

第1章 概要

1 要配慮者とは ～本マニュアルの対象となる方～

要配慮者とは、高齢者や障がい者、乳幼児等災害時に特に配慮を要する人を言いますが、単に体が不自由な方だけではなく、次のような方も含まれます。

- ・危険を察知しにくい人
- ・危険であることを理解・判断することが苦手な人
- ・危険に対して適切な行動がとりにくい人
- ・普段の生活においては支障がなくても、災害時には手助けが必要となる人

このマニュアルは、特に次の方々について記載しています。

- ① 高齢者
- ② 視覚障がい者
- ③ 聴覚、音声・言語、そしゃく機能障がい者
- ④ 肢体不自由児・者
- ⑤ 重症心身障がい児・者
- ⑥ 知的障がい児・者
- ⑦ 発達障がい児・者
- ⑧ 精神障がい者
- ⑨ 内部障がい者
- ⑩ 難病患者
- ⑪ 妊産婦・乳幼児
- ⑫ 保育園児・幼稚園児・認定子ども園児・小学生
- ⑬ 日本語が不自由な外国人

個別の特性や対処方法については、10～28ページをご覧ください

2 本マニュアルの活用

本マニュアルは、災害に備えた事前の準備と、実際に災害が起こった場合に要配慮者本人と支援者がとるべき行動をまとめ、適切な対応ができるようにしたものです。

第2章 災害への対策

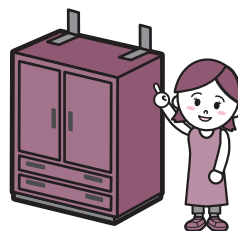
1 日ごろからの備え

災害時の「いざというとき」には適切な行動がとれないことがあり、様々な危険が伴います。自分だけは大丈夫と過信することなく、災害時に少しでも安全が確保できるよう、日ごろから備えましょう。

① 住まいの安全

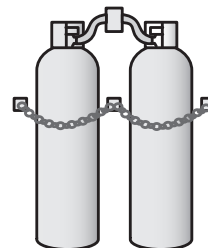
屋内の対策

- 部屋の整理整頓を心がけ、いざというとき避難しやすくしましょう。
- たんすや戸棚の上には、重いものを置かないようにしましょう。
- 倒れそうな家具はしっかり固定しましょう。
- 寝ているところに物が落ちたり倒れたりしないよう、寝室での家具の配置を工夫しましょう。



火災を出さない対策

- コンロやストーブなどは常に点検し、不良箇所のないようにしましょう。
- 灯油や食用油等燃えやすいものは火元から離して保管しましょう。
- プロパンガスのボンベは、転倒防止のため鎖でとめておきましょう。
- ストーブなどの近くに、倒れやすい家具や燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- 消火器やバケツを、人目につく場所に用意しておきましょう。



家屋やブロック塀の対策

- 家屋の耐震性や門柱・ブロック塀の安全性を確かめ、危険な場合は補強等の対策をしましょう。

災害への対策

- 津波ハザードマップ^(※1)で自分が住んでいるところが浸水する恐れがあるか、また浸水する場合は浸水深を確認し、近くの津波避難ビル等の避難場所を確認しておきましょう。
- 洪水ハザードマップ^(※1)で自分が住んでいるところが浸水するかどうか、近くに急傾斜地崩壊危険箇所等の災害危険箇所がないか確認しておきましょう。

※1 「津波ハザードマップ」「洪水ハザードマップ」は、宮崎市役所本庁舎・各総合支所・地域センター・地域事務所・市民サービスコーナー(宮交シティ・イオンモール宮崎)で配布しています。市ホームページでもご覧いただけます。

② 避難のための備え

避難場所の確認

- 自分が避難する指定避難所、津波避難ビル等の避難場所を確認しておきましょう。
※洪水ハザードマップ、津波ハザードマップ、市ホームページで確認できます。

指定避難所については、30～32ページをご覧ください

非常持出品の準備

- 「緊急連絡用カード」（この本にはさみこまれています。）をあらかじめ作成しておきましょう。
- 非常持出品は、非常持出袋に入れ、すぐに持ち出せるところに用意しておきましょう。
☆非常持出品チェックリストが冊子の裏面に記載されていますので是非ご活用ください

備蓄品の準備

- 食料(チョコレート、乾パン、フリーズドライ食品等簡単に食べられるもの)を最低3日分、可能な限り7日分を備蓄し、消費期限の点検を行い定期的に入れ替えるようにしましょう。
- 飲料水を一人1日3リットル、最低3日分、可能な限り7日分用意しましょう。
- 簡易トイレ、燃料、毛布、ラップ、使い捨てカイロ、マスク、予備のめがね(コンタクト用品)、新聞紙等、それぞれに応じて必要なものを準備しましょう。



医薬品等

- 日ごろ服用している薬や常用している治療食を用意しましょう。
- お薬手帳、かかりつけ医等、医療に関する必要事項を記入したものを準備しましょう。

情報の入手方法の確認

- テレビ、ラジオ、インターネットや市防災メール等、災害時に情報を入手するための準備をしておきましょう。
- 耳の不自由な人は、文字情報の受信・発信ができる携帯電話やファクスを活用しましょう。
- 市の災害広報等で避難の呼びかけがあったときは、必ず伝えてもらうよう隣近所の人に頼っておきましょう。

