避難行動要支援者のための
避難支援マニュアル



長崎市

令和８年９月改定

＝　目　次　＝

はじめに　……2

第１章　避難行動要支援者の概要　……3

第２章　行政が行っている備え　……4

第３章　地域で行ってほしい備え　……6

第４章　自分で行う備え　……9

第５章　災害発生時の対応　……11

第６章　避難生活での留意点　……14

第７章　要支援者別の特徴と支援時の留意点　……16

1　介護が必要な高齢者　……16
2　肢体不自由者　……17
3　視覚障害者　……18
4　聴覚障害者・言語障害者　…19
5　内部障害者　……20
6　知的障害者　……21
7　精神障害者　……22
8　自閉症などの発達障害者　…22
9　難病者　……23
10 妊産婦・乳幼児　……24

（別冊）　資料編

はじめに

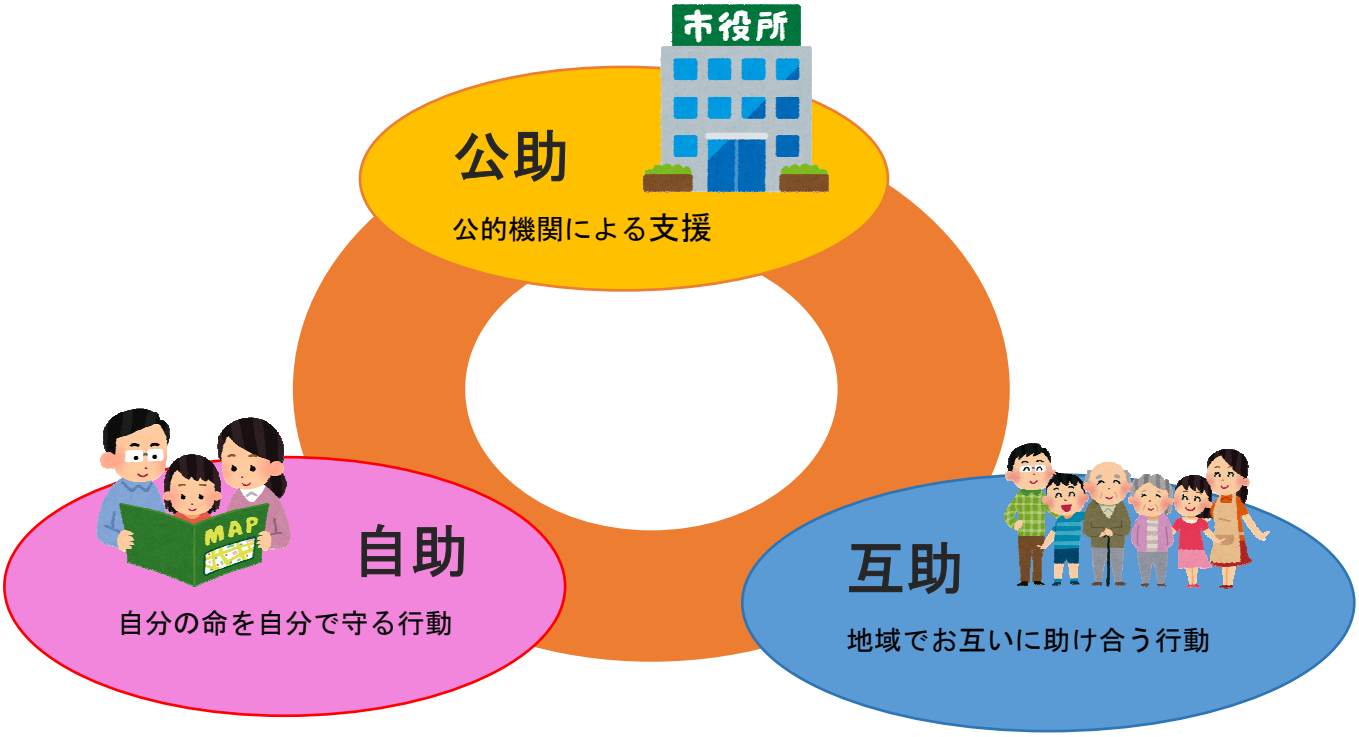
長崎市では、昭和57年の長崎大水害や平成3年の台風19号により、多くの犠牲者や被害が発生しました。長崎県内では、昭和32年に諫早大水害、平成3年に雲仙岳で大規模な火砕流、土石流が発生するなどの多くの災害を経験しています。

また、平成23年に発生した東日本大震災では、被災地全体の死者数のうち65歳以上の高齢者の死者数は約6割であり、障害者の死亡率は被災住民全体の死亡率の約2倍に上りました。

さらに、平成28年4月及び令和8年7月の熊本地震では最大震度７を観測し、長崎市でも震度４を観測して災害の恐怖を身近に感じた方も多かったのではないでしょうか。

長崎市では、長崎市地域防災計画に基づき、避難行動要支援者の避難支援に関して、市の果たすべき役割（公助）を明確にし、自分で行う備え（自助）と自主防災組織の活動など、地域の支え合い（互助）を組み合わせた避難行動要支援者の支援体制を目指して、避難行動要支援者のための避難支援マニュアル（以下「本マニュアル」）を作成しました。

本マニュアルを身近なところに置き、避難行動要支援者の安心・安全のために日ごろから災害に備えましょう。



第１章　避難行動要支援者の概要

避難行動要支援者とは

災害時に特に配慮が必要な方々（高齢者、障害者、乳幼児・妊産婦等）を「要配慮者」といいます。そのうち、ひとりで避難することが困難で、特に支援を必要とする方を「避難行動要支援者」といいます。

