

## 防災myハンドブック

目的：

このハンドブックでは「防災」について  
学習しましょう



「防災ワークショップ」を開催するときの  
テキストにも使用します

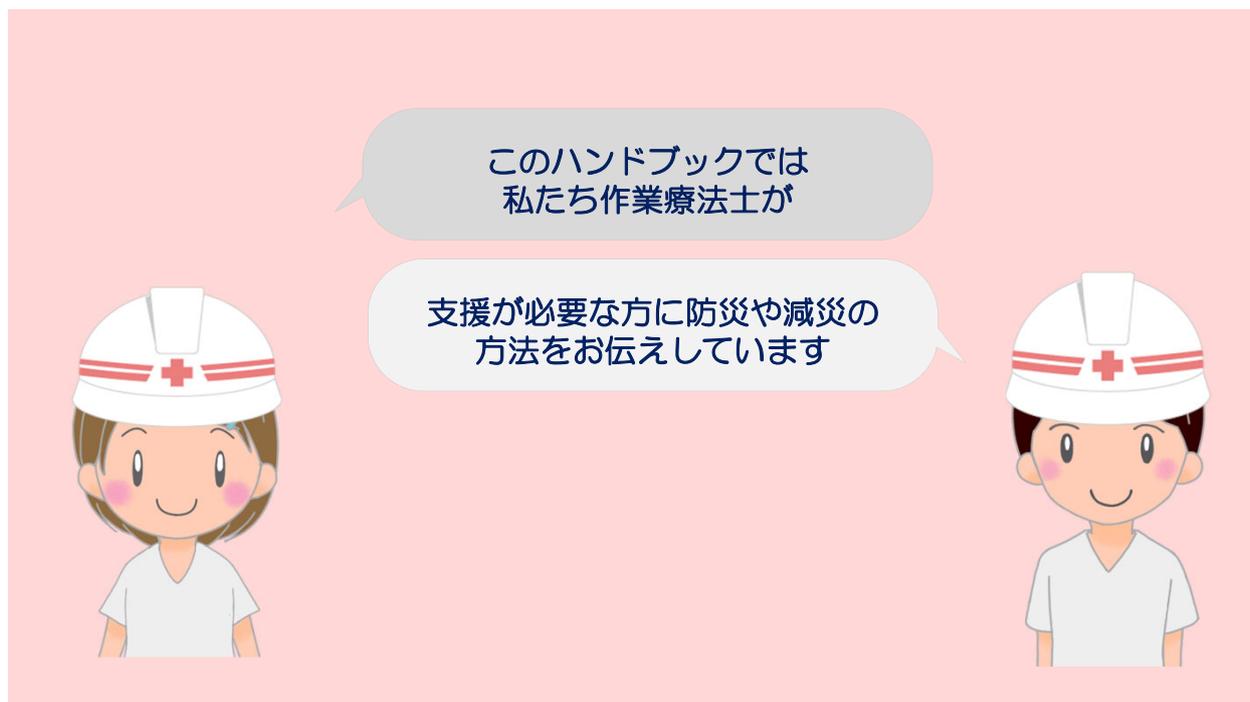
## 防災myハンドブック

みなさん、こんにちは  
作業療法士の佐伯です

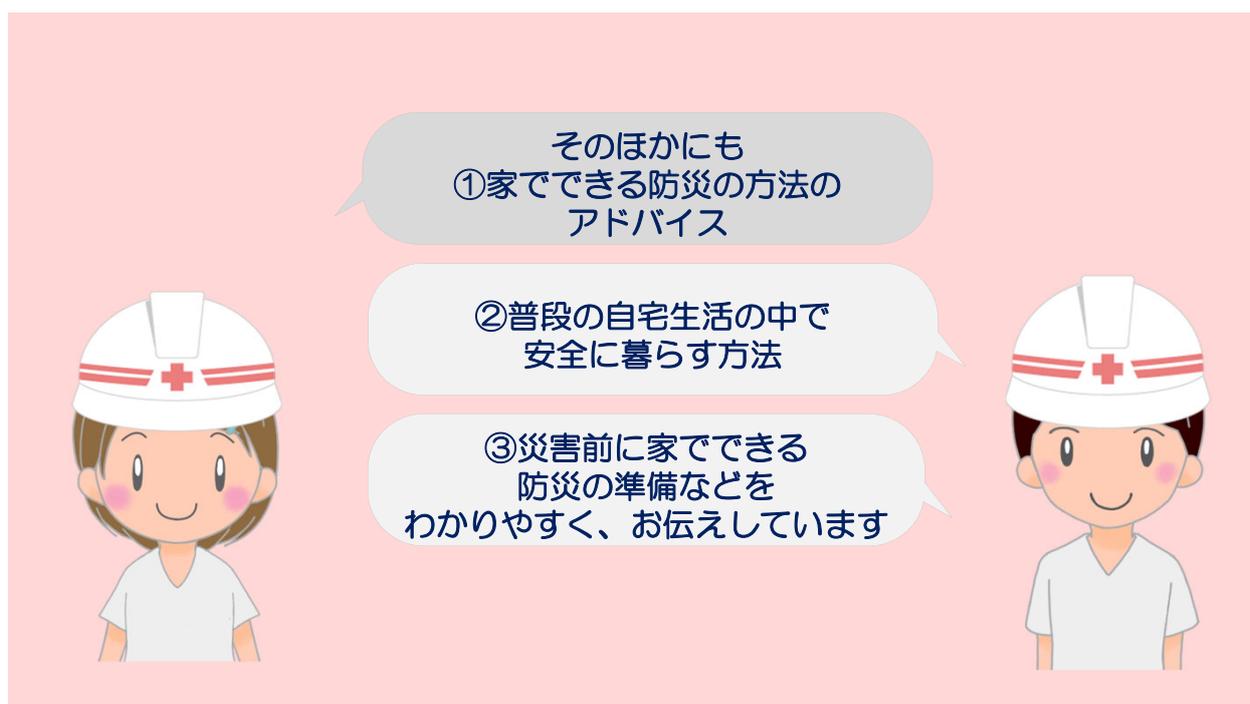
僕は、作業療法士の  
野村です



## 防災myハンドブック



## 防災myハンドブック



## 防災myハンドブック

私たちと、防災について  
学習しましょう



## 防災myハンドブック

### 目次：

- 【1】「防災」について考えよう ..... p4
- 【2】「毎日持ち歩くもの」 ..... p7
- 【3】「自宅での備え：気象・防災情報を  
確認する習慣をつける」 ..... p17
- 【4】「自宅での備え：家の中の安全を  
確保する（災害前）」 ..... p19
- 【5】「自宅での備え：普段から自宅で  
準備しておくもの（災害前）」 ..... p25
- 【6】「ヘルプカードについて」 ..... p37



