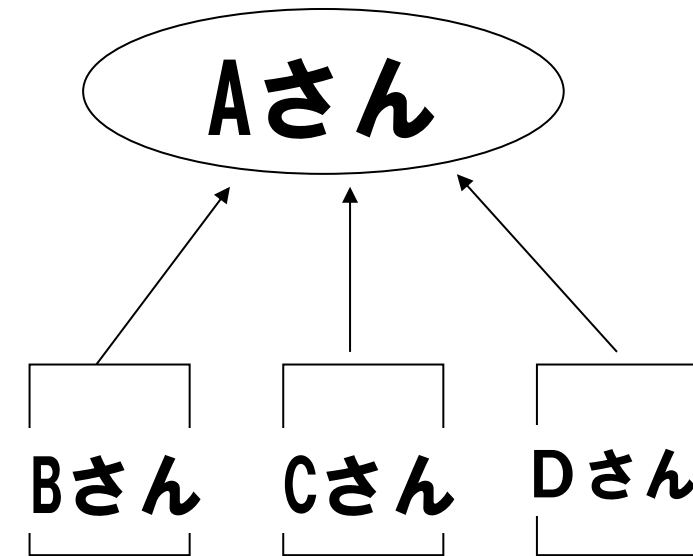
- 過去の災害で医療ケアが必要な子どもと家族の被災状況を学ぶ研修会：県保健所主催：事業者向け・利用者家族向け
- 訪問看護師・相談支援専門員・市役所の子育て支援課・保健所保健師・市の保健師などが合同で打ち合わせを重ねる
⇒避難先を決定・避難支援計画を立案
- 住民の方宅で、シミュレーション方式で時間計測のもと、緊急ビルへの避難行動を行い、可能性と避難方法の是非を検証
- 方法の確認と打ち合わせ
- 人工呼吸器の業者の方から、バッテリー状態での稼働・水濡れ・移動時の振動等について、対策を含めてレクチャー
- 日常の通学方法を使って、避難行動を開始する
 - － 物品・子ども・出入りについて確認
 - － 車から避難について必要物品を持ち出す→バギーで避難開始
，準備と避難に，母親を含めて3人は必要とわかる
 - － 今後の課題，次の訓練方法への提案

進行性の病いと障害をもつ方の災害時個別避難支援計画作成と実施

Aさんの支援計画を作る

1. 支援者の決定

近所に住み, Aさんが希望する
Bさん・Cさん・Dさんに依頼



地域支援者の方々

2. 避難方法

車椅子にて移動。

発作があるため、薬と水の
持ち出しは必須。

持ち出し品は妻が持ち、車椅子
の誘導は支援者が行う。

ケアマネジャー,
訪問看護師に説明,
協力要請。
主催:保健所と役所総務課

医療ケアが必要な小児：災害時個別避難支援計画作成と実施：Bさん



緊急避難ビル



使用している呼吸器



避難所までの避難経路の確認



ぼうさいMYプラン

ぼうさい MY プラン

名前

住所

電話

小児在宅医療的ケア児「災害時対応ノート」について 参考になりました

○避難行動計画

- ・災害が発生したとき
(地震・台風・豪雨等)

- ・津波が発生したとき

○人工呼吸器

- ・内部外部バッテリー
- ・加温加湿器

○吸引器

○気道粘液除去装置

「災害時対応ノート」作成のための
小児在宅医療的ケア児 災害時対応
マニュアルが参考になりました

<https://www.mie.med.or.jp/hp/ippan/shonizai/2.pdf>

<https://www.mie.med.or.jp/hp/ippan/shonizai/3.pdf>

<https://www.mie.med.or.jp/hp/ippan/shonizai/4.pdf>

外に出るまでの室内避難経路

※玄関から出られない場合の避難経路も想定しておきましょう

出口

1. 玄関

2. バルコニー

避難方法

移動の注意点等: 本人のバイタルチェック、SPO2、体調確認
SPO2:、アラームがなる際、24時間常時使用(単3乾電池3個使用)、低体温予防(電気毛布、毛布、カイロ使用)
安全な避難経路の確認(建物倒壊、液状化等、危険個所確認)
人口呼吸器使用時: 内外バッテリー、車いすへの固定、排気口、雨天を想定してビニール等のカバー

