

3 現在の備え②

日常生活で使用している
モノ・サービスと
現在の備えを確認します

1 わたしの身体 と 2 わたしの生活 を参考にしながら備えシールを貼ってください。

30	備えシールを貼ってください	31	備えシールを貼ってください	32	備えシールを貼ってください	33	備えシールを貼ってください	34	備えシールを貼ってください
35	備えシールを貼ってください	36	備えシールを貼ってください	37	備えシールを貼ってください	38	備えシールを貼ってください	39	備えシールを貼ってください
40	備えシールを貼ってください	41	備えシールを貼ってください	42	備えシールを貼ってください	43	備えシールを貼ってください	44	備えシールを貼ってください
45	備えシールを貼ってください	46	備えシールを貼ってください	47	備えシールを貼ってください	48	備えシールを貼ってください	49	備えシールを貼ってください
50	備えシールを貼ってください	51	備えシールを貼ってください	52	備えシールを貼ってください	53	備えシールを貼ってください	54	備えシールを貼ってください
55	備えシールを貼ってください	56	備えシールを貼ってください	57	備えシールを貼ってください	58	備えシールを貼ってください	59	備えシールを貼ってください

「自分でつくる安心と防災帳」とは

「自分でつくる安心と防災帳」は、国立障害者リハビリテーションセンター研究所が主催する障害者の災害対策を考えるワークショップで提案・開発されました。大規模災害に備え、自らの障害に合わせた備えを日常的に考えておくことは重要です。しかし、何を備えれば良いのかわからず不安を抱える障害者の方々も多いことでしょう。この防災帳は、そのような障害者・支援者の方々の「はじめの一歩」を後押しするために、以下の4つのステップで、自分に必要な備えの確認を支援します。



1 わたしの身体

自身の状況に適合した備えを整理するために、まず、自分の生活環境・身体状況を振り返ります。



2 わたしの生活

主な一日の活動を記入しながら、自分の生活に必要な機器や介助について確認します。



3 現在の備え①②

自身の状況把握にもとづき、自身の生活に必要な不可欠なモノ・サービスと、現在の備えの状況を確認します。



4 必要な備え

災害時の状況を想定した質問に応じて、現在の備えに不足しているものを見つけ、今後必要となる備えをリスト化していきます。



わたし専用の「安心と防災帳」が完成します。



このキットは、(独)日本医療研究開発機構 障害者対策総合研究開発事業 研究課題「福祉機器の利活用と開発を促進するための社会技術基盤の創成」において開発されました。

【研究代表者】 諏訪 基 (国立障害者リハビリテーションセンター研究所 顧問)

お問い合わせ

国立障害者リハビリテーションセンター研究所 福祉機器開発部 福祉機器開発室
TEL 04-2995-3100 (内線:7287 or 2522) / FAX 04-2995-3132(代表)
URL(福祉機器開発室) <http://www.rehab.go.jp/ri/kaihatsu/suzurikawa/>
URL(福祉デザインワークショップ) <http://www.rehab.go.jp/ri/kaihatsu/wdws/>
E-mail suzurikawa-jun@rehab.go.jp



自分でつくる
安心と
防災帳

～障害者の災害対策チェックキット～

国立障害者リハビリテーションセンター研究所 福祉機器開発室
福祉デザインワークショップ

1 わたしの身体

カラダ

自分の生活機能を確認します。

自分の身体状況について記入してください。

障害種別		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齢	歳
歩行	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり →詳細 ()				
腕・指	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり →詳細 ()				
排泄	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり →詳細 ()				
視力	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり →詳細 ()				
聴力	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり →詳細 ()				
口腔	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり →詳細 ()				
体温調節	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり →詳細 ()				
認知	<input type="checkbox"/> 支障なし <input type="checkbox"/> 支障あり →詳細 ()				
常用薬	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり →詳細 ()				

生活環境を記入してください。

同居者	<input type="checkbox"/> 夫 <input type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 子供 ()人 <input type="checkbox"/> 孫 ()人 <input type="checkbox"/> その他 ()人				
居住地	都・道・府・県 市・区・町・村				
住宅	構造	<input type="checkbox"/> 木造 <input type="checkbox"/> 鉄骨造 <input type="checkbox"/> 鉄筋コンクリート造	築年数	約 ()年	
	居住階 ()階	エレベータ	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	ペット	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし

その他・備考

2 わたしの生活

自分の一日の活動時間、使用している機器等を記入してください

自分の一日の活動時間帯を矢印 (←→) で記入してください。

時間	就寝	食事	排泄	入浴	外出	その他	介助者	記入例
0:00								↑電動ベッド エアマット
1:00								
2:00								
3:00								
4:00								
5:00								
6:00								↑自助具
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								↑自助具
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								↑自助具
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								
24:00								↑電動ベッド エアマット

3 現在の備え①

日常生活で、使用しているモノ・サービスと現在の備えを確認します

※備えシール欄が足りない場合は、右の「4 必要な備え」をめぐり「3 現在の備え」に貼ってください。

1 わたしの身体 と 2 わたしの生活 を参考にしながら備えシールを貼ってください。

1	2	3	4	5
○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください
6	7	8	9	10
○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください
11	12	13	14	15
○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください
16	17	18	19	20
○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください
21	22	23	24	25
○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください
26	27	28	29	
○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	○ △ × 備えシールを貼ってください	