【1】 「防災」について考えよう



なぜ、防災について考えるのか

【1】 「防災」について考えよう



なぜ、防災について  
考えるのでしょうか？



【1】 「防災」について考えよう



【1】 「防災」について考えよう

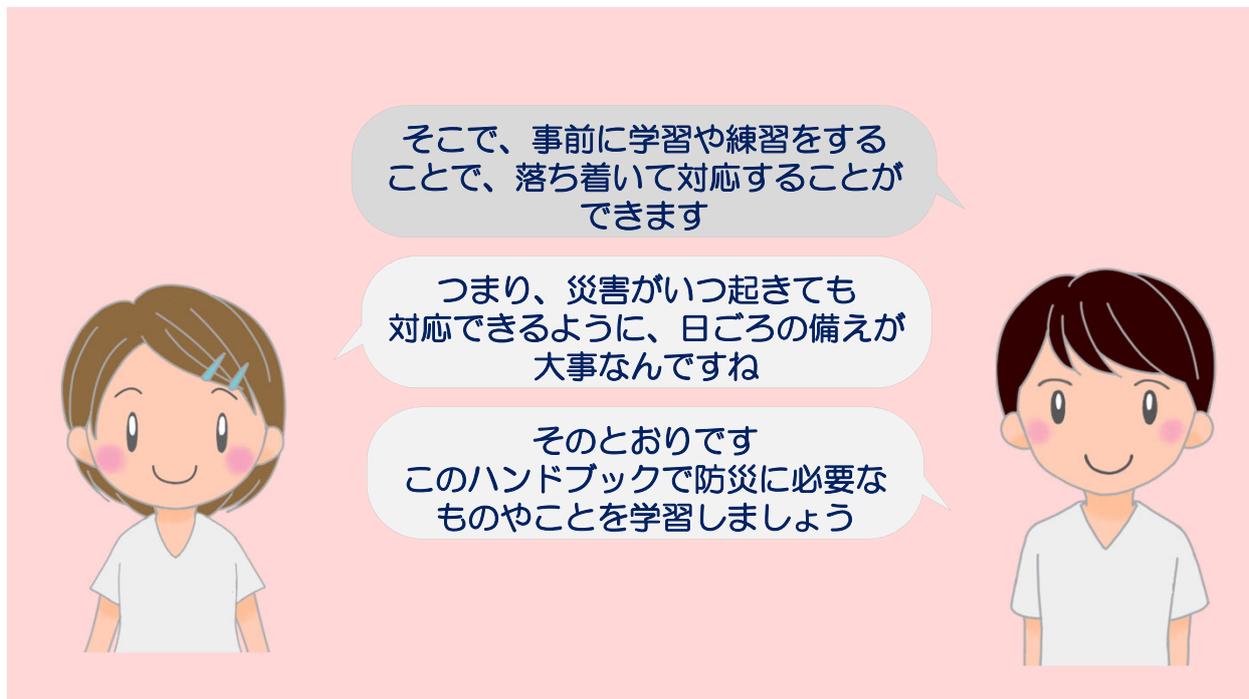
地震・津波・風水害(台風や集中豪雨など)・火山噴火などの災害は突然起こります

多くの方は、突然起こる初めてのことや混乱した状況が苦手です

苦手な状況の中で、周囲の状況を判断して行動することは決して簡単なことではありません



## 【1】 「防災」について考えよう



Memo

【2】 毎日持ち歩くもの



毎日持ち歩くもの

【2】 毎日持ち歩くもの

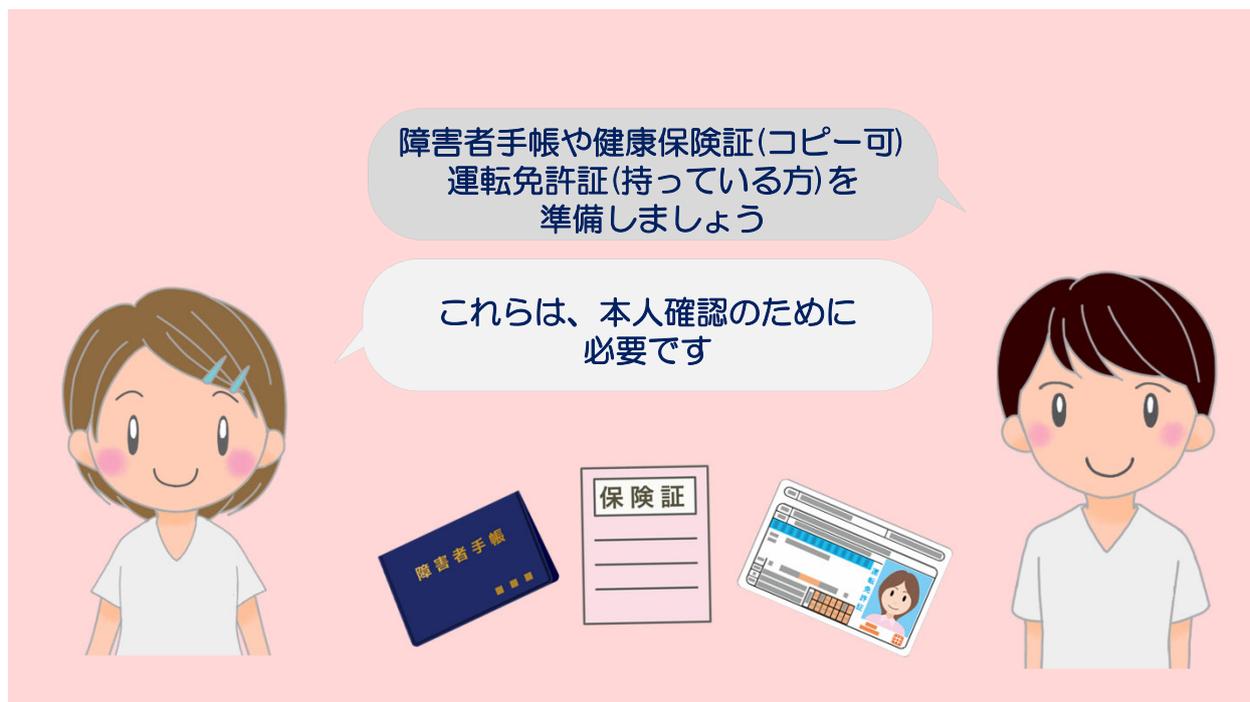


防災のために毎日  
持ち歩くものはありますか？

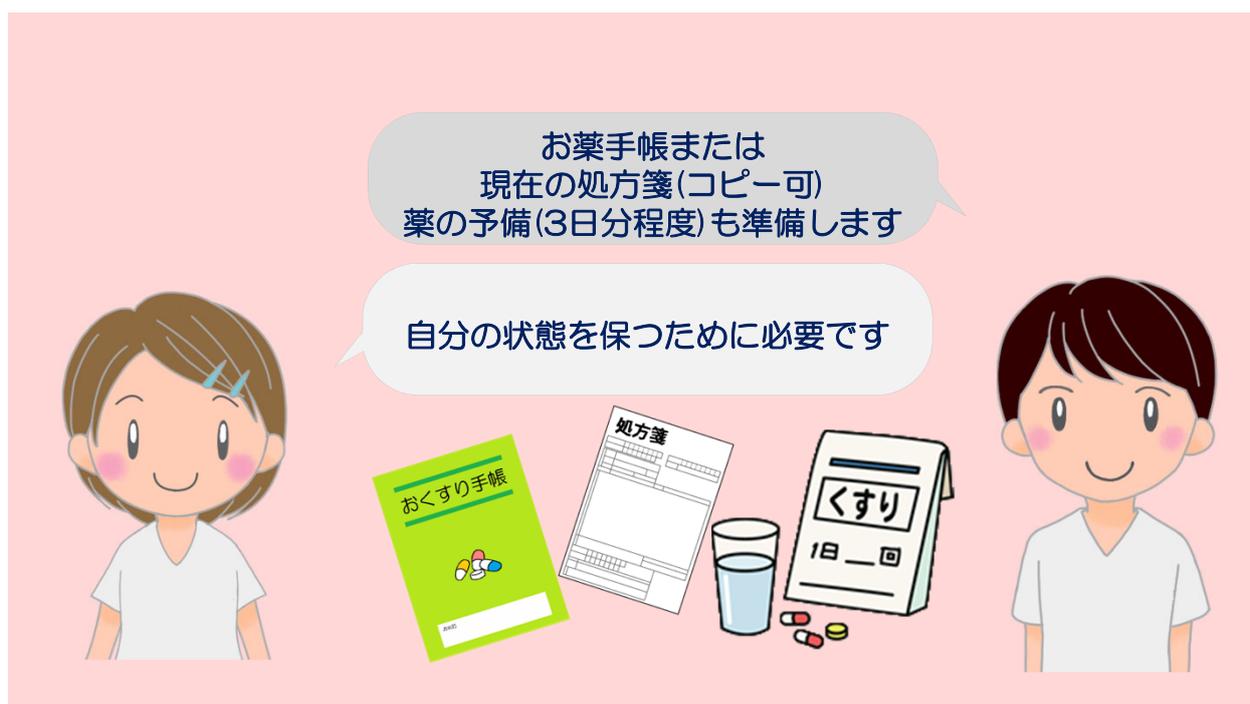
毎日持ち歩くものは  
いくつかあるので確認しましょう



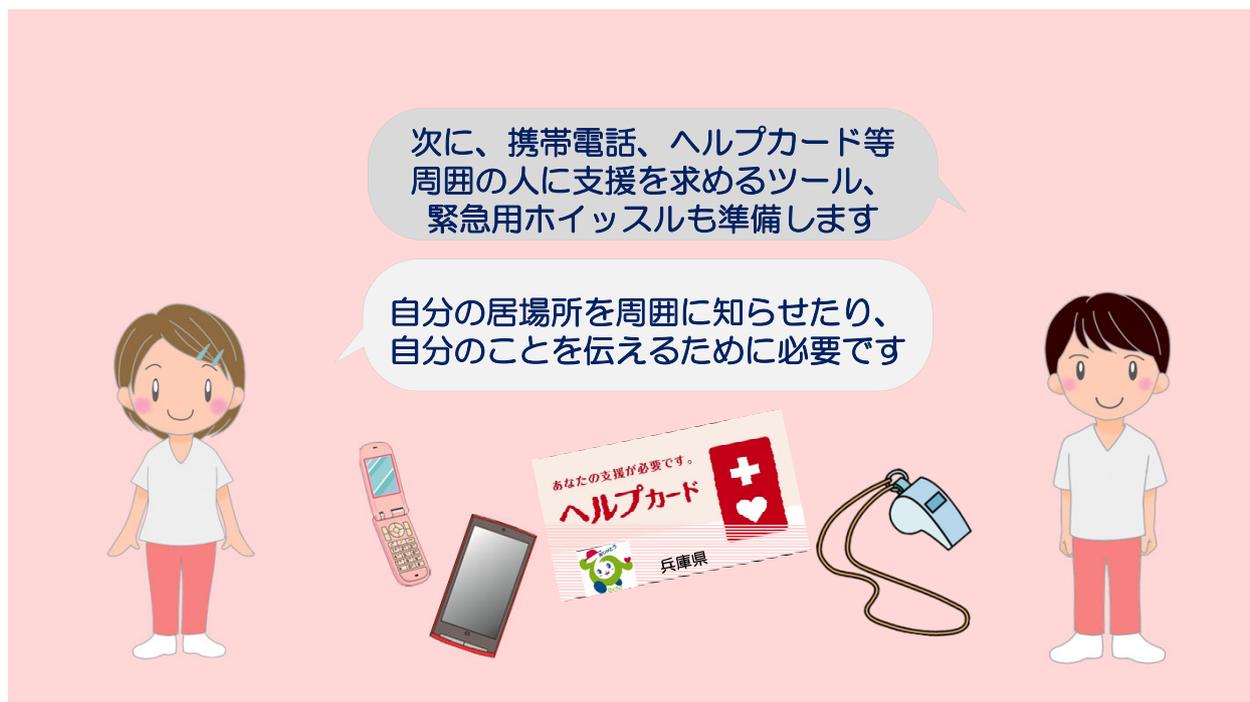
## 【2】 毎日持ち歩くもの：本人確認ができるもの



## 【2】 毎日持ち歩くもの：自分の状態を保つもの



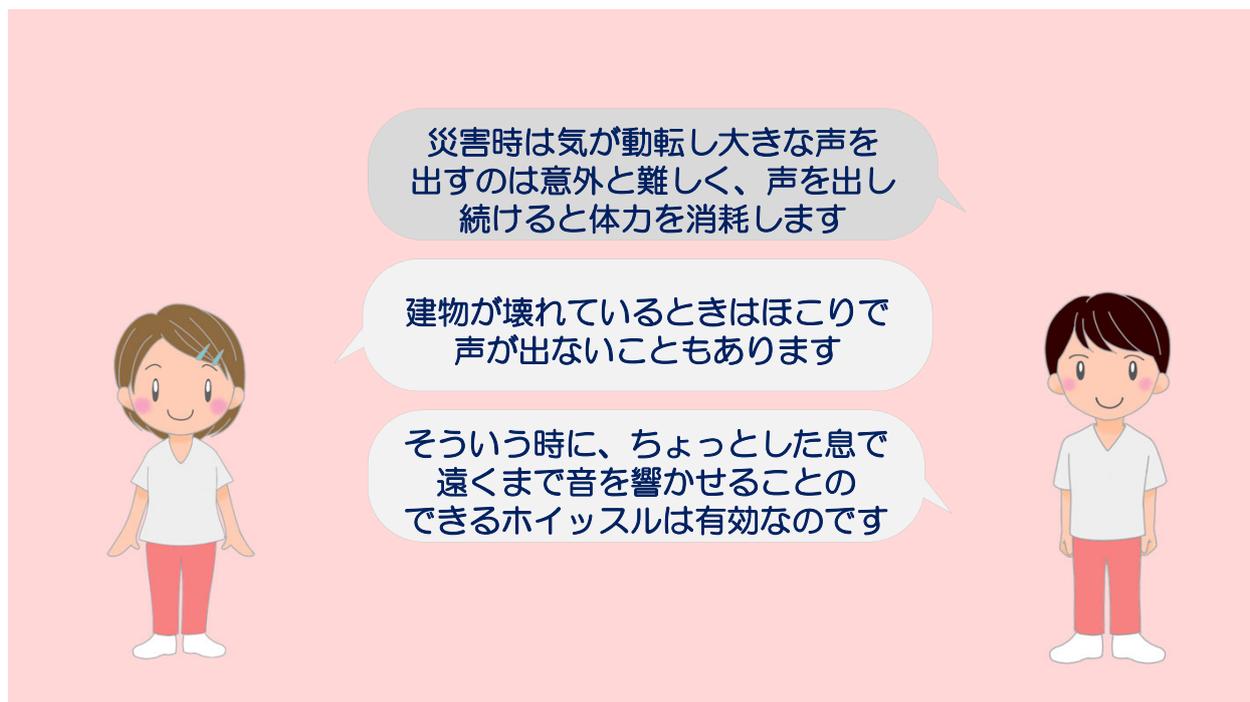
## 【2】 毎日持ち歩くもの：自分の居場所を知らせるもの



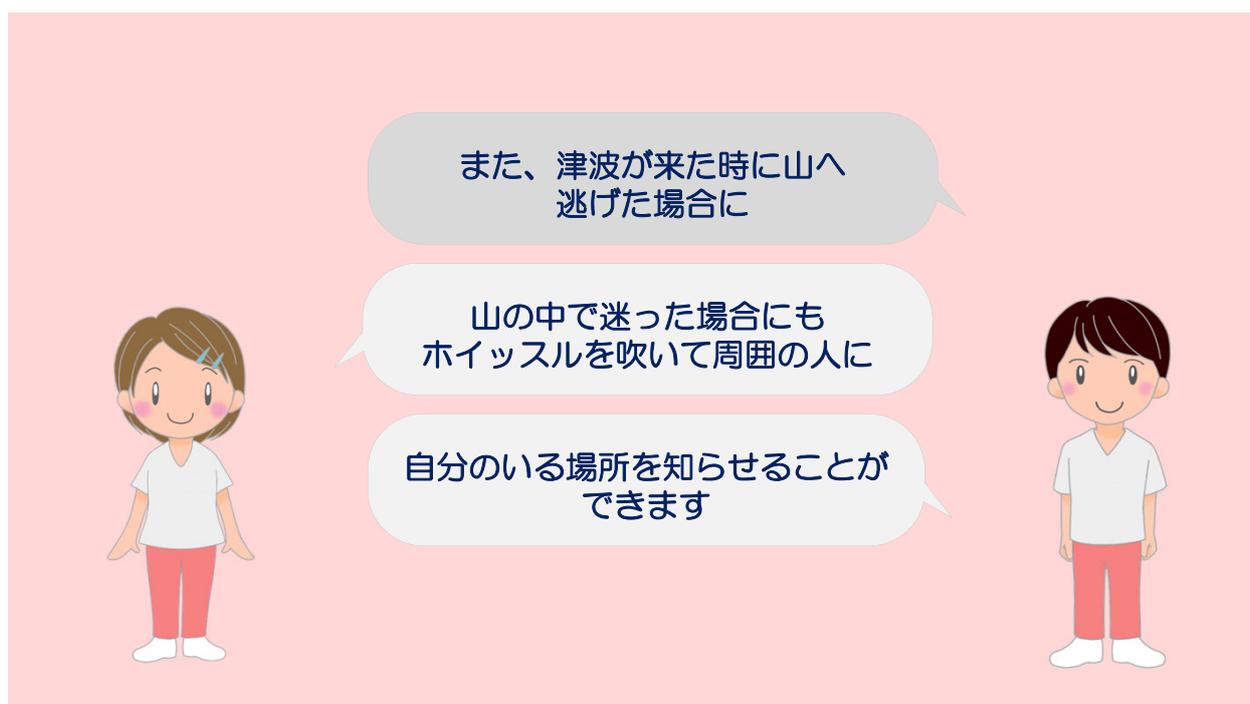
## 【2】 毎日持ち歩くもの：自分の居場所を知らせるもの



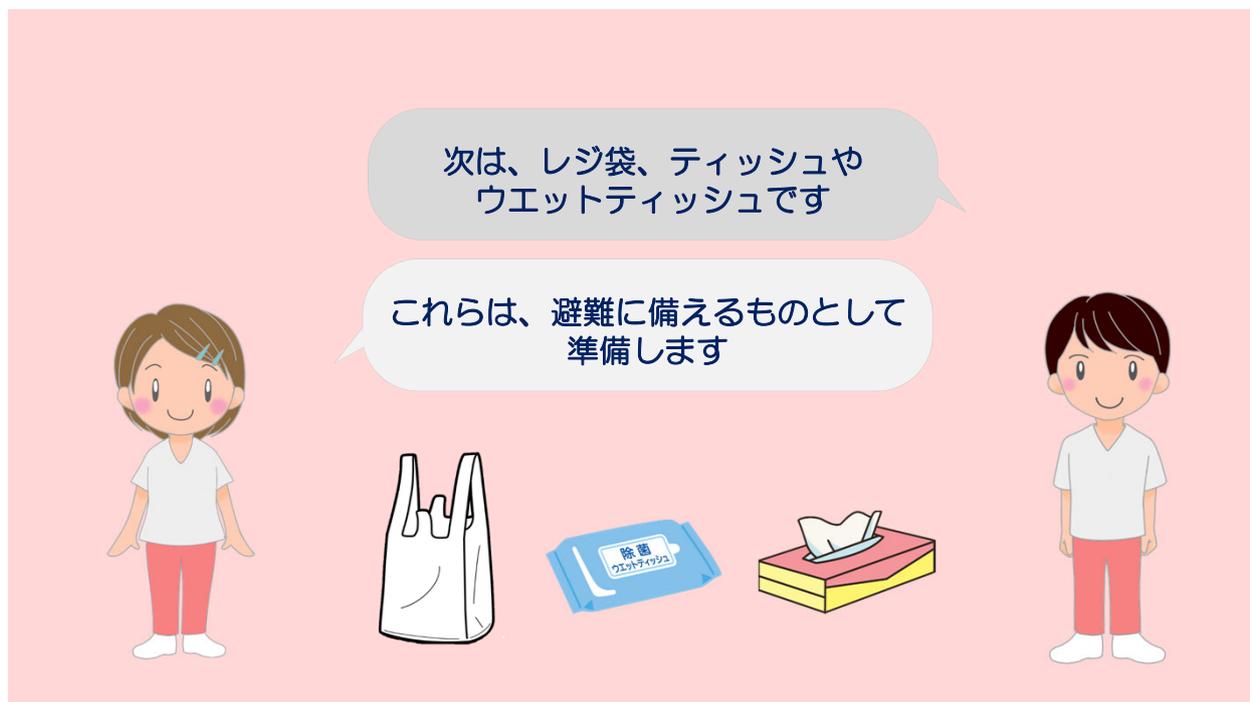
【2】 毎日持ち歩くもの：自分の居場所を知らせるもの



【2】 毎日持ち歩くもの：自分の居場所を知らせるもの