どこへ

どうやって

移動する

避難場所までの避難経路図

避難にかかる時間：

持ち出し品

☆：リクライニング車椅子の荷台 その他：保護者、支援者が持って移動

☆人工呼吸器

☆蓄電池

☆吸引セット（吸引器、滅菌蒸留水、カニューレ）

- ・バッグ① 栄養剤、母子手帳、シリンジ、カテーテル、人工鼻
- ・バッグ② カフアシスト、チューブ
- ・バッグ③ 加温加湿器
- ・パルスオキシメーター（本児の指に装着有）

人工呼吸器

設定：換気モード、呼吸回数、1回換気量、呼吸気比、吸気流量、EPAP、バッテリー機能表示

異常有無の確認事項

- ・破損はないか
- ・内部バッテリー、外部バッテリーの作動は問題ないか
- ・異常アラームの点滅はないか

人工呼吸器 内部・外部バッテリーへの切替え手順

内部バッテリー（稼働可能最大時間 180 分）

外部バッテリー（稼働可能最大時間 540 分（180分×3本）

着脱方法、稼働操作手順、充電方法

蓄電池での稼働時間

加温加湿器停電時代替え処置

アンビューバックへの切替・使用手順

気道粘液除去装置

・朝、昼、夕の使用

・吸気圧：30CmH2O 呼気圧：-30CmH2O 吸気時間：1.5秒 呼気時間：1.5秒

※電源のON・OFFによって内部の設定は変更されない

※着脱式バッテリー1本（人工呼吸器とのバッテリー互換性あり）

吸引機

異常有無の確認事項

- ・破損はないか
- ・電源を入れ、陰圧がかかるか

衛生物品

カニューレサイズ

カテーテルFr

挿入長さ

吸引機

異常有無の確認事項

- ・破損はないか
- ・電源を入れ、陰圧がかかるか

衛生物品

カニューレサイズ
カテーテルFr
挿入長さ

チェック欄	物品	必要数	購入または支給の有無	支給・購入先
	カニューレ	3	3個支給	病院
	Y切り込みガーゼ	1／日	30本／月支給	病院
	吸引チューブ(8F)	2／日	50本／月支給	病院
	消毒用エタノール		500ml 1本／月支給	株式会社〇〇
	アンビュースバッグ	1	自己購入	株式会社〇〇
	吸引器	1	日常生活用具 給付	〇〇医療商会
	自動車用ケーブル	1		〇〇医療商会

避難経路 危険箇所チェックリスト

No.	項目	✓
1	高い建物、 道幅の狭い道、傾いている電柱、自販機、 落下しそうな看板、 昭和56年以前の建物、倒壊しそうな建造物、 ガスボンベ等固定されていないものが置いてあるところ、 転倒防止されていないブロック塀、 液状化、川・橋、水路、マンホール、アンダーパス、傾斜、 過去の災害発生場所	
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8	前のチェック項目も参考にリスト作成してみてください	
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

