

ローリングストックとは？

備蓄品には食料が欠かせませんが、食品や水には賞味期限がありますので、古い順に食べて、新しいものを買ひ足す必要があります。



ヘルプカードとは？

障害のある方が、緊急時や災害時などに、周囲に支援を求めたいためのカードです。普段から身につけておき、困ったときに周囲に提示しましょう。

【表面】



【裏面】

ふりがな				緊急連絡先	□自宅 □その他()
氏名				かかりつけ医の連絡先	□自宅 □その他()
住所				服用している薬	
生年月日 (年齢)	年 月 日 (歳)	血液型			
障害名					
病名など					

○記入方法

- 必要な欄のみ記入します。すべて記入しなくても大丈夫です。
- 困ったときに伝えたい内容を記入してください。
- 【自由記入欄】には苦手なことや、得意なこと、してもらいたいことなどを記入してください。
- 家族さんや支援者の方と相談して記入しましょう。

○ヘルプマークもあります。

周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう作成したマークです。配布場所は障害施策推進課、区役所地域福祉課、保健センターです。事前に在庫を確認してご来所ください。



さいがい じぶん まも
災害から自分を守るために
やってみよう！

そな
～備える～



さかいしきたくしょうがいしゃじりつしえんきょうぎかい
堺市北区障害者自立支援協議会

▶非常時に備える3ステップ

0次の備え

いつもケイタイ

いつも使うバッグやポケットに入れて、身につけよう！
いつ、どこで被災するか分からない

いつも安心感を

1次の備え

非常持ち出し袋

さっと持ち出せて、逃げられるように、コンパクトに！
1日は過ごせるものを、持ち出しやすい物を準備

まず、これから準備

2次の備え

安心ストック

ライフラインが途絶えることがあります！
1週間から10日過ごせる物品を準備しよう


さいたくひなん かんが
在宅避難を考えて

さいがいじ そな **災害時の備えチェックリスト**

0次 の備え

- 携帯食 (チョコレート、アメ、栄養食など)
- ミニライト
- 携帯電話+バッテリー
- 身分証明 (健康保険証等のコピー、障害者手帳)
- 現金 (10円、100円 ※公衆電話用)
- 応急処置セット (けがの手当て)
- 薬 (処方箋コピー、お薬手帳)
- マスク
- ティッシュペーパー、ハンカチ
- カイロ
- その他

()




1次 の備え

- 非常持ち出し袋・バッグ
- 飲料水
- 非常食
- ヘルメット、手袋、運動靴
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 身分証明 (コピー)
- 筆記用具 (メモ帳とペン)
- 現金 (小銭も)
- 応急処置セット (けがの手当て)
- 薬 (処方箋コピー、お薬手帳)
- マスク
- ティッシュペーパー、ウエットティッシュ

- カイロ、ブランケット
- タオル、ポリ袋、ガムテープ
- 安心するもの・グッズ
- その他


()



2次 の備え

- 飲料水
- 非常食
- 懐中電灯
- 現金 (小銭も)
- 薬 (処方箋コピー)
- マスク
- 簡易トイレ、トイレトペーパー
- ティッシュペーパー、ウエットティッシュ
- レジャーシート、ガムテープ
- その他

()




しょうがいしゅべつ そな **障害種別の備え**

きょうつうひんもく **共通品目** ⇒ □ヘルプカード

しかくしょうがい かた **視覚障害のある方**

- 白杖
- 眼鏡、拡大鏡
- ラジオ、イヤホン
- その他 ()


てもと ようい 手元に用意をしておく



ちやうかくしょうがい かた **聴覚障害のある方**

- 補聴器、電池
- ホイッスル
- メモ・ノート、ペン
- その他 ()


ほんにん あ てんたつ 本人に合った伝達ツール



ちてきしょうがい かた **知的障害のある方**

- ゲーム、音楽、本、食べ物 (お菓子)
- 絵カード
- イヤマフ (耳栓)
- その他 ()


こたわりのをかんが こだわりをを考えて
おちつ 落ち着けるもの



せいしんしょうがい かた **精神障害のある方**

- 薬、処方箋 (お薬手帳)
- 水 (多め)
- アイマスク、イヤマフ (耳栓)
- その他 ()


くすり だいいち 薬が第一
かんきやう へんか かんが 環境の変化をを考えて



しししょうがい かた **四肢障害のある方**

- 車椅子 (予備バッテリー)、杖、歩行器
- 義肢、装具、自助具、おむつ
- その他 ()


ひさい ちやうきか かんが 被災の長期化を考えると



ないぶしょうがい なんびやう かた **内部障害・難病のある方**

- ストマ、ハサミ、ビニール袋
- 吸引器、酸素ボンベ、予備電源
- その他 ()


いりやうてき 医療的ケア



はったつしょうがい かた **発達障害のある方**

- メモ・ノート、ペン
- 音楽再生機器、イヤホン
- イヤマフ (耳栓)、アイマスク
- その他 ()

てんたつ 伝達ツール
ぱにっくをそうてい パニックを想定して



こうじのうきのうしょうがい かた **高次脳機能障害のある方**

- メモ・ノート、ペン
- イヤマフ (耳栓)
- その他 ()

じぶん のことをつた 伝えるられるもの