## 【2】 毎日持ち歩くもの：避難に備えるもの



## 【2】 毎日持ち歩くもの：避難に備えるもの



【2】 毎日持ち歩くもの：避難に備えるもの



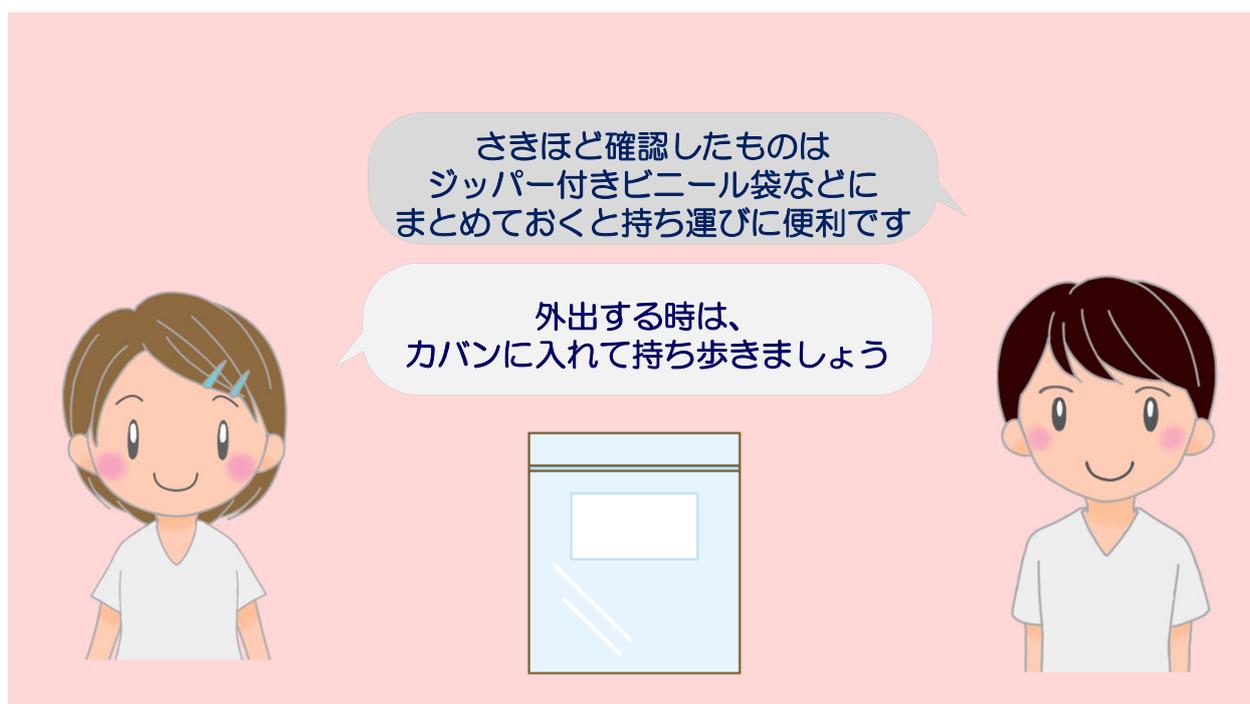
【2】 毎日持ち歩くもの：避難に備えるもの



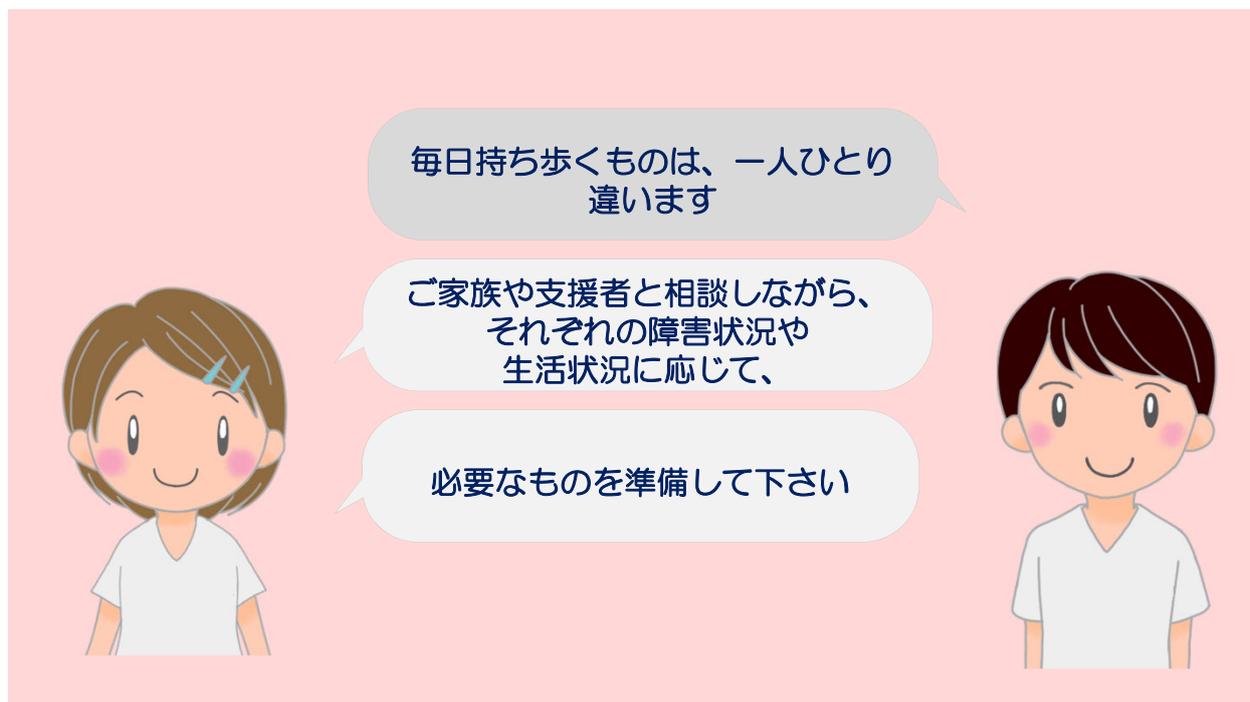
## 【2】 毎日持ち歩くもの：避難に備えるもの



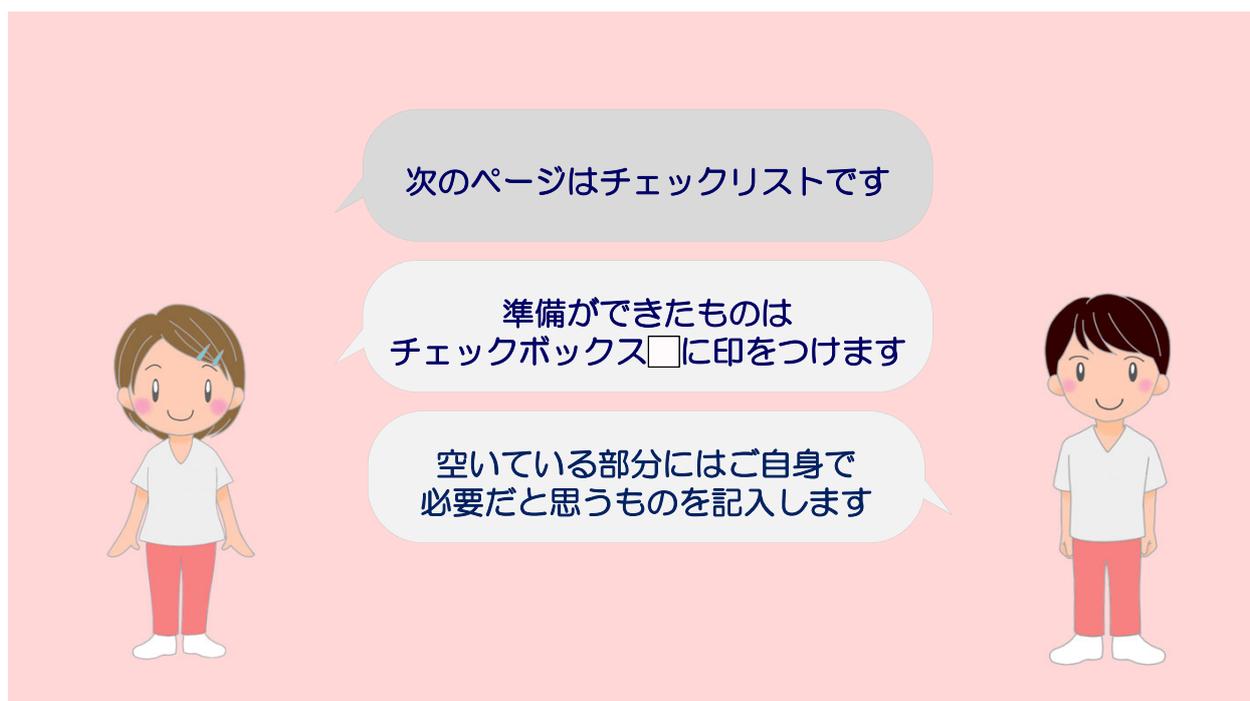
## 【2】 毎日持ち歩くもの



## 【2】 毎日持ち歩くもの



## 【2】 毎日持ち歩くもの



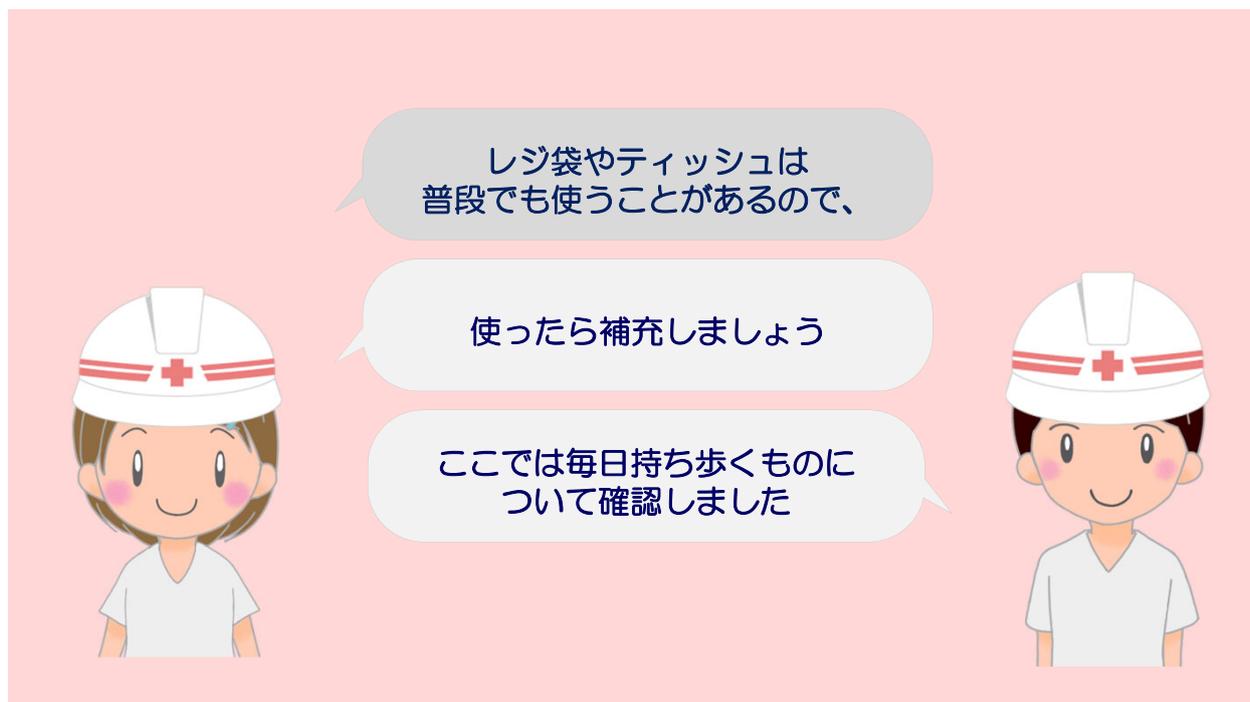
## 【2】 毎日持ち歩くもの：チェックリスト

<input type="checkbox"/> 障害者手帳 	<input type="checkbox"/> 運転免許証 	<input type="checkbox"/> 健康保険証 (コピー可) 
<input type="checkbox"/> お薬手帳 	<input type="checkbox"/> 処方箋 	<input type="checkbox"/> 薬の予備 (3日分程度) 

## 【2】 毎日持ち歩くもの：チェックリスト

<input type="checkbox"/> 携帯電話や スマートフォン 	<input type="checkbox"/> ヘルプカード 	<input type="checkbox"/> ホイッスル 
<input type="checkbox"/> スーパーの袋 	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ ティッシュ 	<input type="checkbox"/>