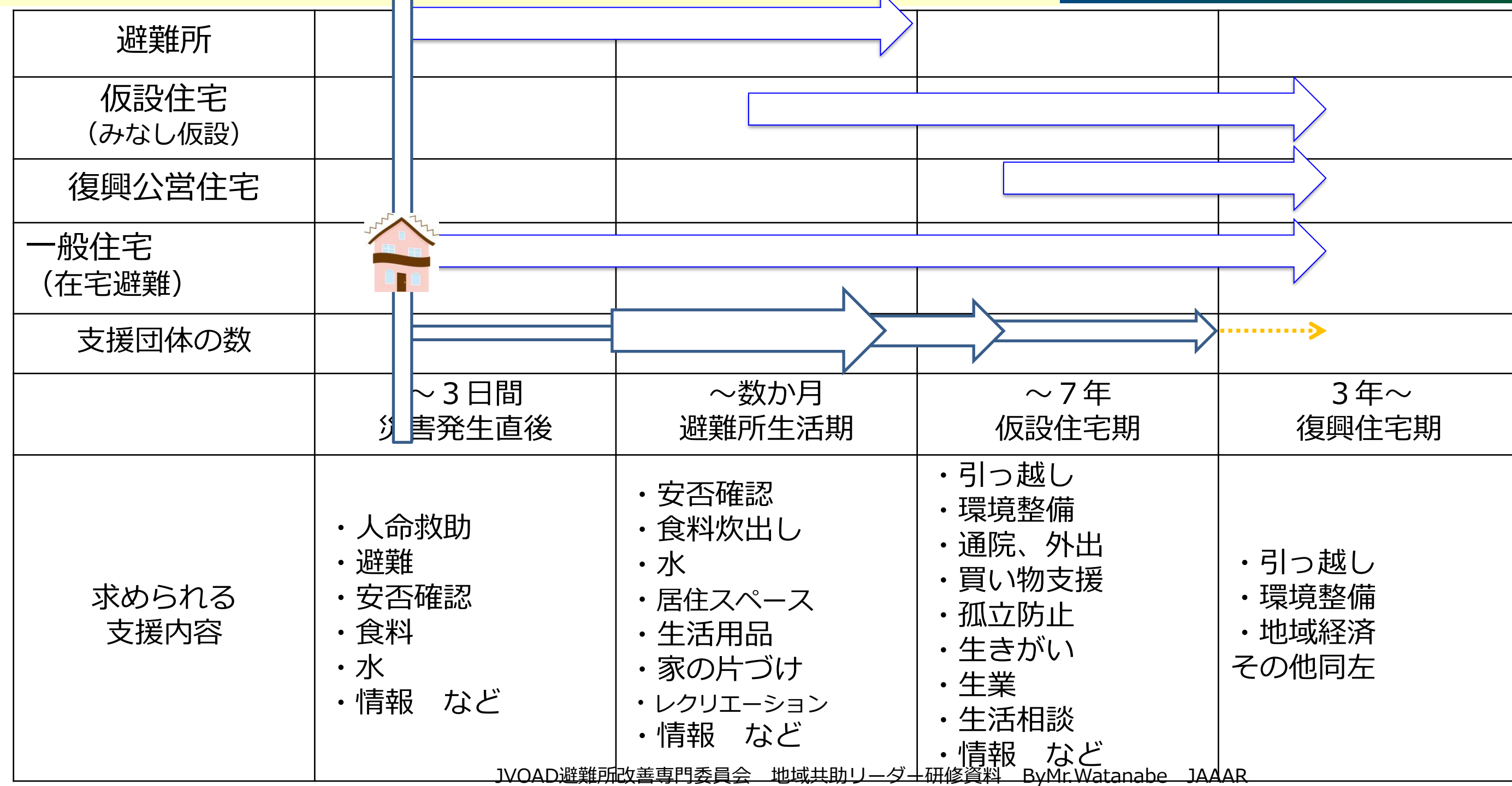
生活スタイル別避難計画

※普段過ごしている場所や連絡先、その場所での避難計画を確認しましょう。

	平 日	連絡先・避難計画（案）	休 日	連絡先・避難計画（案）
午 前			・ 自宅	避難場所
午 後	・ 重度心身障害児デイサ	連絡先	・ 自宅	避難場所
夜 間	・ 自宅	避難場所	・ 自宅	避難場所

3) 課題

(2)被災後の暮らし:暮らしの変化





あなたの
り災証明で
使える制度を
表でチェック

被災者支援カード(うら)