③ 家族や地域での支え合い

家族での支え合い

- 家族との連絡方法を確認しておきましょう。
- 指定避難所や津波避難ビルへの避難経路図を作成し、避難にかかる時間や、危険な箇所等を書き込んでおきましょう。
- 災害時の危険箇所を「ハザードマップ」などで確認しておきましょう。
- 災害時、電話がつながりにくいときは災害時の伝言サービスを利用しましょう。

災害時の伝言サービスについては、9ページをご覧ください

地域や支援者による支え合い

- 支援を受ける人と支援をする人の双方が、日ごろから関わり合い、支援の内容を理解しましょう。また、支援してほしい内容をメモしておくなど、誰にでも伝わるように工夫しておきましょう。
- 普段から自主防災組織(自治会等)の活動に参加するなど、地域の方々との交流を深めましょう。
- 自分の住んでいる地区の民生委員・児童委員を確認し、交流を深めましょう。
- 障がいのある方は、関係団体やサークルなどに加わり情報交換を図りましょう。
- 地域活動に積極的に参加し、地域の人とのコミュニケーションを深めましょう。
- 地域で避難を支援するための資機材(*2)を自主防災組織(自治会等)単位で準備しておきましょう。
- 介護サービス、障がい福祉サービス及び保育サービスを利用中に災害が起きた場合、事業所や施設がどのように対応するのか、あらかじめ確認しておきましょう。
- 事業所や施設、またはケアマネジャーなどに、避難場所や連絡先を知らせておきましょう。

防災訓練への参加

- 地域で実施する防災訓練に積極的に参加し、災害時にどのような手助けを必要としているのか理解してもらいましょう。
- 家庭での防災訓練も実施しましょう。



*2 自主防災組織に防災資機材を配布しています。宮崎市消防局 警防課 0985-32-4903

2 災害が発生したら

① 風水害

近年は、局地的豪雨(ゲリラ豪雨)が各地で発生し、台風も大型化するなど、風水害に対してさらに注意が必要です。

また、増水した川や側溝は境界が見えにくくなり、大変危険です。水の出ている場所に近づいたり、川の様子を見に行ったりすることは厳禁です。

避難の準備

- テレビやラジオの気象情報や市防災メール・市ホームページ等から情報を入手しましょう。
- 事前に用意している非常持出品の点検をしましょう。
- 避難のときに支援を受けることになっている人は、「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」の発令に備えて、支援する人との連絡や避難方法の確認をしましょう。

土砂災害(がけ崩れ・土石流・地すべり)



次の「前ぶれ」が見られたら、直ちに避難しましょう。

- ・ 急に川の水が濁り、流木が混ざる
- ・ 山鳴りがする
- ・ がけから水がわき出してくる
- ・ 斜面から水がふき出す
- ・ 沢の水や井戸水が濁る
- ・ 地面にひび割れができる
- ・ がけから小石がバラバラと落ちてくる
- ・ がけに亀裂ができる
- ・ 雨が降り続けているのに川の水位が下がる



② 地震・津波

南海トラフ巨大地震では、市内全域で震度6弱以上、最大で震度7となる地域もあると想定されています。強い揺れを感じたら、まず身を守る行動をとってください。

屋内にいる場合

((大きな揺れを感じたら))

- 倒れやすい家具から離れ、机やテーブルの下に身を隠しましょう。
- あわてて外に飛び出さないようにしましょう。瓦やガラス、看板が落下する恐れがあります。

大きな揺れがおさまったら

- ガスコンロやストーブの火をすぐに消しましょう。
- 電気のブレーカーをおとし、ガスの元栓を閉めましょう。
- 火災が発生し、初期消火が難しいときは、すぐに119番に通報しましょう。
- 窓や戸を開けて出口を確保しましょう。
- 屋内や家の周りの危険な場所に近寄らないようにしましょう。
- 津波浸水想定域にいるときに大きな地震の揺れを感じたら、無理せずすぐに高いところに避難しましょう。
- テレビやラジオ、防災行政無線(サイレン・音声)、市防災メール、市ホームページ、広報車、消防車両等で正しい情報を確認しましょう。
- 火災やがけ崩れ、津波の危険を感じたら、速やかに安全なところへ避難しましょう。
- 万一のとき、自分の所在を知らせることができる大音量のブザーや笛を身につけておきましょう。



屋外にいる場合

大きな揺れを感じたら

- ブロック塀、門柱、自動販売機から離れましょう。

大きな揺れがおさまったら

- 海浜や川の近くにいたら、直ちに高台等安全な場所に避難しましょう。



3 避難するには

市は、災害の危険が迫った地域の住民に「避難準備・高齢者等避難開始」「避難勧告」「避難指示（緊急）」を発令します。これらの情報は、テレビ・ラジオ、防災行政無線（サイレン・音声）、市防災メール、市ホームページ、市の広報車・地元消防団・自主防災組織等によって伝えられます。