## 【2】 毎日持ち歩くもの



Memo

### 【3】 自宅での備え：気象・防災情報を確認する習慣をつける



気象・防災情報を確認する  
習慣をつける

### 【3】 自宅での備え：気象・防災情報を確認する習慣をつける



普段から、台風や気象情報に関心を  
持っておきましょう

自宅最寄りの避難所を  
確認しておきましょう

情報を確認する方法も、普段から  
どれだけ知っているかと  
いうことも大切です



### 【3】 自宅での備え：気象・防災情報を確認する習慣をつける

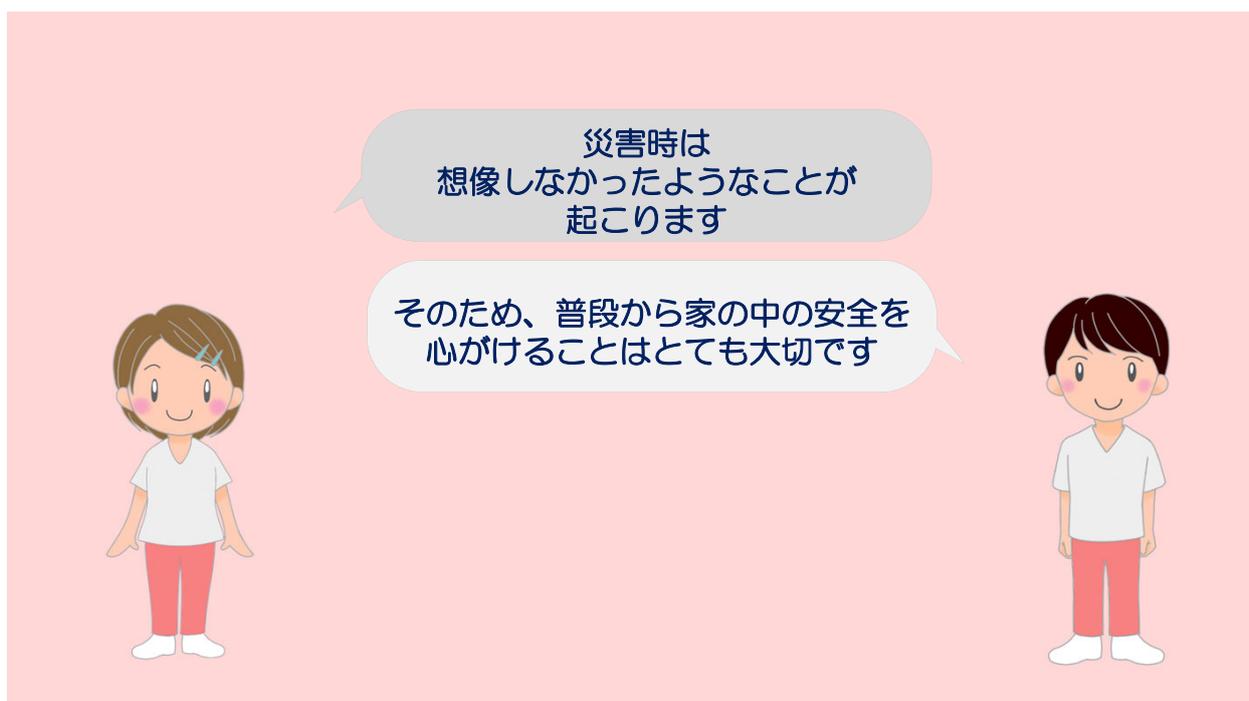


Memo

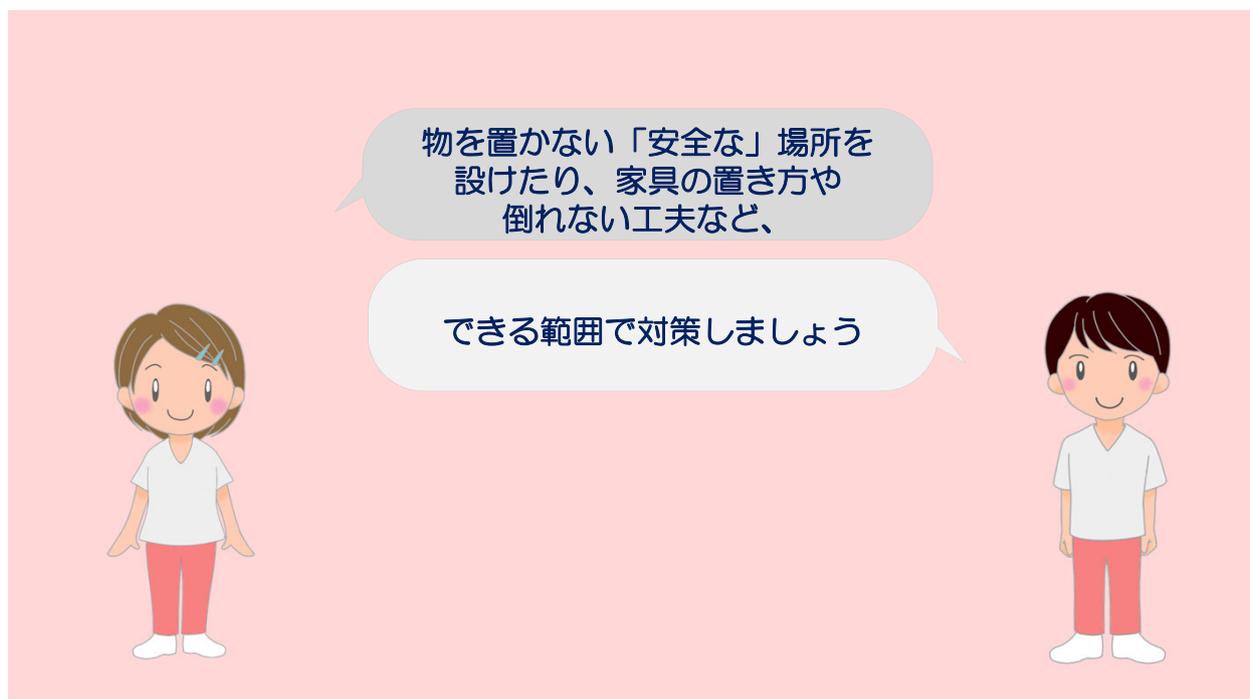
【4】 自宅での備え：家の中の安全を確保する（災害前）



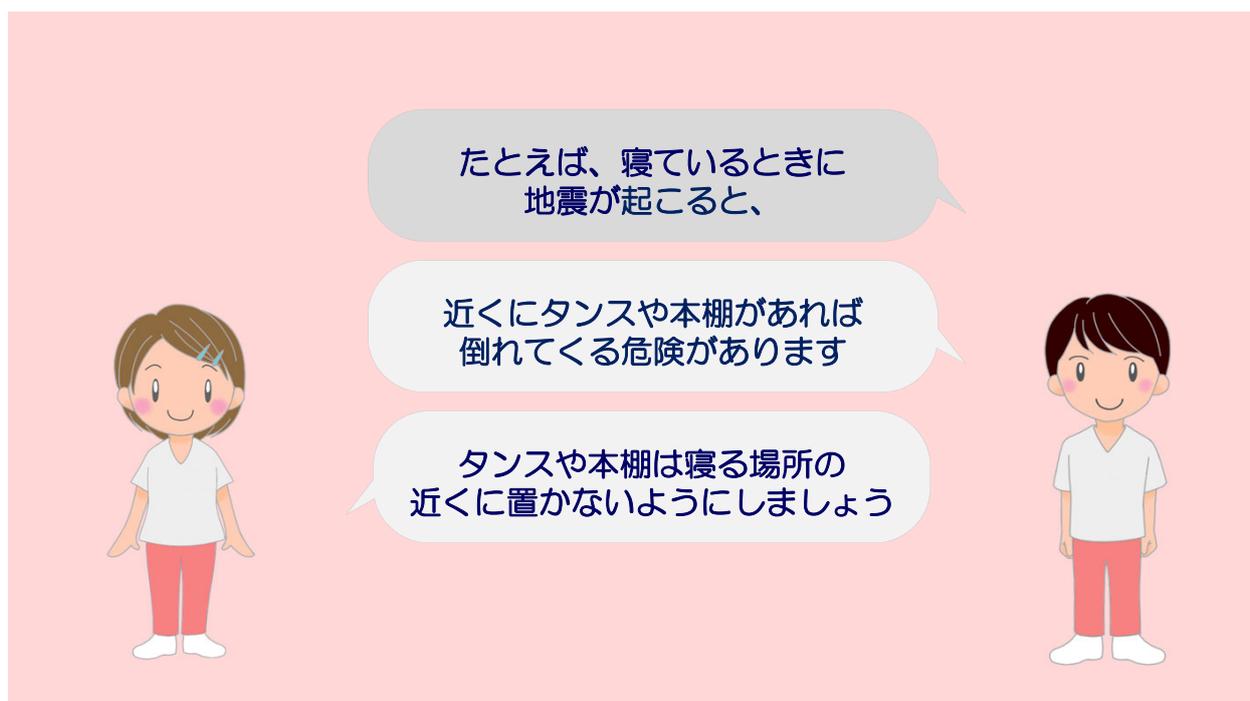
【4】 自宅での備え：家の中の安全を確保する（災害前）



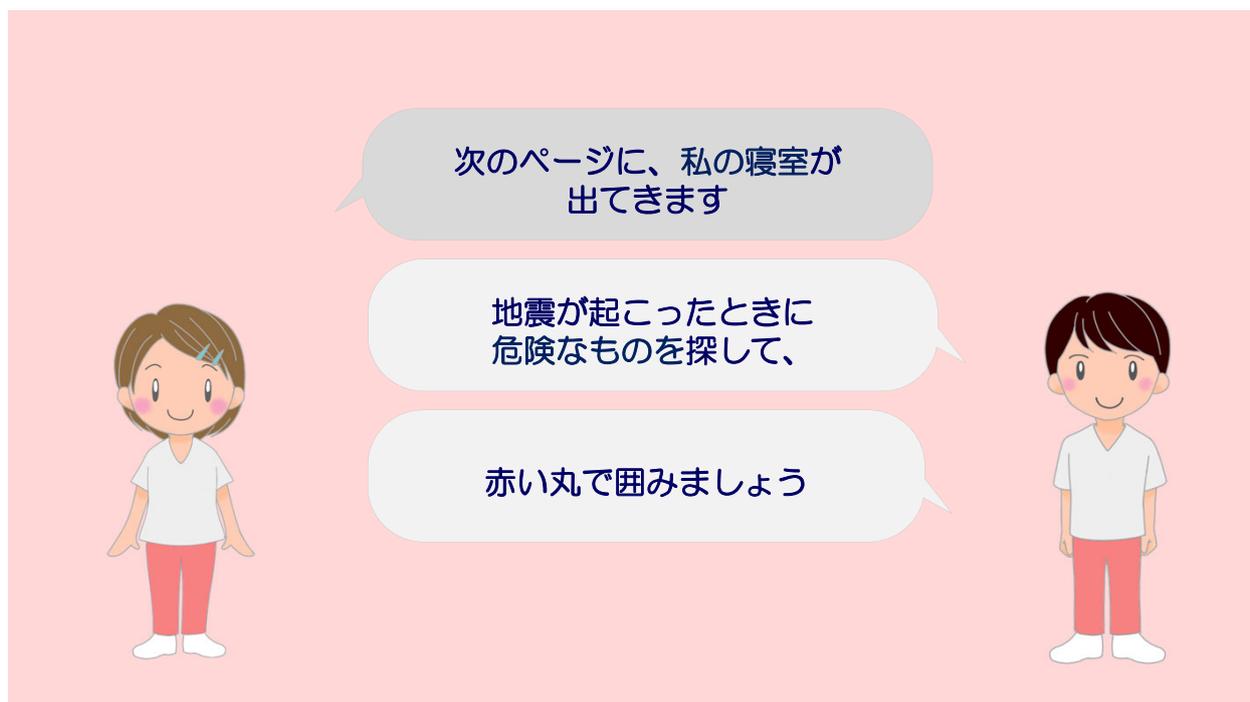
#### 【4】 自宅での備え：家の中の安全を確保する（災害前）



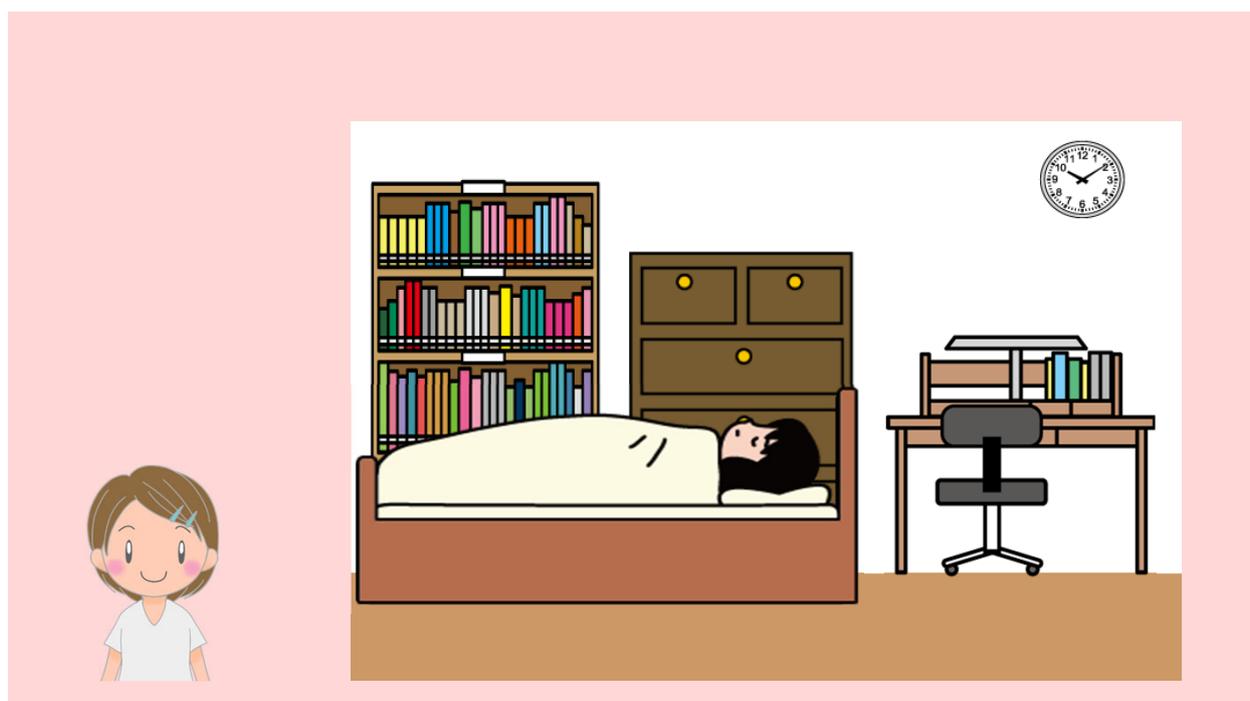
#### 【4】 自宅での備え：家の中の安全を確保する（災害前）



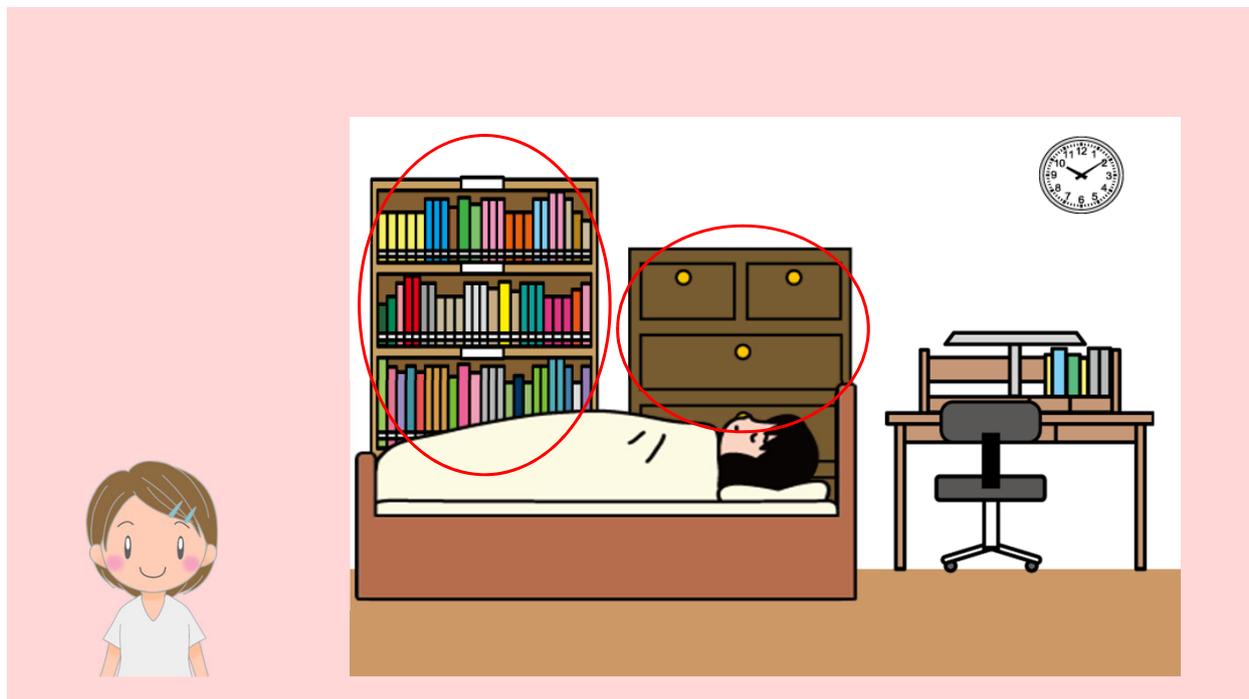