2023年5月6日 版



最新のカードの
ダウンロード

 : 原則災害救助法の適用必要
 : 被災者生活再建支援法の適用必要
 : 当該制度の適用や実施が必要

被災者支援カード ©2021 弁護士 永野 海

	被災直後 (無理しないで)			住まいへの支援				もらえるお金				借りられるお金				その他の支援						
	ボランティア ・専門家相談	自治体による 土砂撤去	火災・地震保険 の補償	応急修理制度 (2023/4基準)	応急仮設住宅	公費解体(無償)	災害公営住宅	被災者生活再建支援金 ※単身は4分の3の金額		義援金	災害弔慰金	自治体独自の 支援金・補助金	社会福祉協議会 の貸付	災害復旧 資金貸付	災害復興 住宅融資	リバースモーゲージ 型融資	被災ローン 減免制度	雑損控除	その他			
								基礎 支援金	加算支援金 住居の再建方法に より金額が変わる													
一部損壊 (床下浸水も)	困りごととは遠慮なく必ず相談をして下さい	自治体により時期や内容に違いがあります	水災保障の加入や金額も確認をしましょう	34.3 万円										△ ※6								
準半壊																						
半壊				70.6 万円	△ ※2	△ ※3	△ ※4															
中規模 半壊				全壊も修理ならOK																		
大規模 半壊								50 万円														
半壊など +建物解体																						
全壊				70.6 万円	利用可	利用可	利用可	100 万円														
(長期避難 世帯)※1					※2																	

- ※1 災害の危険継続などで長期にわたり居住不能と都道府県から認定された世帯のこと。被災者生活再建支援法で「全壊」の扱いになる。
- ※2 大規模な災害では、半壊、大規模半壊の方や、二次災害の危険、ライフライン停止などで自宅からの長期避難が必要な方の入居可能性もある。
- ※3 特定非常災害などでは、半壊以上の方も公費解体の対象になることがあるが、修理して住むという選択肢も慎重に検討を。
- ※4 大規模な災害では、全壊だけでなく、半壊以上の方などが入居できる場合も。入居には収入条件があり、家賃は必要。
- ※5 生計維持者の死亡で500万円、その他の方の死亡で250万円。重度障害の場合には、左のそれぞれ半額の支給。
- ※6 世帯主の1か月以上の負傷、家財の3分の1の損害(浸水被害も)でもそれぞれ150万円まで借入れ可。



内閣府防災のHP



RSY浦野氏より提供

医療ケアが必要な方の減災対策：アクションカードからBCPとマニュアル改定へ (愛知県新城市訪問看護ステーションの事例)

