

しょうがい かた む
障害のある方に向けた
ぼうさい
防災ハンドブック



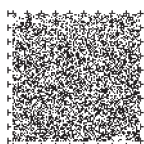
府中市



もくじ
目次

1. はじめに P1
2. 災害を知る P2
3. 地震・風水害が起きたら P4～
4. 非常時持ち出しリスト P6
5. 〇〇障害のある方
6. 避難所情報

発行年月 令和4年4月
編集・発行 府中市福祉保健部障害者福祉課
協力 府中市障害者等
地域自立支援協議会



1. はじめに

この「しょうがい障害のある方かたに向けたむ防災ぼうさいハンドブック」は、さいがい災害が起きたことを想定そうていして自身じしんや家族かぞく、支援者しえんしゃで作成するハンドブックになっています。
(ご自身じしんの必要ひつように応じて、ページおを選択できるせんたくファイリング形式けいしきです)

じしん地震、たいふう台風などによるふうすいがい風水害まもからいのちを守り、く暮らしをつなぐためにはさいがい災害しを知り、じじよ「自助」ときょうじよ「共助」の力ちからを高めることがたか大切です。たいせつ日頃から、ひごろ家族かぞくや近所きんじよの人ひと、ちいき地域の人ひととつながってさいがい災害に備えましょう。そな

じじよ 自助

- しょうがい障害のある方かたに向けたむ防災ぼうさいハンドブック
- ただ正しいぼうさいじょうほう防災情報しゅうしゅうの収集
- ひなんけいろ避難経路かくにんの確認、ぼうさいくんれん防災訓練さんかへの参加

こうじよ 公助

- ぼうさいじょうほう防災情報のはっしん発信
- ひなんじよ避難所のかいせつ開設
- ひなんしえんたいせい避難支援体制の
しく仕組みづくり

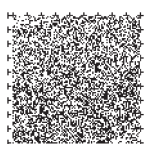
きょうじよ 共助

- さいがいじょうえんごしゃとうろく災害時要援護者登録
- ちいき地域とのつながり
- しょうがいとくせい障害特性のりかい理解

※じじよ自助…自分自身じぶんじしんの身みの安全あんぜんを守ること。まも

きょうじよ共助…地域ちいきの人、周囲ひとの人たちが協力きょうりよくして助け合うこと。たす あ

こうじよ公助…自治体じちたい、警察けいさつ、自衛隊じえいたいなどからの支援しえんのこと。



さいがい し 2. 災害を知る

さいがい お
災害が起こったとき、どうするべきか。

さまざま さいがい たいおう
様々な災害に対応できるように

ひごろ そな
日頃から備えておきましょう！

じ しん 地震

じしん とつぜんき
地震は突然来ます！

つくえ した かく み あんぜん かくほ
まずは机の下に隠れるなど、身の安全の確保

をしましょう。 はっせいじ あわ ひごろ
発生時に慌てないよう日頃の

ころがま だいじ
心構えが大事です。

また、こうつうしょうがい たてもの とうかい
また、交通障害や建物の倒壊もあります。

ひなん さい じゅうぶん き つ
避難する際は、十分気を付けましょう！



ふう すい がい 風水害



ふうすいがい おお じぜん はっせい よそく
風水害の多くは事前に発生を予測できます！

ぼうさいじょうほう きしょうじょうほう
防災情報、気象情報をチェックしましょう。

ふちゅうし たまがわ はんらん かのうせい
府中市では、多摩川が氾濫する可能性があります。

ふちゅうしすいがい かくにん
府中市水害ハザードマップを確認しましょう。

マンホールなどから水があふれる「内水氾濫」

にもちゅうい かも
にも注意を欠かさずに！

じぜん たいさく ひなんじ ちゅうい 事前の対策・避難時に注意すること！

じぜん たいさく ～事前の対策～

ひごろ じしん ふうすいがい ひなんけいろ かくにん
・日頃から地震・風水害の避難経路を確認しておきましょう！

(4ページの「地震・風水害が起きたら」をチェック)

あんびかくにん ほうほう き さいがいようでんごん
・安否確認の方法を決めておきましょう！ (災害用伝言ダイヤル(171)など)

ひじょうじも た ひん じゅんぴ も た
・非常時持ち出し品の準備をしましょう！ (6ページの持ち出しリストをチェック)