#### 【4】 自宅での備え：家の中の安全を確保する（災害前）



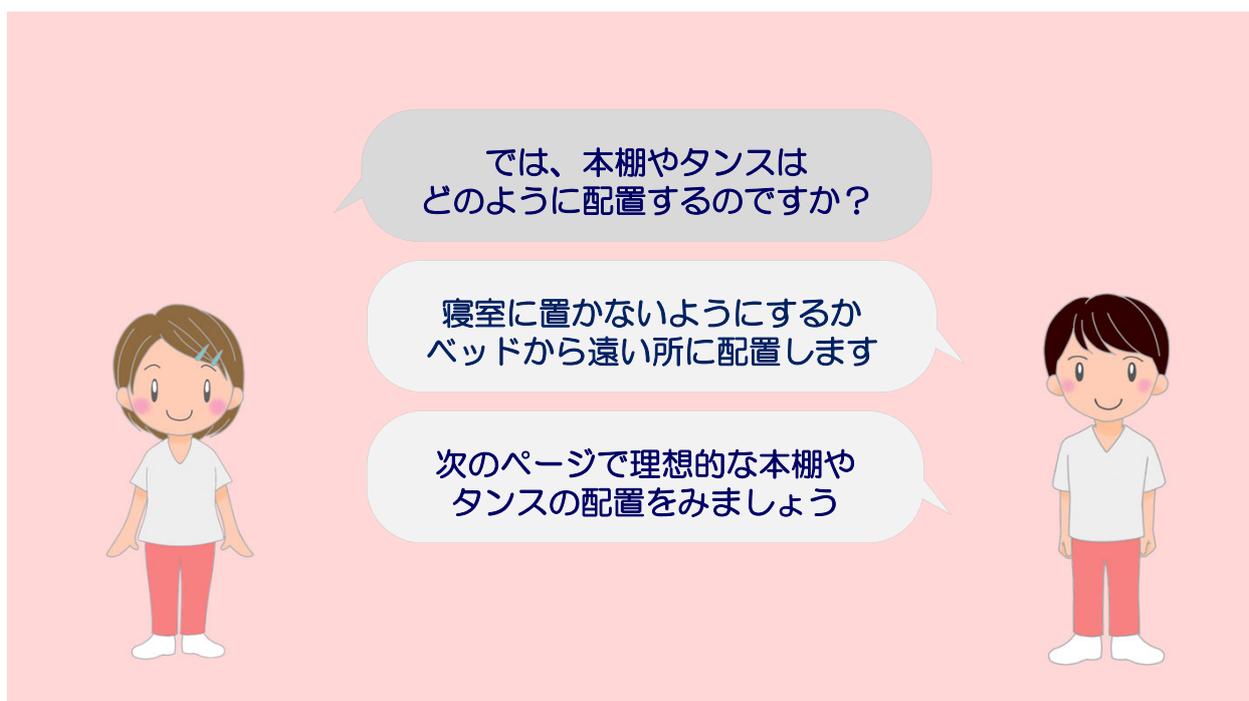
#### 【4】 自宅での備え：家の中の安全を確保する（災害前）



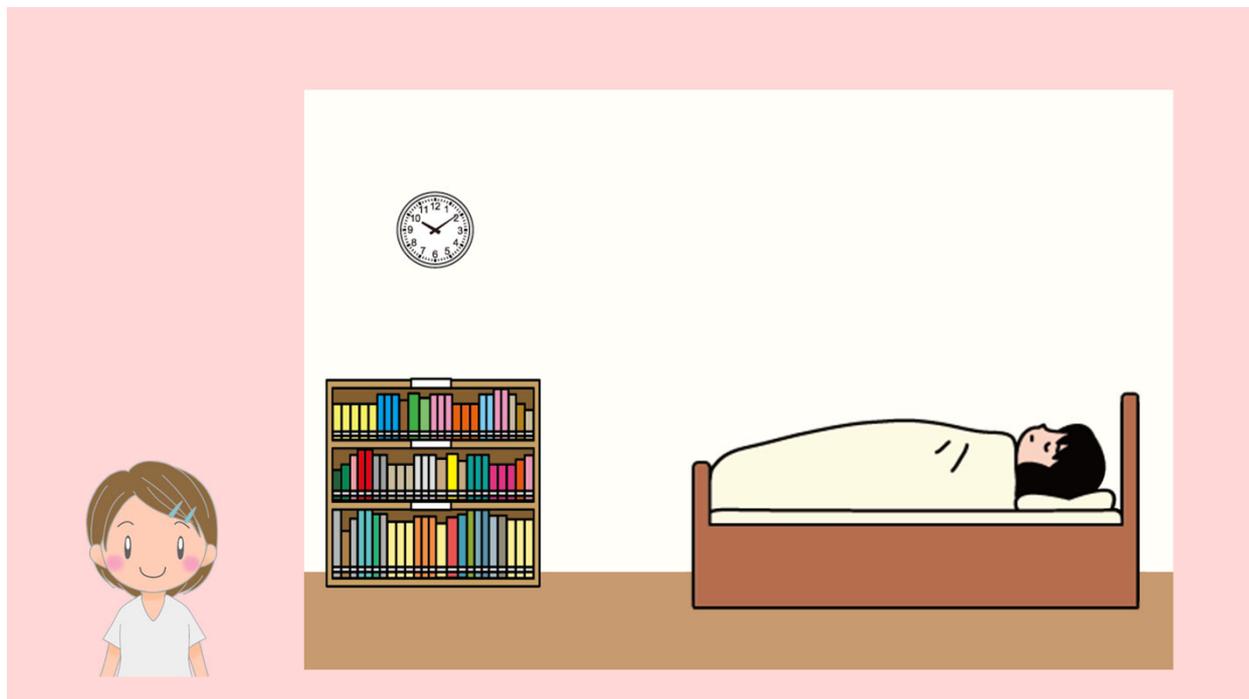
#### 【4】 自宅での備え：家の中の安全を確保する（災害前）



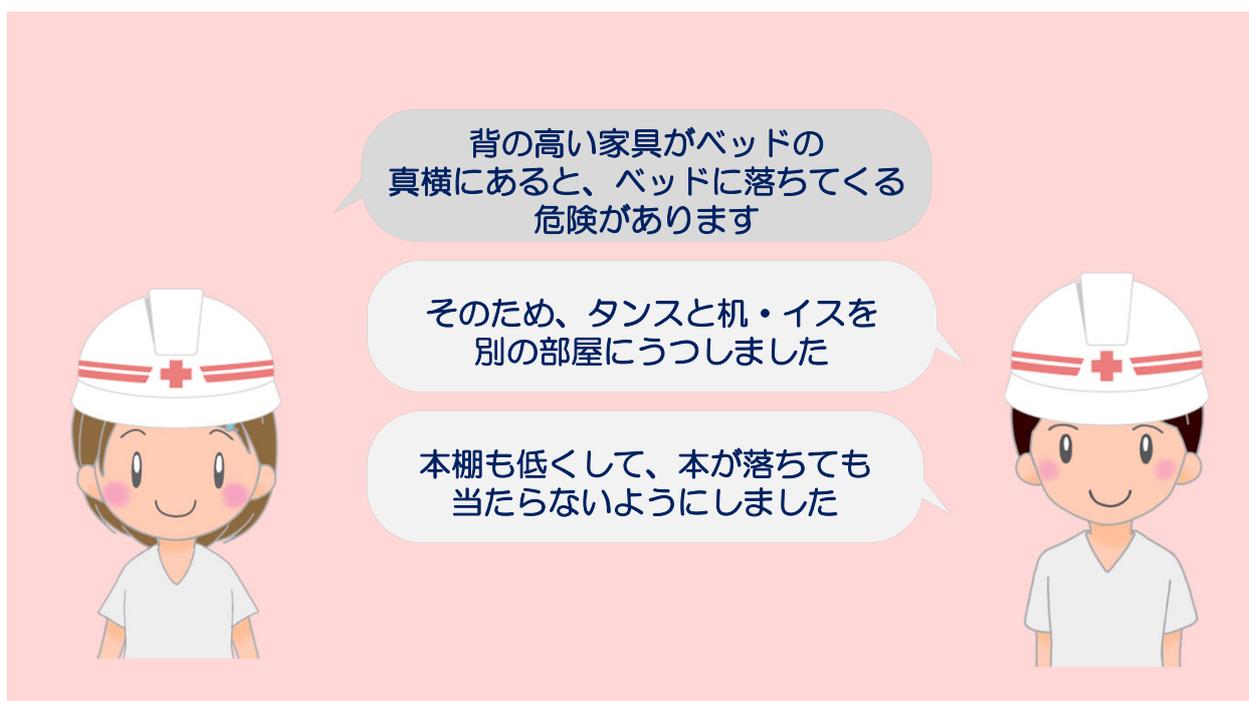
#### 【4】 自宅での備え：家の中の安全を確保する（災害前）



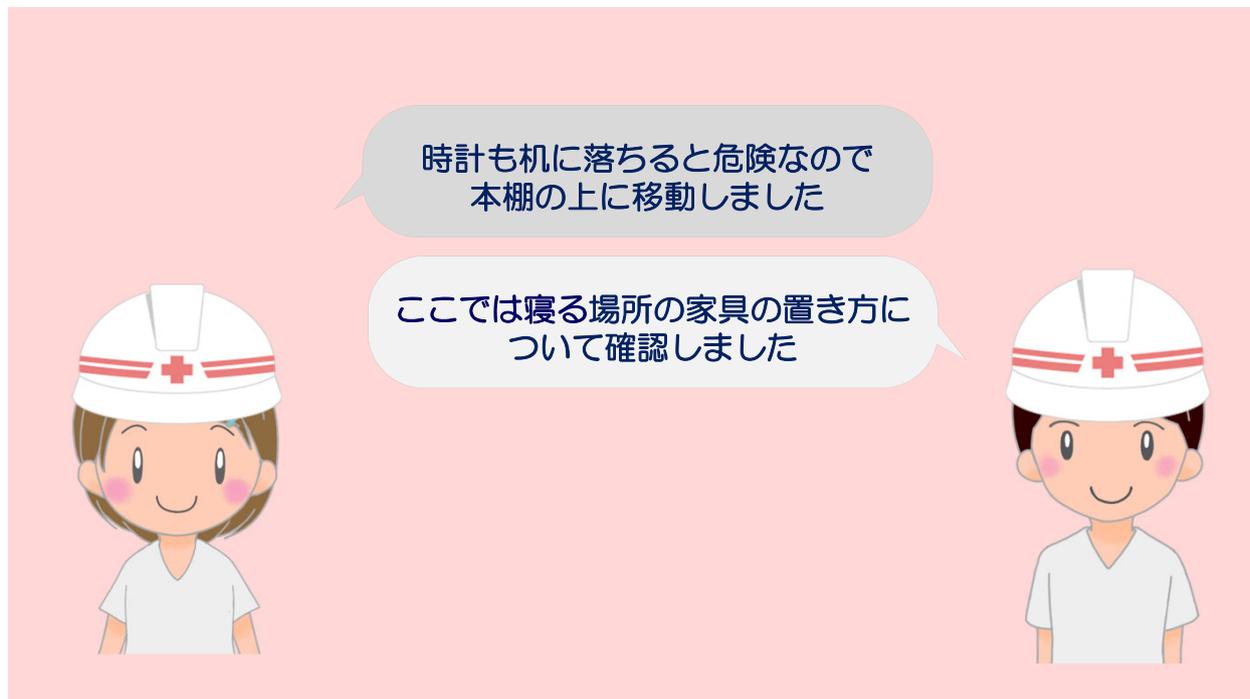
【4】 自宅での備え：家の中の安全を確保する（災害前）



【4】 自宅での備え：家の中の安全を確保する（災害前）



#### 【4】 自宅での備え：家の中の安全を確保する（災害前）



Memo

【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



普段から自宅で準備しておくもの  
（災害前）

【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



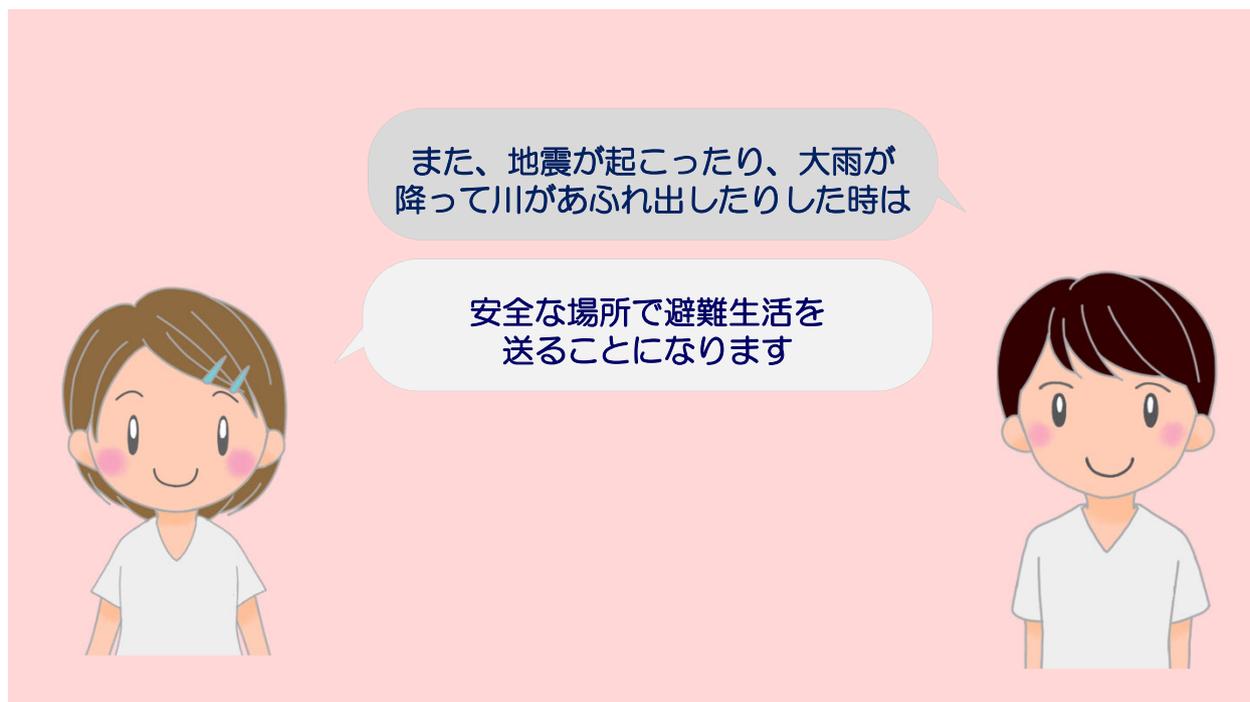
普段から自宅で準備しておくものは  