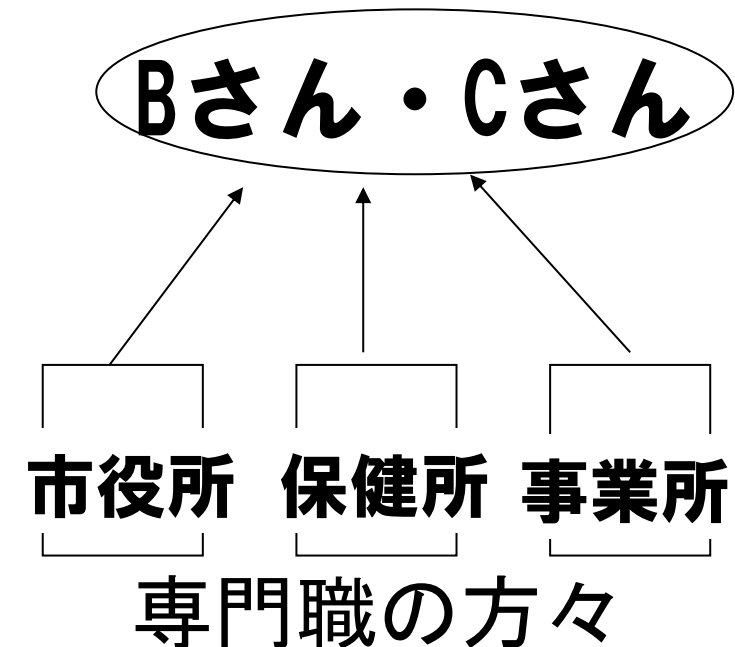
- 1 地域特性と過去の災害について情報収集し、ハザードマップと照らし合わせて災害発生時の被災状況を想定した。次に、ステーションと利用者宅周辺の地域環境を照らし合わせて被災状況と減災の必要性和対策の方針を検討した。
- 2 (1)にあわせて既存のマニュアルを見直し、状況にあわせた発災時の具体的な行動が示されているか、検討した。
- 3 (1)(2)を基にスタッフ間でラベルワークを行い、発災直後に利用者家族と訪問看護師が命を守るために取るべきとっさの行動として、5つの場面の「困ること」を抽出・整理した。
- 4 5つの場面の「困ること」から項目ごとに分類し、7つの項目に整理した。
- 5 5つの場面と7つの項目の解決策として、①管理者が取り組むこと、②スタッフが取り組むこと、③利用者とスタッフで取り組むことと、対応者ごとに分類し整理した。
 - ・ 減災対策への意識向上を目指して、スタッフ向けと利用者向けの意識調査を実施。
- 6 5の内容から「発災直後に利用者家族と訪問看護師が命を守るために、取るべきとっさの行動」として、5つの場面それぞれに7つの項目の解決策を盛り込んだアクションカードを作成し、活用しやすいところに設置した。
- 7 作成した「アクションカード」を基に、マニュアルの見直しを行った。
- 8 見直したマニュアルとアクションカードを用いて、避難シミュレーションを行った。
- 9 シミュレーションから、個別避難支援計画を見直し中

医療ケア児の方の災害時個別避難支援計画作成と訓練実施

事例) Bさん・Cさんの支援計画を作る

1. 支援者の決定

Bさん・Cさんに関わる支援者: 保健所保健師、市役所保健師・子育てや障がい福祉分野の方、訪問看護師、医療機器業者ほか



2. 避難方法

改造したバギー・車いすで移動。
人工呼吸器、HOT、吸引器、バッテリー、
薬と水と栄養、オムツと排泄を固める物
品、移乗・移動はすべて家族が行う。

Bさん: 南海トラフ大地震で津波襲来が想定されている地域、40分で移動完了が必要、日常的に学校へ通学している方で計画と実施
Cさん: 孤立が想定される地域、どのように安全避難が必要か

なないろの落書き さん

<https://blog.canpan.info/house77/daily/202206/10>

～災害時に備えての取り組み～ 【相談支援】
2022年06月10日

新城市訪問看護ステーションの取り組み

～災害時に備えての取り組み～【相談支援】[2022年06月10日(Fri)]Sさんの災害時避難経路確認を行いました。6月の相談支援部会で、新城訪問看護ステーションさんからSさんの災害時の課題を共有して頂きました。(中略)まずは、居室から避難場所である駐車場への移動確認をしましょうとなり、Sさんお母さん、関係機関とで日程を調整し、昨日Sさんの元へ新城訪問看護ステーション、新城保健所、レインボーはうす、西部福祉会館、基幹相談支援センター、レインボーはうす相談支援の支援者達が集まりました。

最初に持ち物確認。医療的ケアが必要なSさんの為にお母さんは日頃から災害時用に発電機、カセットボンベ、蒸留水、経腸栄養剤、酸素ボンベ等備蓄してくれています。ひとまずの避難時に必要なものは人工呼吸器、吸引器、オキシメーター、酸素ボンベ。「どうしたら乗るかな？全部持って行けるかな・・・」と試行錯誤し、お母さんがDIYしてくれたS字フック、カゴをフル活用して機器を車椅子へ乗せ、酸素ボンベはお母さんが背負います

