

ぼうさい かんが 防災のことを考えてみませんか ち てきしょうがい かた 知的障害のある方のための さいがい じしよ どうこう どう 災害時初動行動マニュアル

このマニュアルは、知的障害のある方が大災害に備え、どんな行動をとれば良いかをまとめたものです。

おお じしん お 大きな地震が起こると…

いえ たてもの どうろ こわ
家や建物・道路が壊れたり、
かじ お
火事が起きたりします。



わたし せいかつ こま
私たちの生活もこんなことに困ります。

- でんしゃ うご
・電車が動かない。
- でんき すいどう つか
・電気やガス、水道が使えない。
- かぞく ゆうじん れんらく
・家族や友人と連絡がとれない。
- つぎ じしん しんぱい
・次にいつ地震がくるか心配。

おお じしん じぶん み まも じしん
大きな地震がきても自分の身を守るように、地震が
お 起きたときにどうすれば良いか、しっかりと準備して
おくことが大切です。

さいがい 災害への備え

- 備蓄品や非常持出用品を用意しておきましょう。
 - ※ 備蓄品：大地震のとき、困らないように用意しておく食べ物や水のこと。
2～3日分。
 - ※ 非常持出用品：避難するときに持っていく物のこと。
- 家族や職場、支援者の人などと、連絡方法や避難場所を決めて、確認しておきましょう。

- ヘルプカードや防災カードに必要なことを書き、日頃から携帯しておきましょう。

ヘルプカードは、災害時や緊急時などに、周りの人に手助けをお願いするためのカードです。



ヘルプカードや防災カードに書いておくと良いこと

▶ あなたの情報

名前、生年月日、住所、緊急連絡先の
飲んでいるお薬、手伝ってほしいこと、苦手なこと など

▶ 職場や相談機関の連絡先

話をするのが苦手な人は、「安全な所まで連れていってください。」「私が無事であることを家族へ連絡してください。」と書いておきましょう。