ひなんじ ちゅうい ～避難時に注意すること～

ブレーカーを落とす、ガスの元栓を締めましょう！

たてもん とうかい かおく べい ちゅうい
・建物の倒壊(家屋・ブロック塀など)に注意しましょう！

ぼうさいじょうほう 防災情報は どうやって 手に 入れる？



ぼうさいぎょうせいむせん 防災行政無線

さいがいじょうほう ひなんじょうほう しみん かた せいめい さいさん
 災害情報、避難情報など、市民の方の生命・財産に
 かか きんきゅうせい たか じゅうよう じょうほう ほうそう
 関わる緊急性の高い重要な情報を放送します。
 また、Jアラート（ぜんこくしゅんじけいほう 全国瞬時警報システム）による
 くに きんきゅうせい たか じょうほう ぼうさいむせん ほうそう
 国からの緊急性の高い情報を防災無線より放送します。
 さいがいはっせいじ ぼうさいぎょうせいむせん ほうそう なが
 災害発生時に防災行政無線から放送が流れていたら、
 よくきくようにしましょう！

SNS・メール配信 はいしん

ふちゅうし はいしん
 府中市メール配信サービス
 さいがいじょうほう きんきゅうじょうほう どうろく
 →災害情報、緊急情報などをご登録いただいたメールアドレス
 はいしん
 に配信します。
 ぼうさいじょうほう ふちゅうし ぼうさいそくほう はっしん
 Yahoo! 防災情報アプリ →府中市の防災速報を発信します。
 ふちゅうしこうしき
 府中市公式ツイッター →@fuchu_tokyo をフォロー！



ぼうさいじょうほう
 Yahoo! 防災情報アプリ

ばん
 iOS 版



ばん
 Android 版

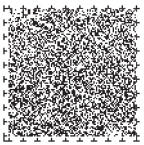


ふちゅうし
 府中市
 はいしん
 メール配信サービス



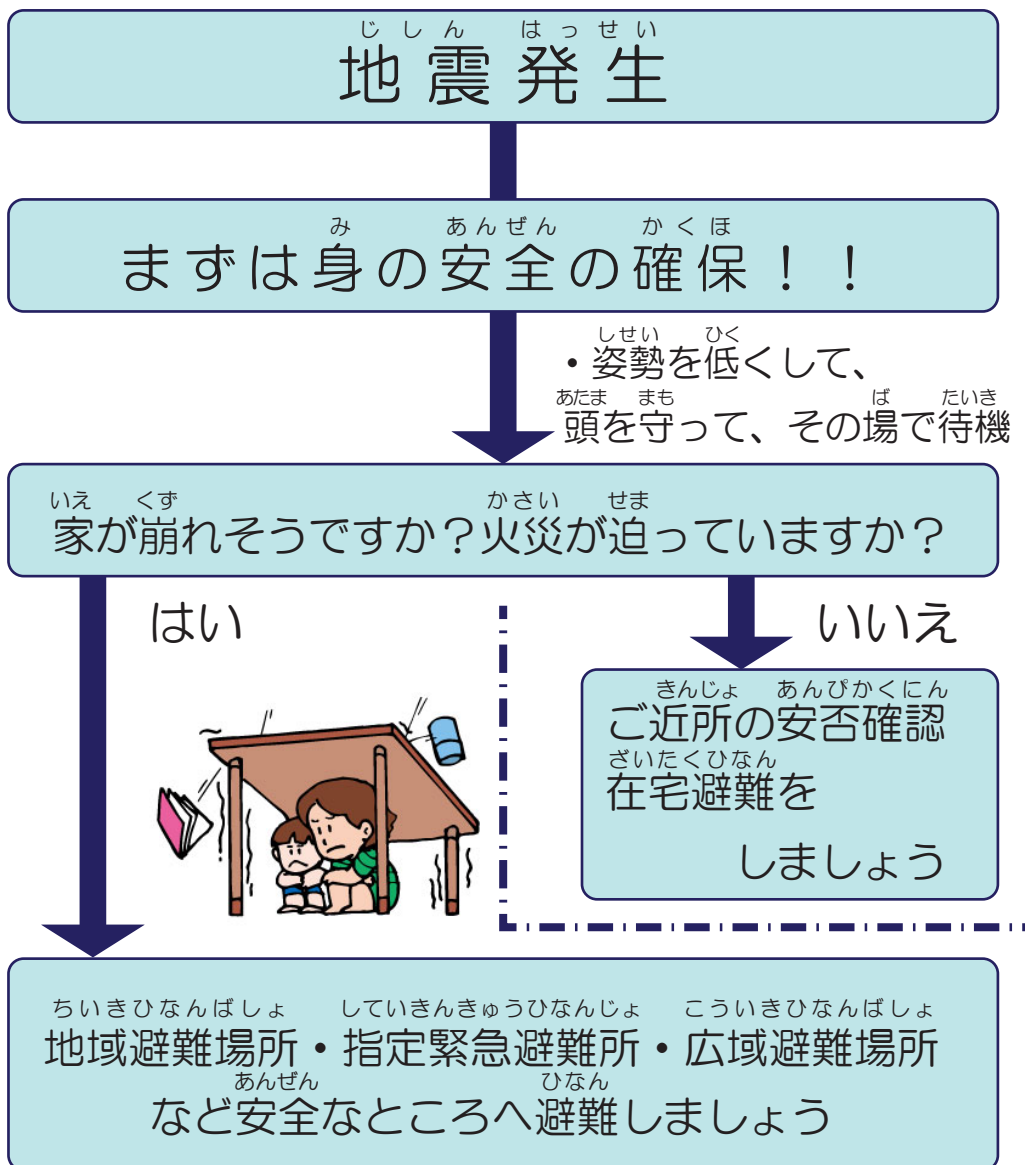
しんらい じょうほうげん ただ じょうほう え 信頼できる情報源から正しい情報を得ましょう！