道路を挟んで反対にある駐車場目指していざ外へ。Sさんとお母さんを先頭に支援者も続きます。終始Sさんは気持ちよさそうに眠られていて、外の空気や感覚が心地よさそうな様子、約4分で駐車場へ到着、その場で居室からの現場までの振り返りをすると、今は普通に道路を歩いてこれたが、災害時に電柱が倒れ、道路に亀裂が出てしまい車椅子を押せなかったら？1度に運べる荷物が限られる中、駐車場へ避難後Sさんを残してその後また自宅へ必要なものを取りに行けるか？電源は確保できるのか？車椅子に荷物を乗せた事で重心が不安定になり、Sさん転落の恐れがある等、様々な課題が分かりました。

今回の避難訓練から、近所やコンビニ等のインフォーマルな資源の確保を行い少しでも支援者、協力者を増やす事、車椅子の重心が崩れないような荷物置きを設置、また荷物の軽減となるようにスマートウォッチを導入する等具体的な方法を話し合う事ができました。

自宅から避難先までのリアルな避難経路確認を行う事ができ、家族、支援者の様々な視点から意見が出た事で今後の避難訓練に活かしていき、少しでもSさんと家族が安心できる体制が作れるようにチームSさんの支援者の方々と協同していきたいと思います。参加して頂いたSさん、今回の訓練を快く了承して頂いたお母さん、支援者の方々お疲れ様でした＆ありがとうございました。また次回以降も宜しくお願いします(^^)

重症心身障がい者の親の聞き取りから

- ・子どもをつれて初めて参加。
- ・地域の方から声をかけて下さったので参加しようと思った。
- ・訓練に参加して、日ごろ顔を少し知っているな、と思っていた人が声をかけてくれてうれしかった。
- ・実際に接して触れてもらって、周囲の人に「こんな子どももいるんだ」ということを知ってもらいたい機会だと思った。
- ・避難所に「要配慮者待避所」が設置されたことで、自分たちの居場所ができたようで、安心して会場にいられた。参加できて本当によかった。



訓練会場にテントと椅子を置き、
「要配慮者待避所」を設置した

被災者が一番伝えたいこと～宮城県七ヶ浜町・被災者の命のメッセージ～
毎年の訓練参加で、ダウン症の娘がすぐ避難



- ダウン症の娘に、避難場所と逃げ方を教えるために地域の防災訓練に毎年参加。
- 家族みんなが約束どおりの場所に避難。訓練は無駄ではなかった。
- 家族が集合場所にたどり着くまで地域の方が声かけ



山口 ゆかり（45歳）

震災時住所：菖蒲田浜地区

現住所：七ヶ浜中学校第2グラウンド
応急仮設住宅

北海道胆振東部地震

札幌市障害者基幹相談支援センターの動き

- 直後より利用者の安否確認
- 利用者より「在宅酸素のバッテリーがなくなるので、どこかで充電できないか？」と相談あり。
- スタッフ関係者で停電していない家を探して充電。また、夜間作業をしている工事現場の発電機を借りて充電し、当事者宅へ届けた。
- 避難所を巡回。人工透析患者より「家のエレベーターが使えないから帰れない」との訴え。福祉タクシーに頼むも1階ごとに2,500円利用料が増額されるとのことで利用できず。電気復旧まで職員が対応。

地域 × 中学生 × 要配慮者(障がい者) 在宅避難者の安否確認と困りごと把握



避難所にいない人を
地図で確認



自転車で物資をお届け



避難所に来られ
ない事情がある
人もいるんだなあ

誰かが食料を
届けたりお手伝い
に来ないと大変だ！



岡崎市藤川西部町内会の人々の想い

- 地域の防災の担い手を増やしたい
- 高齢者や障がい者の普段の生活状況や困りごとを把握したい
- 普段なかなか出て来れない人に、地域活動に参加して欲しい

地域 × 中学生 × 要配慮者 お家の中で避難行動訓練



黒潮町hp:地区防災計画 入門ビデオシリーズ【#3 避難(発災後対応編)】～「まねっこ防災」のアプローチ
RSY 浦野氏より提供

こうらくしょうがっこう
港楽小学校 ひなんしゃカード

このカードは1世帯1枚ずつ記入して頂きます。記入後は名簿受付まで提出してください。

にゅうきよつきひ つき ひ
入 居 月 日

しょうくくめい しょうくがっく しょうくちやうない
所 属 区 名 : 所 属 学 区 : 所 属 町 内 :