△や×を付けた備えシールを「4 必要な備え」の「課題メモ欄」に貼り替えます

4 必要な備え



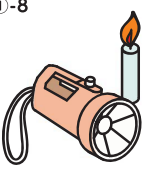
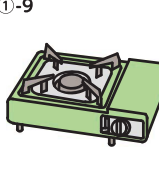
見つかった課題に対する解決策となる備えを確認します

解決策となる備えシールを「必要な備え欄」に貼ってください。


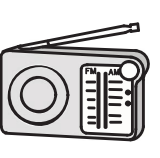
課題メモ	必要な備え	課題メモ	必要な備え
○ △ × 課題メモ △や×を付けた備えシールを貼ってください	1 ○ △ × 必要な備え	○ △ × 課題メモ △や×を付けた備えシールを貼ってください	2 ○ △ × 必要な備え
3 ○ △ × 課題メモ △や×を付けた備えシールを貼ってください	3 ○ △ × 必要な備え	4 ○ △ × 課題メモ △や×を付けた備えシールを貼ってください	4 ○ △ × 必要な備え
5 ○ △ × 課題メモ △や×を付けた備えシールを貼ってください	5 ○ △ × 必要な備え	6 ○ △ × 課題メモ △や×を付けた備えシールを貼ってください	6 ○ △ × 必要な備え
7 ○ △ × 課題メモ △や×を付けた備えシールを貼ってください	7 ○ △ × 必要な備え	8 ○ △ × 課題メモ △や×を付けた備えシールを貼ってください	8 ○ △ × 必要な備え
9 ○ △ × 課題メモ △や×を付けた備えシールを貼ってください	9 ○ △ × 必要な備え	10 ○ △ × 課題メモ △や×を付けた備えシールを貼ってください	10 ○ △ × 必要な備え
11 ○ △ × 課題メモ △や×を付けた備えシールを貼ってください	11 ○ △ × 必要な備え	12 ○ △ × 課題メモ △や×を付けた備えシールを貼ってください	12 ○ △ × 必要な備え

5 備えシール①

生活に必要なモノ・サービス、現在の備え、これから必要になる備えをここから選んでください









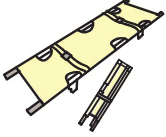



① 一般的な備え	①-1  ヘルメット・防災ずきん	①-2  家具転倒防止	①-3  自宅の耐震チェック	①-4  めがね	①-5  バッテリー・電池	①-6  発電機
	①-7  現金	①-8  懐中電灯・ろうそく	①-9  カセットコンロ	①-10  消火器	①-11  お風呂の水	①-12 その他

② 人的サービス・関係づくり	②-1  家族間での事前の取り決め	②-2  ヘルパー事業所との取り決め	②-3  近隣との関係づくり	②-4  地域の防災訓練への参加	②-5  医療機関との連携	②-6  看護師の確保
	②-7  要支援者名簿への登録	②-8  民間企業との契約	②-9  民間支援団体との連携	②-10 その他	②-11 その他	②-12 その他




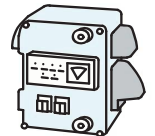


③ コミュニケーション・情報収集	③-1  携帯電話	③-2  モバイル端末	③-3  災害伝言ダイヤル	③-4  助けを呼ぶ笛	③-5  緊急連絡カード	③-6  ラジオ
	③-7  防災マップのチェック	③-8  避難所の事前チェック	③-9  トイレの情報入手	③-10  補聴器	③-11  メモ帳・ペン・筆談器	③-12 その他

5 備えシール②

生活に必要なモノ・サービス、現在の備え、これから必要になる備えをここから選んでください

④ 移動・交通	④-1  歩きやすい靴	④-2  手動車いす	④-3  電動車いす	④-4  シニアカー	④-5  簡易スロープ	④-6  床走行リフト
	④-7  移動用の補助具	④-8  白杖	④-9  おんぶ紐・簡易タンカ	④-10  自動車	④-11  ガソリンの給油	④-12  移送サービス

⑤ 飲食・健康・排泄	⑤-1  食料備蓄	⑤-2  水・飲料	⑤-3  救急箱・衛生用品	⑤-4  薬	⑤-5  お薬手帳	⑤-6  保険証・障害者手帳
	⑤-7  電動エアマット	⑤-8  携帯マットレス	⑤-9  暑さ寒さ対策	⑤-10  下着・タオル	⑤-11  おむつ・尿吸収パッド	⑤-12  口腔ケア用品・入れ歯
	⑤-13  携帯トイレ・ポータブルトイレ	⑤-14  下剤・カンチョウ	⑤-15  カテーテル導尿バック	⑤-16  オストメイト用パウチ	⑤-17  尿瓶	⑤-18 その他

⑥ 避難所・公共施設	⑥-1  避難所までのアクセス	⑥-2  バリアフリートイレ	⑥-3  障害者用スペースの確保	⑥-4  非常用電源設備	⑥-5  温度調整できる部屋	⑥-6  非常用持ち出し袋
------------	--	---	---	--	---	--