ありますか？

では、普段から自宅で準備しておく  
ものを確認しましょう

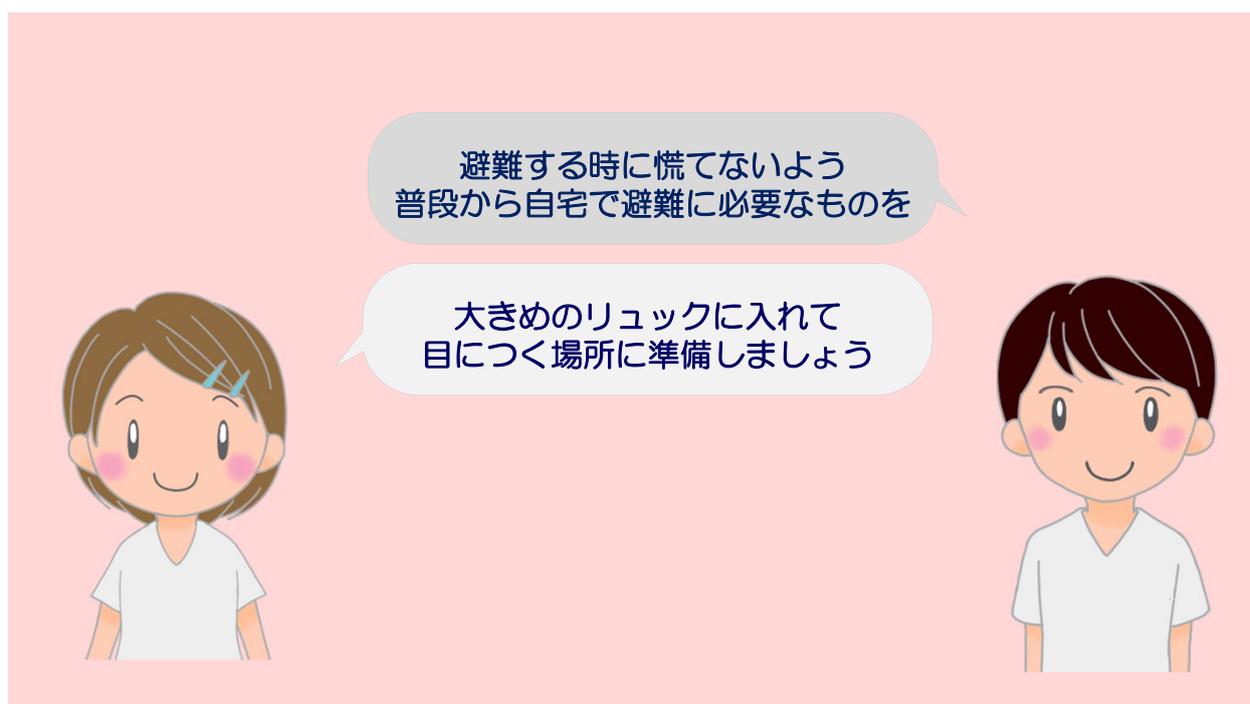
電気やガス、水道などが  
止まった場合のことを考え  
準備しておくものです



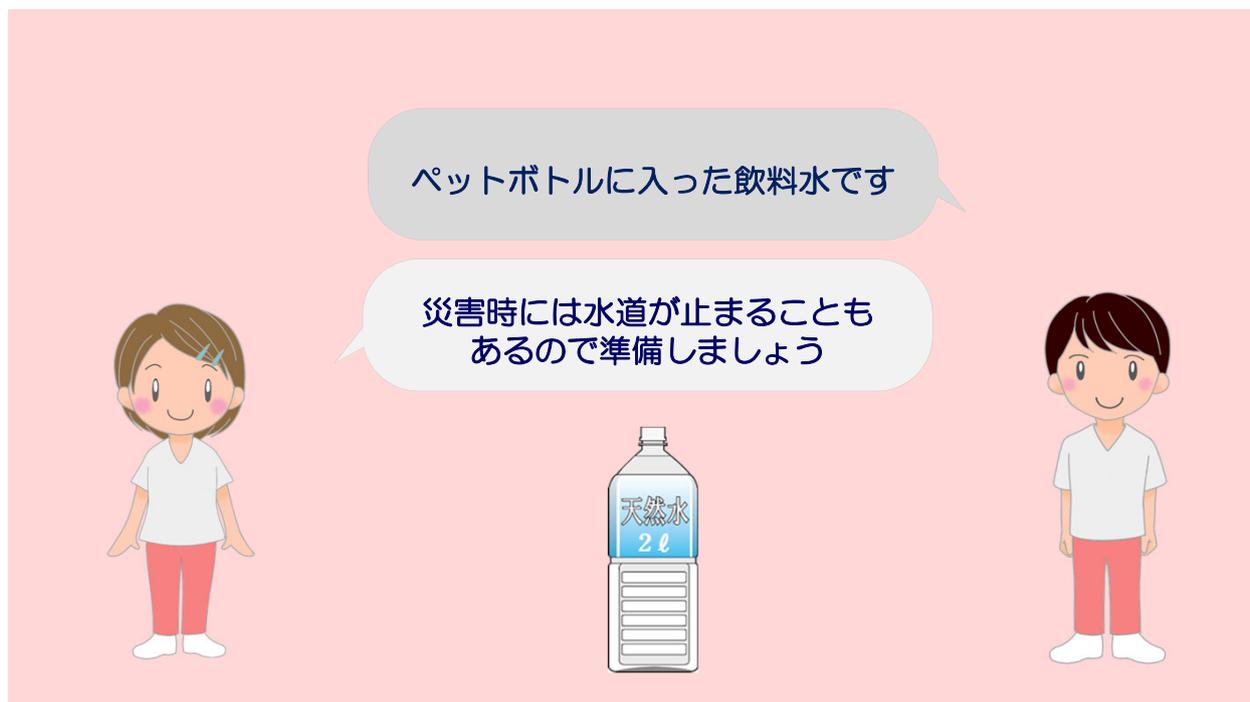
【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



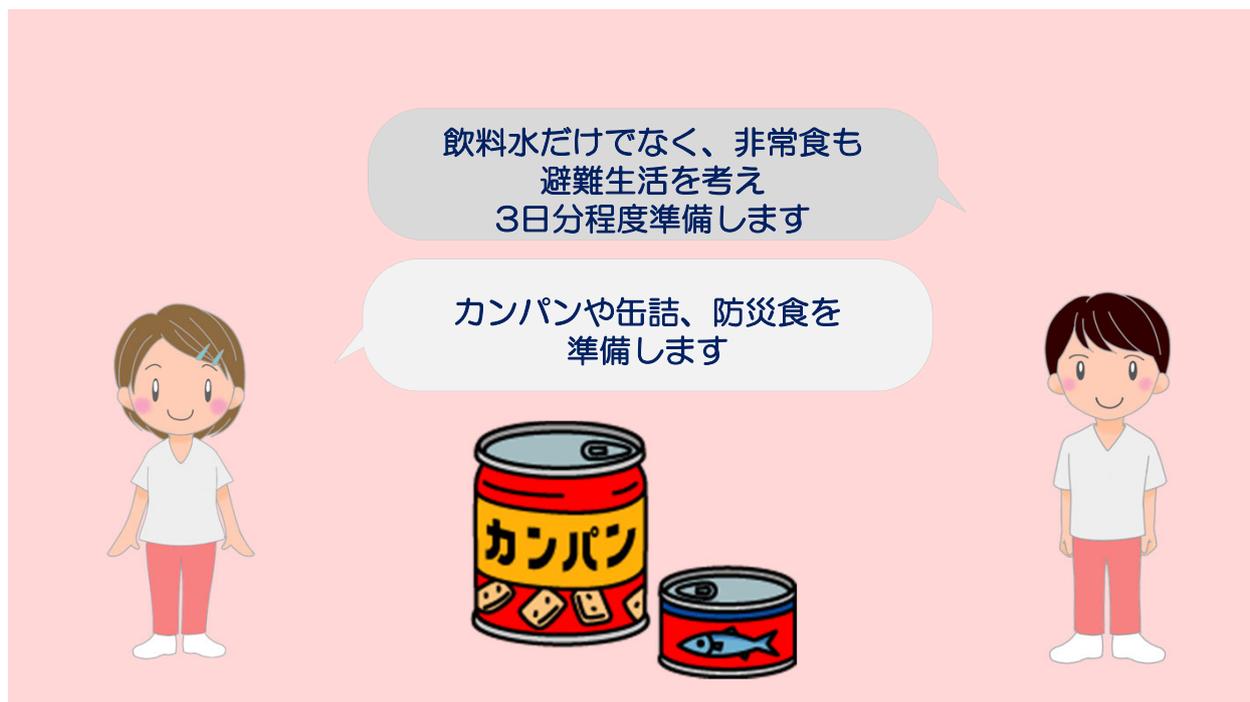
【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



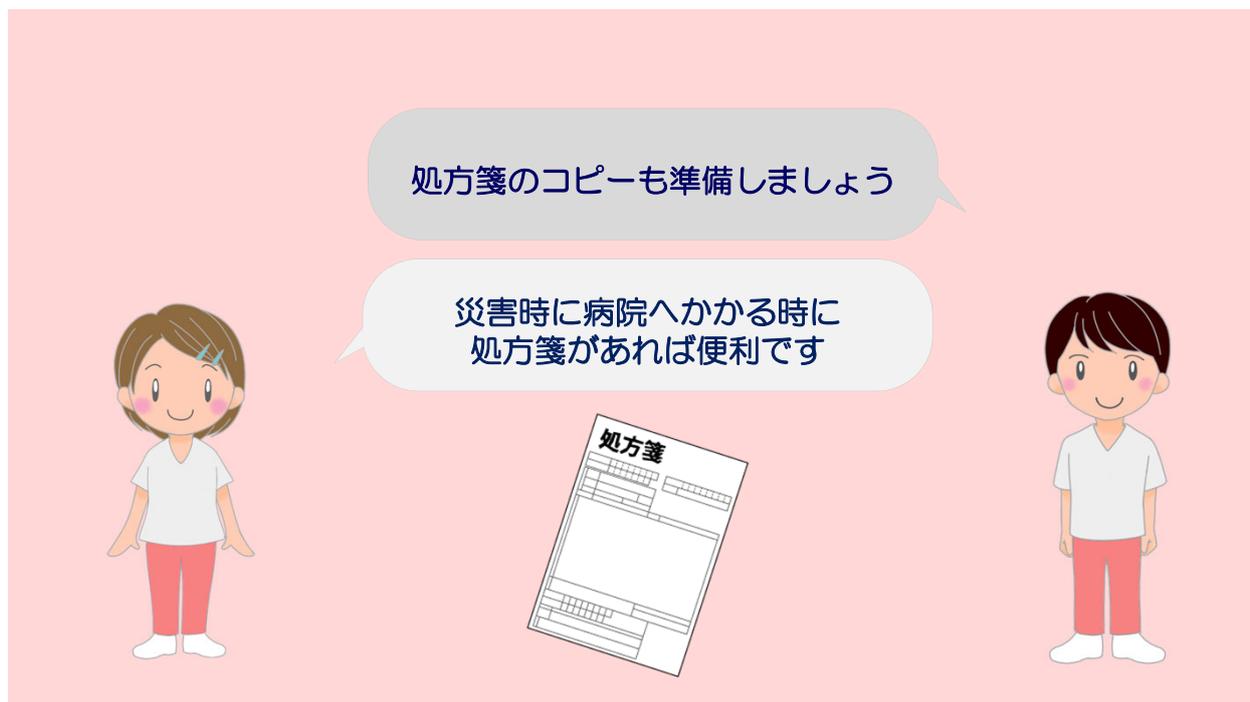
【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



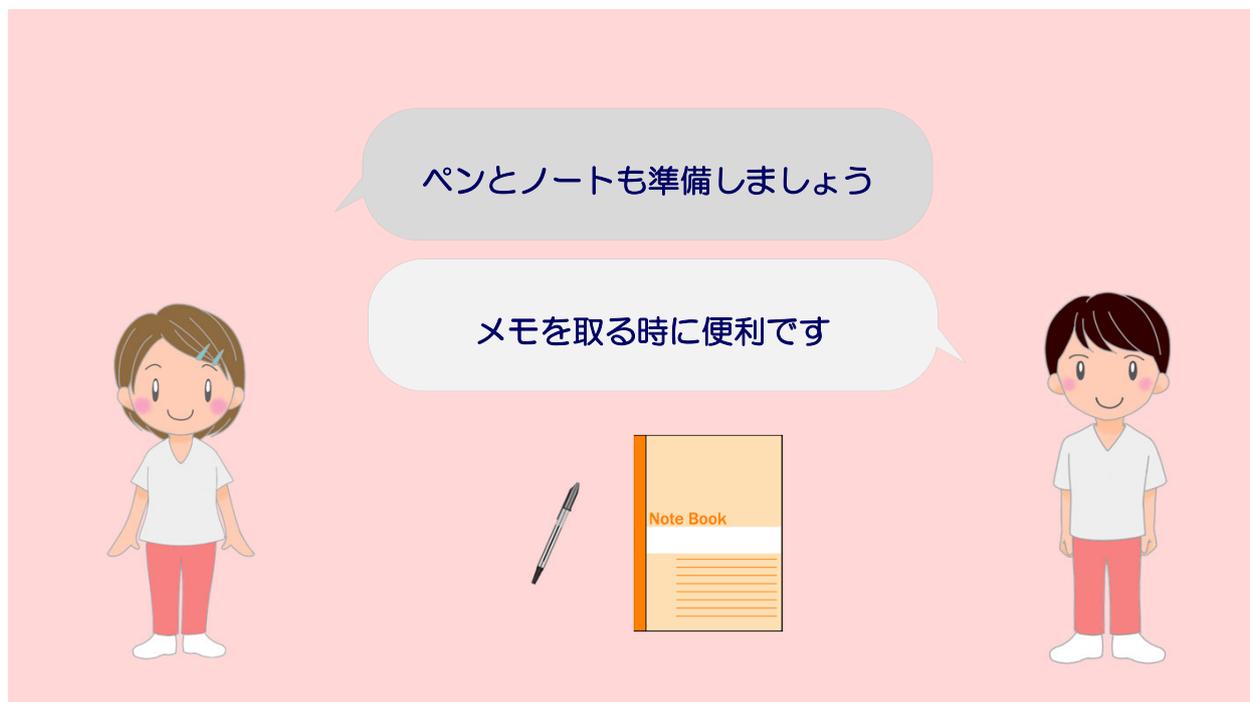
【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



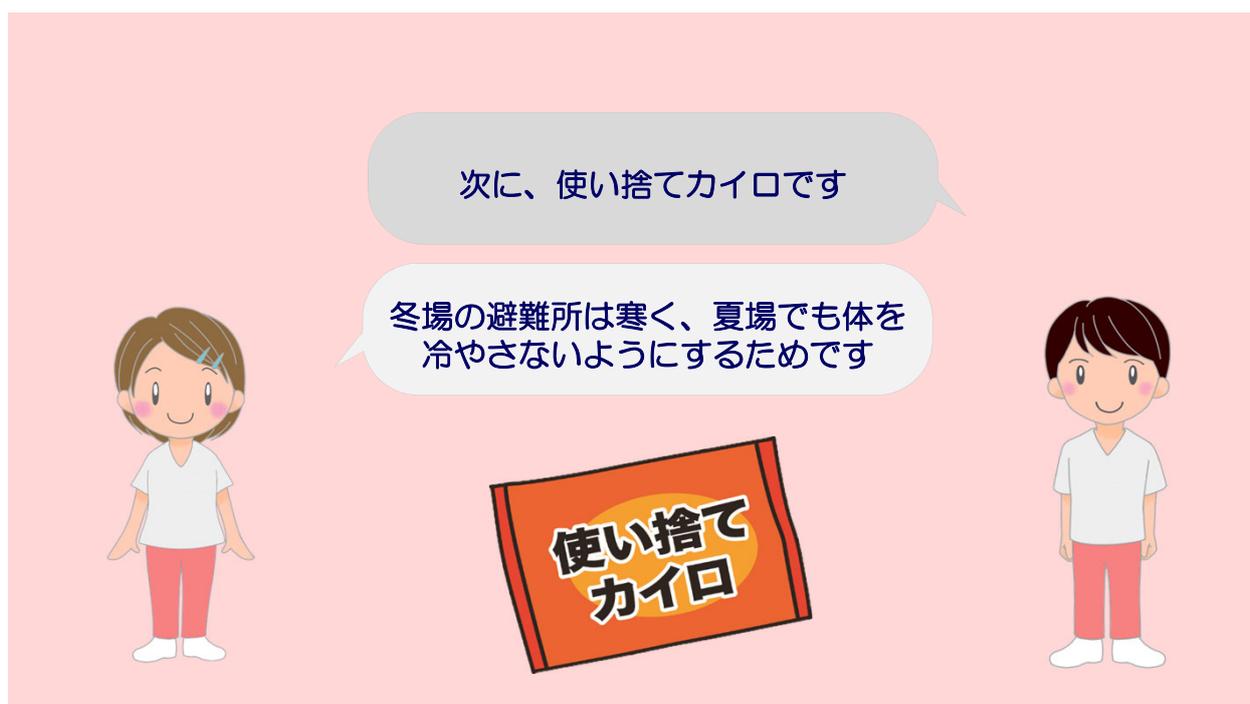
【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