くに きしょうちょう しょうぼうちょう とうきょうと ふちゅうし しんらい じょうほうげん
 国（気象庁、消防庁）、東京都、府中市など信頼できる情報源から
 はっしん ただ じょうほう あつ
 発信される正しい情報を集めましょう！
 さいがいじ さいがいかんれん
 災害時、ツイッターやラインには災害関連の「デマ」や「うわさ」
 かくさん さいがいじ きんきゅうそくほう ふちゅうし
 が拡散されます。災害時はテレビ、緊急速報エリアメールや、府中市
 さいがいじせんよう かくにん
 災害時専用ホームページを確認しましょう。
 そな うれ
 ～備えあれば憂いなし～
 ただ じょうほう ひび そな
 正しい情報をもとに、日々の備えをしましょう。

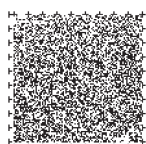


3. 地震・風水害が起きたら

地震時の避難



- ※ 地域避難場所 : 公園や広場など自分が決めた地域の避難場所
- 指定緊急避難所 : 市が指定する市立小・中学校や都立高校の校庭
- 広域避難場所 : 火災から身を守るために面積を有する避難場所
(河川敷など)



ふうすいがいじ ひなん 風水害時の避難

たいふう せっきん おおあめ おそ
台風の接近、大雨の恐れがある

ふちゅうすいがい かくにん
府中市水害ハザードマップを確認しましょう！
しんすいそうていくいき どしゃさいがいけいかいくいき す
浸水想定区域、土砂災害警戒区域に住んでいますか？

はい



いいえ

じょうほうしゅうしゅう ひなん
情報収集と避難の
じゅんび
準備をしましょう

がいしゅつ
むやみに外出せず、
じたく すご
自宅で過ごしましょう。
たまがわ ようすいろ ちか
多摩川や用水路に近づかない

テレビやラジオ、パソコン、スマートフォンをつかって
じょうほうしゅうしゅう
情報収集をしましょう

けいかい こうれいしゃとうひなん はっらい
警戒レベル3 高齢者等避難が発令されたら
ひなん かいし
避難を開始してください！

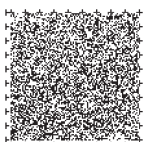
ようはいりよしゃせんようひなんじょ ひなん
要配慮者専用避難所へ避難しましょう

ふうすいがいじ あめ ふ まえ しんすい まえ はや ひなん ところ
風水害時は、雨が降る前、浸水する前の早めの避難を心がけましょう。

ひなんじょじょうほう さんこう ひなん
このハンドブックの避難所情報を参考に避難してください。

ようはいりよしゃせんようひなんじょ
※要配慮者専用避難所

… こうれいしゃ しょうがいしゃ にんさんぶ はいりよ ひつよう かた
高齢者・障害者・妊産婦など配慮が必要な方が
つ そ かた いっしょ りよう ひなんばしょ
付き添いの方と一緒に利用できる避難場所
ほんし ひなんじょじょうほう いちらん
(本誌、避難所情報に一覧があります)

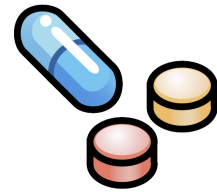


非常時持ち出しリスト

災害時に必要なものをすぐに持ち出せるように、詰めて普段から準備をしておきましょう。準備が済んだら☑をしましょう。

<< 貴重品類 >>

- 身分証明書（免許証、保険証、障害者手帳など）
- 普段から飲んでいる薬
- 携帯電話やスマートフォン（連絡を取ることができるもの）
- 現金（電話用の10円玉）
- 預金通帳
- 印鑑
- お薬手帳
- カード類（銀行・クレジットカード等）
- 充電器類（携帯・スマホ）



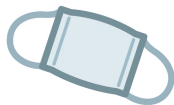
<< 避難用具 >>

- 防災ハンドブック（本誌）
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備の乾電池
- ヘルメット、軍手、防災ずきん
- マッチ、ライター
- 雨具（レインコート、長靴）