命を守る避難行動には、指定避難場所や安全な場所へ移動する「立ち退き避難」と、屋内にとどまる安全確保の「屋内安全確保」があります。「屋内安全確保」は、避難情報が発令されても、災害が発生している場合やさらに災害の発生が切迫しており、屋外に避難することが危険な場合に自宅等にとどまることを言います。

市が避難情報を発令する際には、市が開設した避難場所への避難「立ち退き避難」とともに、外が危険な場合には「屋内安全確保」をとることを併せてお知らせしますので、防災情報や屋外の状況を確認しながら、自らの判断で自分の命を守る避難行動を選択してください。

警戒レベル及び避難情報について

警戒レベル	状況	住民が取るべき行動	行動を促す情報
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~~			
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自ら避難行動を確認	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	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)

早めの避難を!



浸水後も安全に自宅滞在が可能なら  
自宅などで安全を確保!



## 「立ち退き避難」をする場合

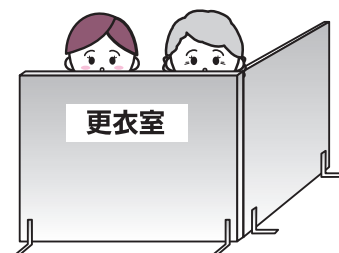
- どこに避難するか、メモを出入りに張るなど、行き先を明示してから避難しましょう。
- 携行品は非常持出品の必需品のみにして、リュックなどで背負うようにしましょう。
- 避難情報に従い、なるべく早めの避難をしましょう。
- 狭い路地や塀ぎわ、がけや川べりなど、危険な場所を避けて避難しましょう。
- 寝たきりの人の避難等特別な場合を除いて、車での避難は控え、なるべく徒歩で避難しましょう。
- 支援する人は、火災が発生した場合は、煙に巻かれないように、できるだけ低い体勢をとらせ、ガラス類の破片や物の落下に注意して、必要であれば、おぶったり担架に乗せたりして外に脱出させ、避難所へ避難させましょう。



個別の避難や支援については10ページからに記載しています

### 4 避難所では

- 勝手な判断や行動をせず、避難所にいる職員の指示に従いましょう。
- 引き続き最新の気象情報をラジオやテレビで確認しましょう。
- 困ったことがあったときは、避難所にいる職員に相談しましょう。
- 女性や障がいがある方等に対して、着替える場所の確保や、必要なときはついたてやカーテンを設けるなどの配慮を皆で心がけましょう。



### 支援するときのマナー

- ・礼儀正しく接しましょう。
- ・相手の方を尊重し、その人の立場に立って接しましょう。
- ・その人の年齢にふさわしい態度で接しましょう。
- ・何か変わった様子の人を見かけたら、「困ったことはないですか」と話しかけましょう。
- ・何か変わった様子の人を見かけたら、その人のペースに合わせた手助けをしましょう。

## 宮崎市防災メール

市では、携帯電話等のメール機能を利用した「市防災メール」を配信しています。「市防災メール」に登録すると、地震や台風等の防災情報を受けとることができます。



**登録は無料、誰でも簡単に登録できます。**

**メールアドレス**

**bousai.miyazaki-city@raidan2.ktaiwork.jp**



上記のメールアドレス、または QR コードから読み取ったアドレスに空メールを送信すると、すぐに登録用メールが送られてきます。メールの本文中の「以下の URL から登録してください」から登録画面に進んでください。(インターネットに接続されます。)

ご不明な点は  
お問合せください

宮崎市危機管理課

電話

**0985-21-1730**

## 災害時の伝言サービス

大規模災害が発生したとき、多くの方が安否確認等の電話をするために電話がつながりにくくなります。そのときは以下のような伝言サービスを使って安否確認を行うことができます。

※各社ホームページアドレス、サービスは予期なく変更されることがあります。

### NTTによるサービス

#### 災害用伝言ダイヤル 171【音声】

171番に電話をかけるとガイダンスが流れるので、それに従って伝言を録音、または伝言を再生することができます。「忘れていない(171)」と覚えましょう。

#### 災害用伝言板 (web171)【文字】

<https://www.web171.jp/> にアクセスし、連絡をとりたい方の電話番号を入力することで、伝言を登録・確認することができます。

NTTが提供するサービスにつきましては、ホームページをご覧ください。

<http://www.ntt.co.jp/saitai/simulation.html>

[資料出所] NTT ホームページ <http://www.ntt.co.jp/>

### 携帯電話会社によるサービス

各携帯電話会社も災害用サービスを提供しています。詳しくは下記ホームページをご覧ください。ご使用の携帯電話会社にお問い合わせください。

NTT ドコモ	<a href="http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/">http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/</a>
KDDI(au)	<a href="http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster">http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster</a>
ソフトバンクモバイル	<a href="http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/">http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/</a>
ワイモバイル 災害用伝言板	<a href="http://www.ymobile.jp/service/dengon/">http://www.ymobile.jp/service/dengon/</a>
ワイモバイル 災害用音声お届けサービス	<a href="http://www.ymobile.jp/service/dengon_voice/">http://www.ymobile.jp/service/dengon_voice/</a>