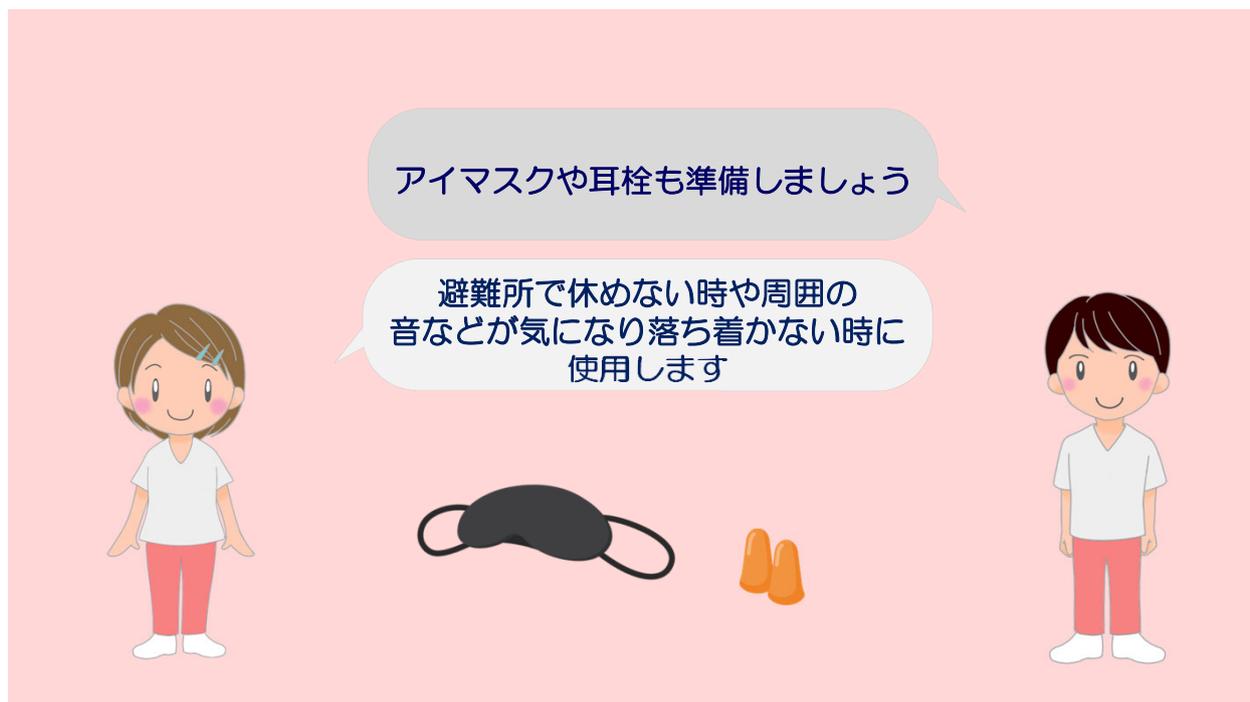
【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



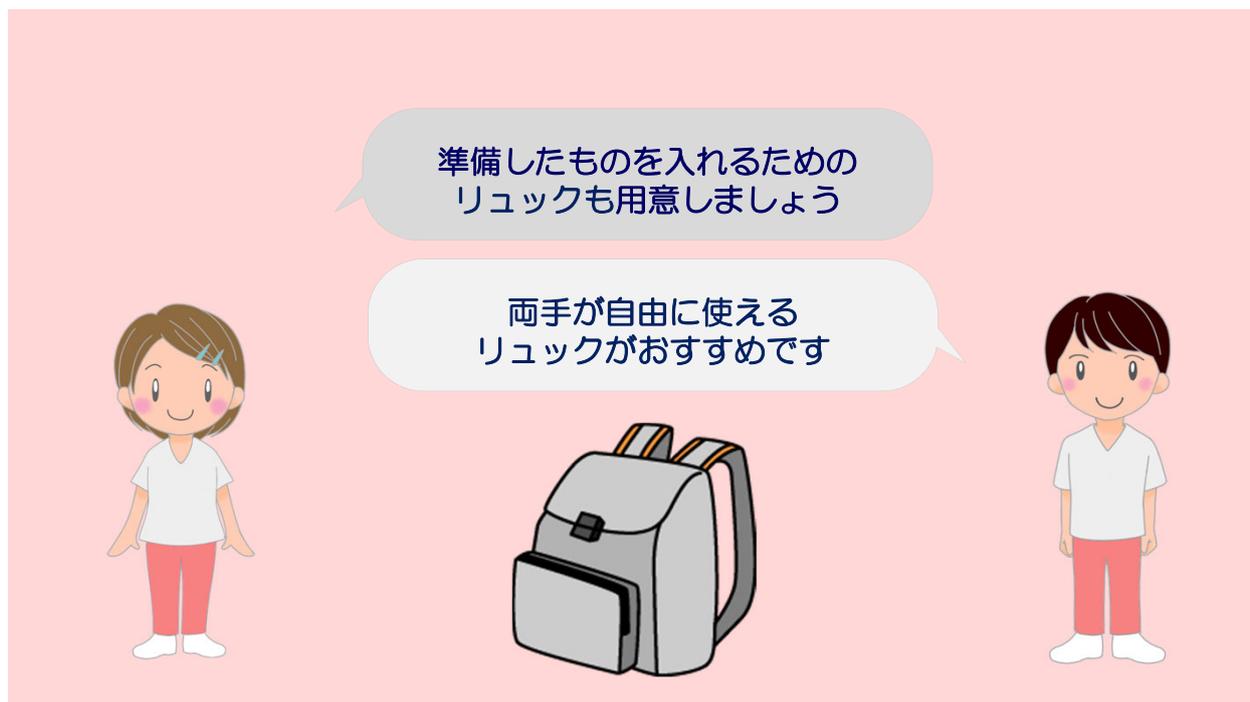
【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



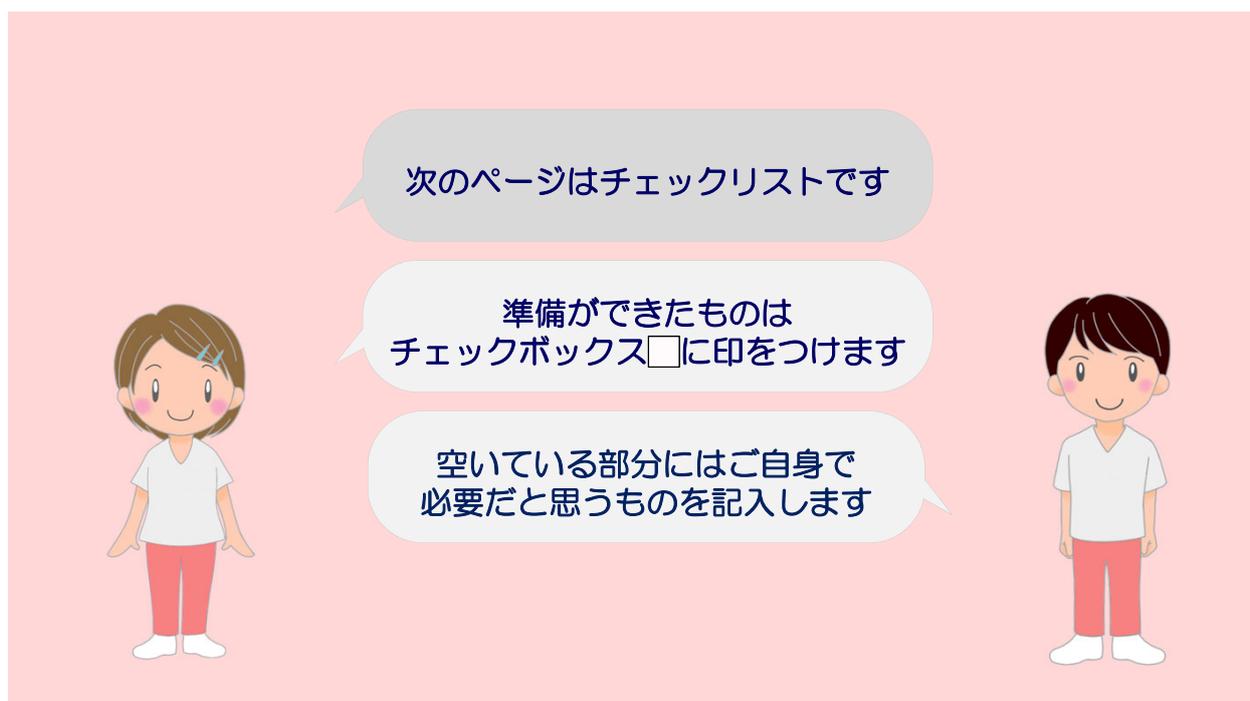
【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



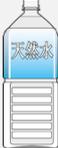
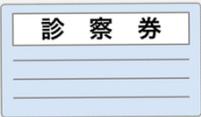
【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



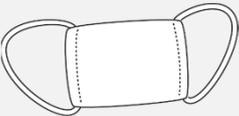
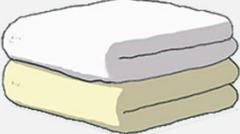
【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの：チェックリスト

<input type="checkbox"/> 飲料水 	<input type="checkbox"/> 非常食 (3日分ほど) 	<input type="checkbox"/> 携帯電話 
<input type="checkbox"/> 携帯の充電器と 予備バッテリー 	<input type="checkbox"/> 診察券 	<input type="checkbox"/> 保険証 

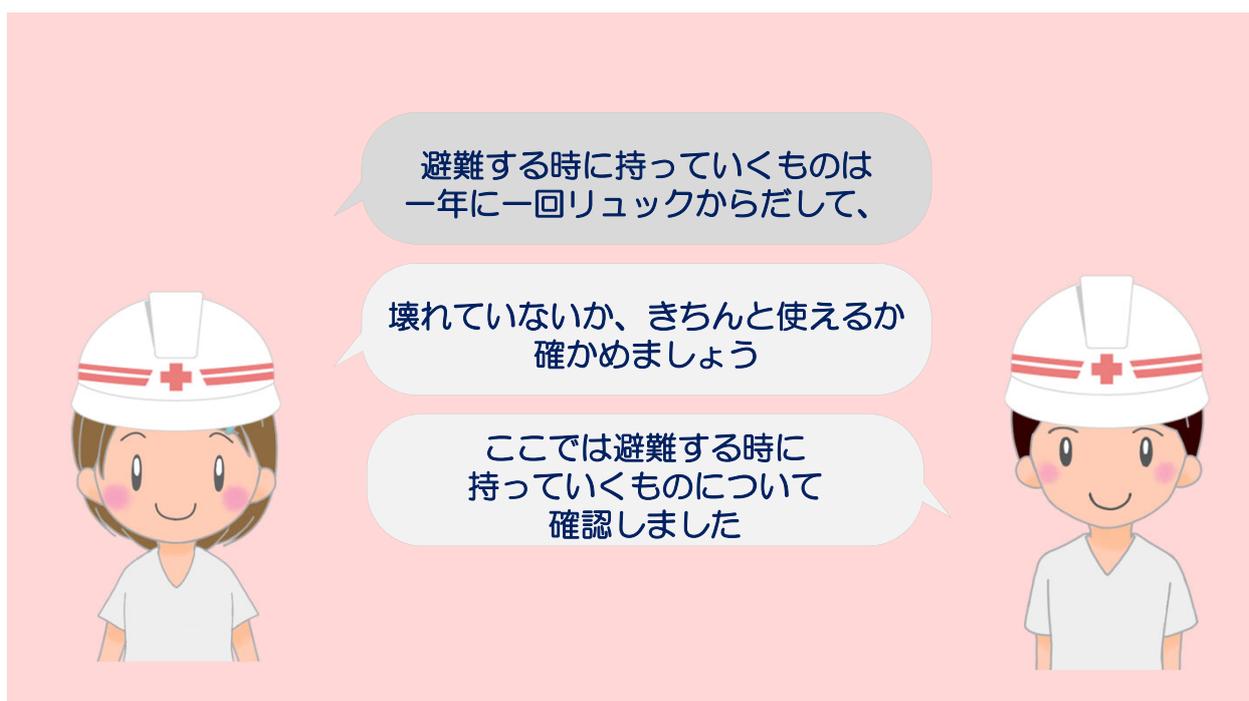
【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの：チェックリスト

<input type="checkbox"/> 処方箋 	<input type="checkbox"/> 現金 	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ 
<input type="checkbox"/> マスク 	<input type="checkbox"/> タオル 	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ 

【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの：チェックリスト

<input type="checkbox"/> スーパーのレジ袋 	<input type="checkbox"/> ノートとペン 	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 
<input type="checkbox"/> アイマスクや耳栓 	<input type="checkbox"/> 自分の安心するもの 大事なものの2点程度 	<input type="checkbox"/>