せたいぬし じゅう しょ
世 帯 主 : 住 所 :

きんきゅうれんらくさき でんわ
緊 急 連 絡 先 (電 話) :

家族名前 かぞくなまえ	性別 せいべつ	年齢 ねんれい	体の調子 からだ ちょうし	手伝いが必要か てつだい ひつよう	困ること・不安なこと こまること・ふあん	お手伝い おてつだい ボランティア登録 ぼらんてぃあ とうろく
	男・女 おとこ おんな		よい・わるい	いる・いない	歩行困難・耳が遠い・目が見えにくい・認知症がある・発作・障がいがある(知的・精神・肢体不自由・内部・視覚・聴覚)・日本語があまりわからない・その他／	する しない
必要な手伝い ひつよう てつだい	トイレなどへの移動・食事の手伝い・情報伝達 きゅうえんぶつし うんぱん 救 援 物 資 などの運搬・その他／					
家族名前	性別	年齢	体の調子	手伝いが必要か	困ること・不安なこと	お手伝い ボランティア登録
	男・女		よい・わるい	いる・いない	歩行困難・耳が遠い・目が見えにくい・認知症がある・発作・障がいがある(知的・精神・肢体不自由・内部・視覚・聴覚)・日本語があまりわからない・その他／	する しない
必要な手伝い	トイレなどへの移動・食事の手伝い・情報伝達 救 援 物 資 などの運搬・その他／					
家族名前	性別	年齢	体の調子	手伝いが必要か	困ること・不安なこと	お手伝い ボランティア登録
	男・女		よい・わるい	いる・いない	歩行困難・耳が遠い・目が見えにくい・認知症がある・発作・障がいがある(知的・精神・肢体不自由・内部・視覚・聴覚)・日本語があまりわからない・その他／	する しない
必要な手伝い	トイレなどへの移動・食事の手伝い・情報伝達 救 援 物 資 などの運搬・その他／					



命を守る避難行動計画づくり
取り組みのヒント！

自分が助かる
ための準備

近くの人からの
声かけ・救助

**支援の要は『地域』
互いの存在の記憶**

様々な地域資源と
の協力

日常の訓練
の積み重ね

マイタイムライン(避難計画)を作ろう！

家のひなん計画
水害・土砂災害バージョン

※地震・津波は想定していません

【災害が起こる前に普段やっておくこと】

自宅や勤務先、通学先周辺を調べて、書き込んでみよう！

ハザードマップで自宅(職場など)周辺に色がついたり線がひかれている

いる

自宅のリスクに○をつけてみよう

浸水・土砂災害・高潮

5m以上

3~5m未満

1~3m未満

0.5~1m未満

0.5m未満

の被害が想定される

特に災害のリスクがないまたは回避可能

はい

自宅・その場で安全を確保

□停電・断水などに備える

□食料品などの備蓄をする

状況によっては使えない避難先も。○×でチェック

避難先	公園・施設・ホテル・親戚・友人宅など	所要時間	洪水	内水	土砂	高潮	他
避難先1		分					
避難先2		分					
避難先3		分					
緊急避難1		分					
緊急避難2		分					