<< 衛生用品 >>

- 救急箱
- 生理用品
- マスク
- 消毒用アルコール
- 歯ブラシ

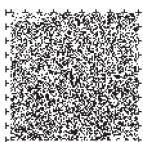


<< 非常食品 >>

- 乾パン
- 缶詰
- 栄養補助食品
- 飲料水

<< 衣料品 >>

- 下着・靴下
- 防寒具
- カイロ
- タオル



ひ 難 所 情 報

ふだん ちよ みちか ひなんじよ ひなんばしよ かくにん
 普段から最寄り・身近の避難所、避難場所を確認しておきましょう！
 かいせつじょうほう し かくにん
 開設情報は市のホームページなどで確認できます！

いちらん みかた 一覧の見方

していひなんばしよ
 指定避難場所
 …災害により帰宅、自宅での生活が困難になった方が一時的に避難する場所。(指)
 いちじひなんばしよ
 一次避難場所
 …災害により自宅での生活が困難になった方が避難生活をする場所。(一)
 にじひなんばしよ
 二次避難場所
 …一次避難場所での避難生活が困難な要配慮者の方に向けた避難場所。(二)
 ふくしひなんじよ
 福祉避難所
 …要配慮者の方において、特に専門的なケアが必要な方に向けた避難所。(福)
 ようはいりよしゃせんよう ひなんばしよ
 要配慮者専用の避難場所
 …水害時における要配慮者の方に向けた避難場所(要)
 どしゃさいがいひなんばしよ どしゃさいがい おそ ばあい ひなんばしよ ど
 土砂災害避難場所…土砂災害の恐れがある場合の避難場所。(土)
 すいがいじ とほ ひなんかのう ひなんじよ と くるま ひなんかのう ひなんじよ くるま きさい
 ※水害時 徒歩でのみ避難可能な避難所には(徒)，車で避難可能な避難所には(車)と記載。

避難所一覧

避難場所	住所	地震			水害		福	土
		指	一	二	要	※		
第一小学校	寿町2-6	●	●			徒		
第二小学校	緑町1-29	●	●			徒		
第三小学校	片町3-5	●	●					
第四小学校	白糸台1-58	●	●			徒		●
第五小学校	本宿町1-51	●	●					
第六小学校	天神町4-14	●	●			車		
第七小学校	北山町2-23	●	●			車		
第八小学校	是政1-34	●	●					
第九小学校	栄町3-7	●	●			車		
第十小学校	若松町4-29	●	●					
武蔵台小学校	武蔵台2-3	●	●			車		
住吉小学校	住吉町2-30	●	●					

		地震			水害			
避難場所	住所	指	一	二	要		福	土
新町小学校	新町1-25	●	●			車		
本宿小学校	本宿町4-19	●	●			徒		
白糸台小学校	白糸台2-16	●	●			徒		
矢崎小学校	矢崎町4-9	●	●					
若松小学校	若松町3-11	●	●			徒		
小柳小学校	小柳町3-21	●	●					
南白糸台小学校	白糸台6-48	●	●					
四谷小学校	四谷3-2740	●	●					
南町小学校	南町3-6	●	●					
日新小学校	日新町5-22	●	●					
第一中学校	幸町1-22	●	●			車		
第二中学校	紅葉丘1-23	●	●			徒		●
第三中学校	本町4-16	●	●					
第四中学校	美好町2-13	●	●					
第五中学校	新町2-44	●	●			車		
第六中学校	押立町1-2	●	●					
第七中学校	武蔵台2-4	●	●			車		
第八中学校	四谷1-2827	●	●					
第九中学校	小柳町2-49	●	●					
第十中学校	西府町4-21	●	●					●
浅間中学校	浅間町1-1	●	●					●
郷土の森総合体育館	矢崎町5-5	●	●					
中央文化センター	府中町2-25			●	●			
白糸台文化センター	白糸台1-60			●	●			
西府文化センター	西府町1-60			●				
武蔵台文化センター	武蔵台2-2			●	●			
新町文化センター	新町1-66			●	●			
住吉文化センター	住吉町1-61			●				
是政文化センター	是政2-20			●				
紅葉丘文化センター	紅葉丘2-1			●	●			
押立文化センター	押立町5-4			●				
四谷文化センター	四谷2-75			●				
片町文化センター	片町2-17			●	●			
ルミエール府中	府中町2-24			●	●			
生涯学習センター	浅間町1-7			●	●			
市内の都立高校	市のHPを確認	●						
府中けやきの森学園	朝日町3-14-1				※		●	
武蔵台学園	武蔵台2-8-28				※		●	