【5】 自宅での備え：普段から自宅で準備しておくもの（災害前）



## 【6】 ヘルプカードについて



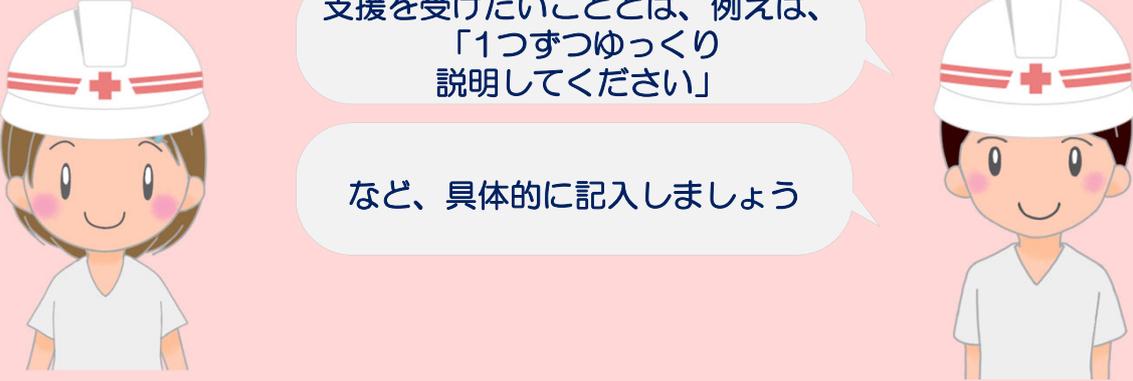
## ヘルプカードについて

## 【6】 ヘルプカードについて

ヘルプカードは、いざというときに必要な支援や配慮を周囲の人をお願いするためのカードです



## 【6】 ヘルプカードについて

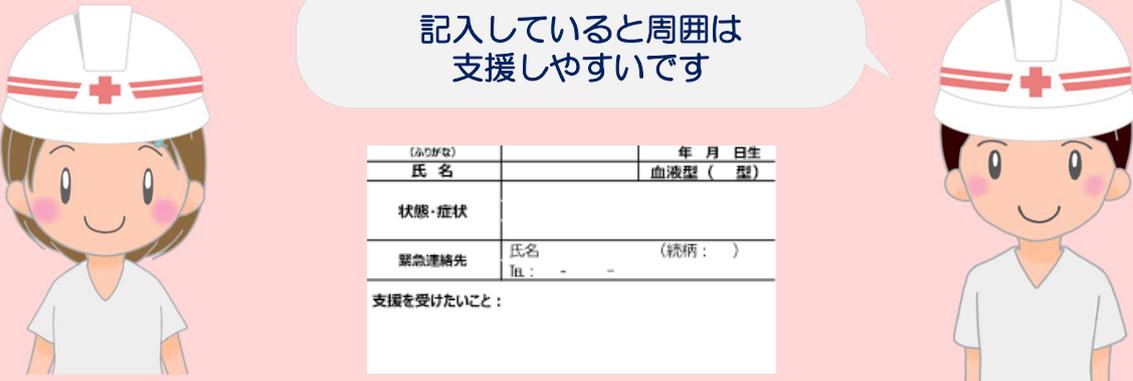


裏面には、氏名、生年月日、血液型、状態・症状、緊急連絡先や、支援を受けたいことを記入します

支援を受けたいこととは、例えば、「1つずつゆっくり説明してください」

など、具体的に記入しましょう

## 【6】 ヘルプカードについて

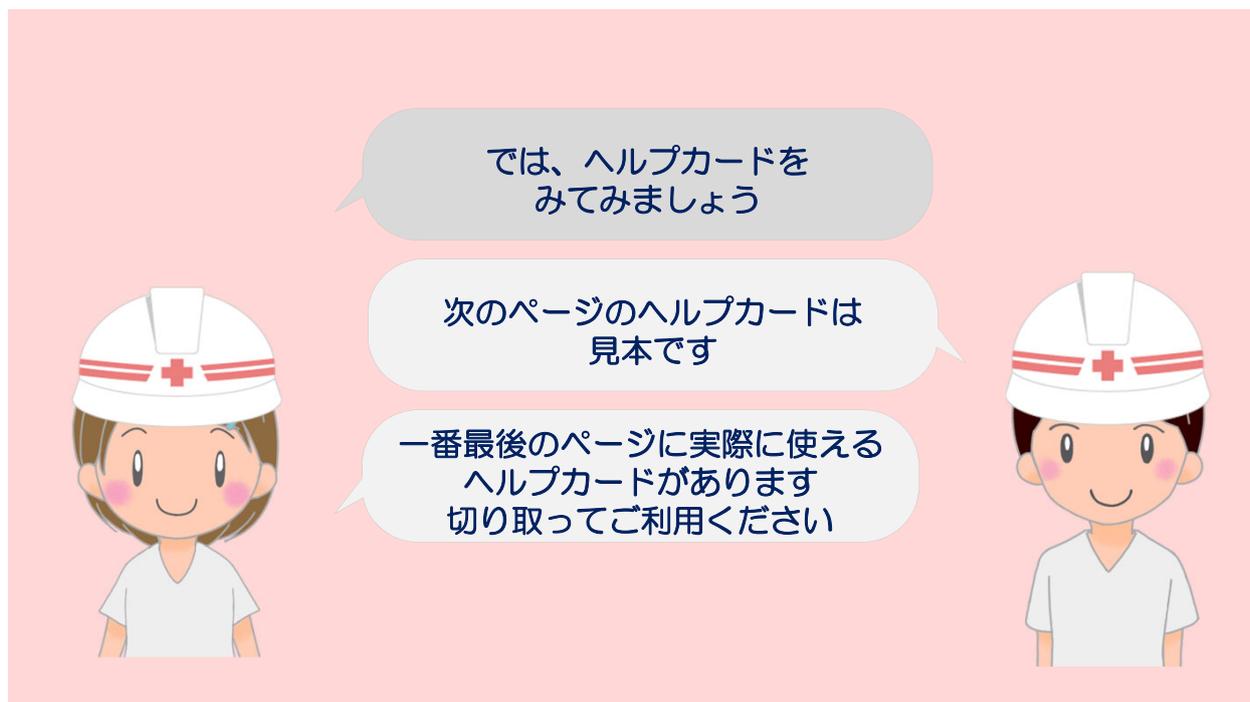


また、かかりつけの病院の名前、電話番号、主治医の先生の名前も

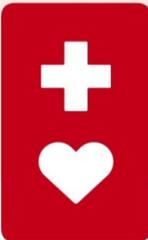
記入していると周囲は支援しやすいです

(ふりがな)		年 月 日生
氏 名		血液型 ( 型 )
状態・症状		
緊急連絡先	氏名 (続柄： )	
	住： - -	
支援を受けたいこと：		

## 【6】 ヘルプカードについて

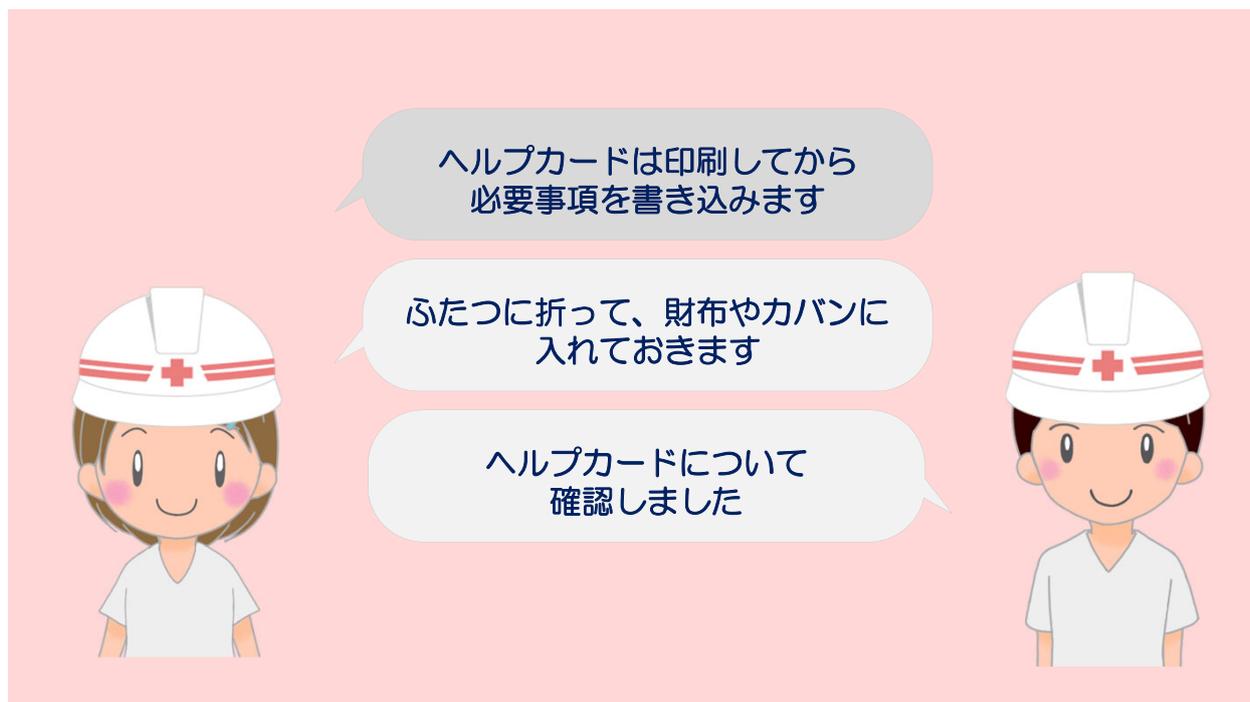


## 【6】 ヘルプカードについて

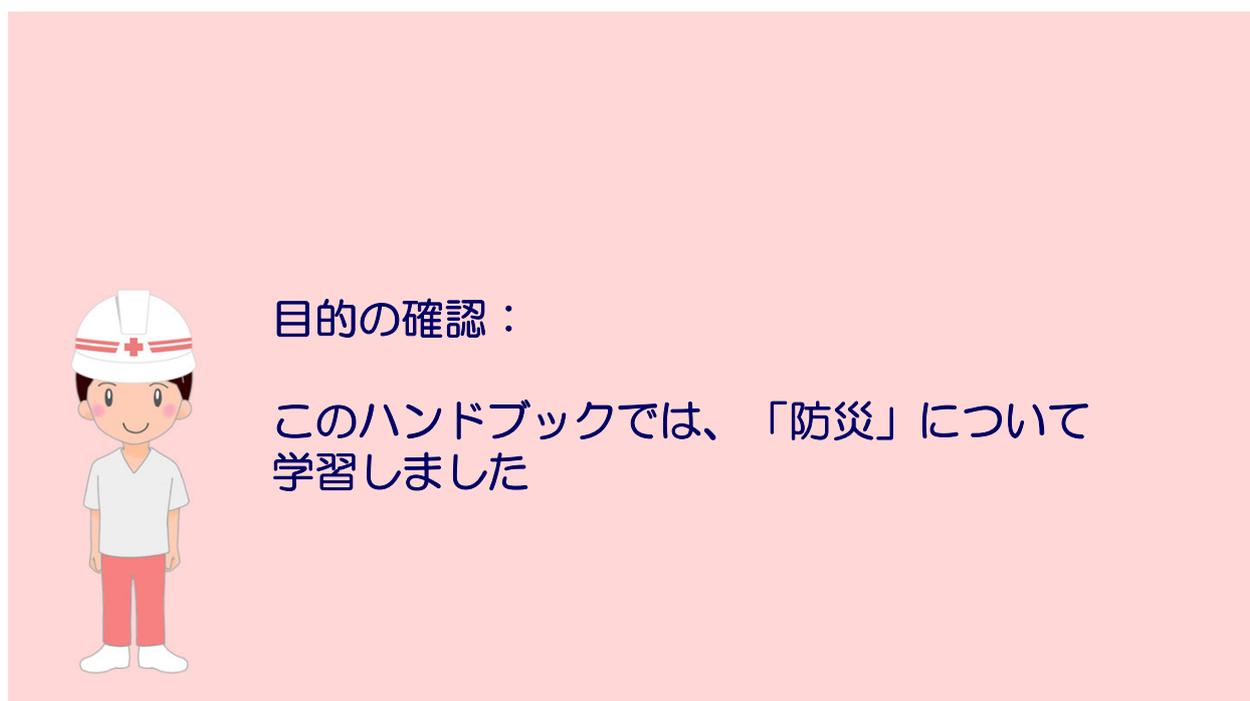
<p>あなたの支援が必要です。</p> <p><b>ヘルプカード</b></p> 	<small>(ふりがな)</small> 氏名	年 月 日生 血液型 ( 型 )
	状態・症状	
	緊急連絡先	氏名 (続柄： ) Tel: - -
	支援を受けたいこと：	

このヘルプカードには施設の名前をご記入ください

## 【6】 ヘルプカードについて

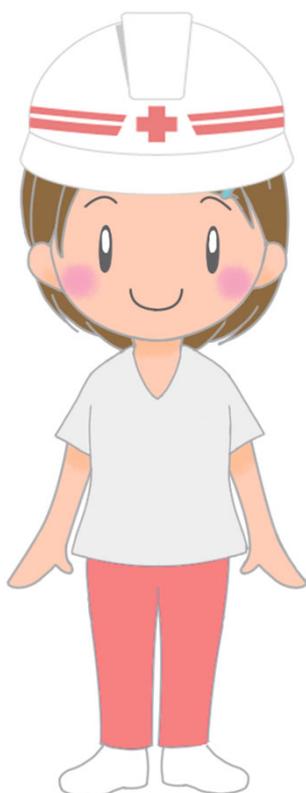


## 防災myハンドブック



付録：

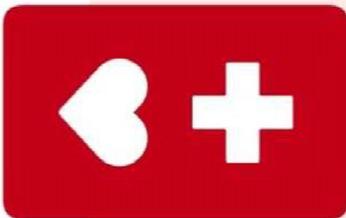
次のページに実際に使える、ヘルプカードがあります。  
切り取ってご利用ください。



# Memo

あなたの支援が必要です。

**ヘルプカード**



（ふりがな）

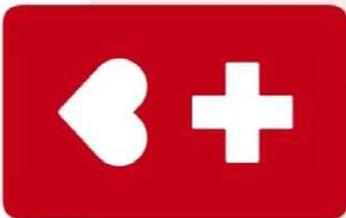
氏名	年 月 日生
	血液型（ 型）
状態・症状	
緊急連絡先	
氏名	（続柄： ）
TEL： - -	
支援を受けたいこと：	



**兵庫県**

あなたの支援が必要です。

**ヘルプカード**



（ふりがな）

氏名	年 月 日生
	血液型（ 型）
状態・症状	
緊急連絡先	
氏名	（続柄： ）
TEL： - -	
支援を受けたいこと：	

どちらかを切り取ってご利用ください

# Memo

# 防災myハンドブック制作委員会

代表 森本かえで

関西医療大学 作業療法学科 准教授・作業療法士  
神戸大学大学院保健学研究科 保健学研究者

橋本健志

神戸大学大学院保健学研究科 教授・精神科医

四本かやの

神戸大学大学院保健学研究科 准教授・作業療法士

干飯純子

神戸大学大学院保健学研究科 研究補助員・作業療法士

田中千都

ありまこうげん診療所 デイケア科・作業療法士

北岡祐子

医療法人尚生会（創）シー・エー・シー 精神保健福祉士

野村昌弘

大阪市立大学大学院 生活科学研究科

目良幸子

田中クリニック・作業療法士

お問い合わせ先：k.morimoto@kansai.ac.jp（代表 森本かえで）

平成27年～29年度 総務省SCOPE（受付番号152307006）  
委託研究により作成されています