□親戚・知人に事前に相談しておく □避難ルートを考える □持ち出し袋の中身を定期的にチェック

警戒レベル 1 家族の居場所、行動予定の確認

警戒レベル 2

□飛ぶ・壊れそうな物を片付ける

□停電・断水対策をする

□飲食物・薬などを確認する

□買い出しに行く

□こまめに気象状況を確認

□携帯などをフル充電にする

警戒レベル 3 一緒に避難する人・避難をうながす必要のある人

明るうちに避難

□数時間先の気象状況を確認する

□遠出や外出予定を変更する

□避難に時間がかかる人へ避難を促す

□避難しやすい服に着替える

□最終避難先・避難ルートの再確認

我が家の避難スイッチ

□非常持ち出し袋を持つ

□避難用の装備を装着

□電気ブレーカーを落とす/ガスの元栓を閉める

□避難することを近所に伝える・避難を促す

警戒レベル 4 避難指示

！ 避難完了！

警戒レベル 4 までに避難完了！

結果、何も起きなくても、それは空振りではなく、「素振り」！次につながる練習と考えよう！

警戒レベル 5 緊急安全確保

避難できるなら避難！

できそうにないなら、いまいるところで、より安全なところは！？

とにかく、いのちを守る！

家のひなん計画
水害・土砂災害バージョン

※地震・津波は想定していません

【災害が起こる前に普段やっておくこと】

自宅や勤務先、通学先周辺を調べて、書き込んでみよう！

ハザードマップで自宅(職場など)周辺に色がついたり線がひかれている

いる

自宅のリスクに○をつけてみよう

浸水・土砂災害・高潮

5m以上

3~5m未満

1~3m未満

0.5~1m未満

0.5m未満

の被害が想定される

特に災害のリスクがないまたは回避可能

はい

自宅・その場で安全を確保

□停電・断水などに備える

□食料品などの備蓄をする

状況によっては使えない避難先も。○×でチェック

避難先	公園・施設・ホテル・親戚・友人宅など	所要時間	洪水	内水	土砂	高潮	他
避難先1	義弟・歩さんのマンション(5F)	約5分	○	○	○	○	
避難先2	海町公民館	約15分	○	○	○	○	
避難先3		分					
緊急避難1	自宅裏の公園	約3分	○	○	○	○	
緊急避難2		分					

□親戚・知人に事前に相談しておく □避難ルートを考える □持ち出し袋の中身を定期的にチェック

警戒レベル 1 家族の居場所、行動予定の確認

1 歩さんが在宅か、行っていいか確認

2 2Fへ貴重品・書類など移動

3 買い出し、持ち出し袋のチェック

4 川の水位を確認、キキルで！

5 車を高台へ移動、子どもたちの迎え

□飛ぶ・壊れそうな物を片付ける

□停電・断水対策をする

□飲食物・薬などを確認する

□買い出しに行く

□こまめに気象状況を確認

□携帯などをフル充電にする

警戒レベル 3 一緒に避難する人・避難をうながす必要のある人

明るうちに避難

子どもたち、車や荷物を服に、ばらばらと子どもと抱いて、歩さんのマンションへ。キキルで！

我が家の避難スイッチ

□数時間先の気象状況を確認する

□遠出や外出予定を変更する

□避難に時間がかかる人へ避難を促す

□避難しやすい服に着替える

□最終避難先・避難ルートの再確認

□非常持ち出し袋を持つ

□避難用の装備を装着

□電気ブレーカーを落とす/ガスの元栓を閉める

□避難することを近所に伝える・避難を促す

警戒レベル 4 避難指示

！ 避難完了！

警戒レベル 4 までに避難完了！

結果、何も起きなくても、それは空振りではなく、「素振り」！次につながる練習と考えよう！

警戒レベル 5 緊急安全確保

避難できるなら避難！

できそうにないなら、いまいるところで、より安全なところは！？

とにかく、いのちを守る！

- 家具転倒防止➡固定 危険個所を一緒に考える
- 近隣の防災情報を整理
 - ➡ハザードマップ・給水場所情報・避難所
- すぐ逃げる必要がある人か在宅避難する人か
 - ➡備蓄の仕方や地域とのつながり方が変わる
- 近隣地域の人と繋がれているか
 - ➡繋がり創りを支援
- 電源に依存する医療ケアがあるか
 - ➡医療機器使用状況、非常用電源所持の有無、酸素ボンベ（何本何時間等）
 - ➡電源を使わない代替方法の準備
 - ➡電源確保・給電方法の検討
- 懐中電灯（ヘッドライト）明りの確保、乾電池備蓄があるか