こうした避難行動要支援者には、災害時に情報伝達や避難誘導等、特に配慮をしていく必要があります

本マニュアルにおける「要配慮者」「避難行動要支援者」の対象は次の方々です。

「要配慮者」

１ 高齢者
２ 障害者
３ 難病者
４ 乳幼児・妊産婦
５ 日本語が不慣れな外国人
６ その他、配慮が必要な方

「避難行動要支援者」

長崎市では、次のいずれかに該当する方を避難行動要支援者として定めています。

区　分	範　　囲
高齢者	在宅で、要介護１以上の方 その他、災害時の支援が必要と認められる高齢者
障害者	在宅で、次の手帳等を有する方 ・身体障害者手帳１級または２級 ・療育手帳Ａ１またはＡ２ ・精神障害者保健福祉手帳１級 その他、災害時の支援が必要と認められる障害者
難病者	「難病の患者に対する医療等に関する法律」に規定される指定難病に該当する方で（高齢者・障害者に登録されている方を除く）、自力で避難することが困難な方 その他、災害時の支援が必要と認められる方
妊産婦・乳幼児	避難所まで保護者等とともに自力で避難が困難な乳幼児や長期療養児 （障害福祉課の避難行動要支援者に登録された方を除く） 避難所まで自力で避難が困難な妊産婦

＊外国人においては情報、伝達支援が中心になることから、避難行動要支援者から除外しています。

（令和８年３月末時点　26,296 人）

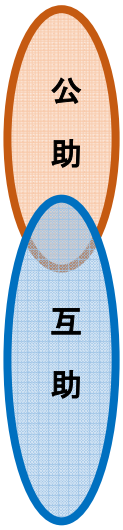
第２章　行政が行っている備え『公助』

◆　避難行動要支援者支援体制づくり　◆

長崎市では、災害が発生したときに、ひとりで避難所まで避難することが難しい方（避難行動要支援者）を手助けする体制づくりに取り組んでいます。

対象の方に情報提供について、同意を得たうえで、民生委員や自治会などの地域の方たちと情報を共有し、日ごろの見守りや、災害発生時の避難支援体制づくりに役立てていきます。

＜支援体制を整えるための取り組みの流れ＞



1　避難行動要支援者の対象となる方を把握します。

2　把握した対象者に個人情報の提供に関する同意について確認します。

3　同意が得られた方の情報を避難支援等関係者※1へ提供します。

4　地域における ささえあいマップづくり※2 を推進します。

5　日ごろの見守り活動や避難訓練を実施します。

6　災害時の避難支援を実施します。

※１　避難支援等関係者…長崎市地域防災計画に定める、消防機関、警察機関、自治会、民生委員・児童委員、地域コミュニティ連絡協議会、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所　等の避難時に支援を行う関係者

※２　ささえあいマップ…詳細は本マニュアル 5、8 ページまたは資料編 7、8 ページ

Q&A①②



(1) 個人情報が気になるので、情報提供に同意しなくてもいいですか？
(2) 避難行動要支援者に登録するには、どうしたらいいですか？

要支援者



(1) 同意することで、要支援者のことを地域が知り、交流のきっかけや日ごろの見守り活動につながります。個人情報管理には十分配慮しますので、同意いただきますようお願いします。
(2) 要介護認定をお持ちの方は担当ケアマネジャーや長崎市地域包括支援センター（資料編 15 ページ参照）へご連絡ください。その他、裏表紙の問い合わせ先へお気軽にお問い合わせください。

長崎市

◆ **防災講話（地域防災マップづくり）** ◆（詳細は資料編 6 ページ）

地域の避難所や危険箇所、過去に被害があった場所など地域の防災情報を地図に書き込んで情報共有を図り、災害時の対応や防災知識の普及啓発を行っています。

◆ **ささえあいマップづくり** ◆（詳細は本マニュアル 8 ページまたは資料編 7、8 ページ）

地域における避難支援の１つの方法として、ささえあいマップづくりを進めています。

◆ **個別避難計画の作成** ◆（詳細は本マニュアル 17 ページまたは資料編 2～5 ページ）

「個別避難計画」は、避難場所や避難方法、避難生活上の留意点等を具体的に記載しておくものです。避難のときにどんな配慮が必要かなど、一人ひとりの特性にあわせて、ご本人やご家族、避難支援等関係者と話し合って具体的に作成します。

また、在宅人工呼吸器使用者については、災害に備えて準備しておくものなどを記載した個別支援計画の作成を進めています。

◆ **指定緊急避難場所・指定避難所の指定** ◆

長崎市内では、災害の危険から緊急的に逃れるための広場（指定緊急避難場所）や自宅で生活できなくなった被災者が一定期間滞在するための場所（指定避難所）を指定しています。

避難所一覧については、長崎市ホームページをご覧ください。



◆ **福祉避難所の整備** ◆（詳細は資料編 9～11 ページ）

指定避難所で避難生活が困難な方が避難できる場所（福祉避難所）を整備しています。

◆ **市民防災リーダーの育成** ◆

地域防災の推進役となる市民防災リーダーを養成し、地域で活躍してもらっています。

◆ **自主防災組織の結成促進** ◆

地域住民が協力し、災害から「自分たちの地域は自分たちで守る」ために活動する「自主防災組織」の結成を促進し、日ごろから災害に備えた防災訓練や講習会などを行っています。

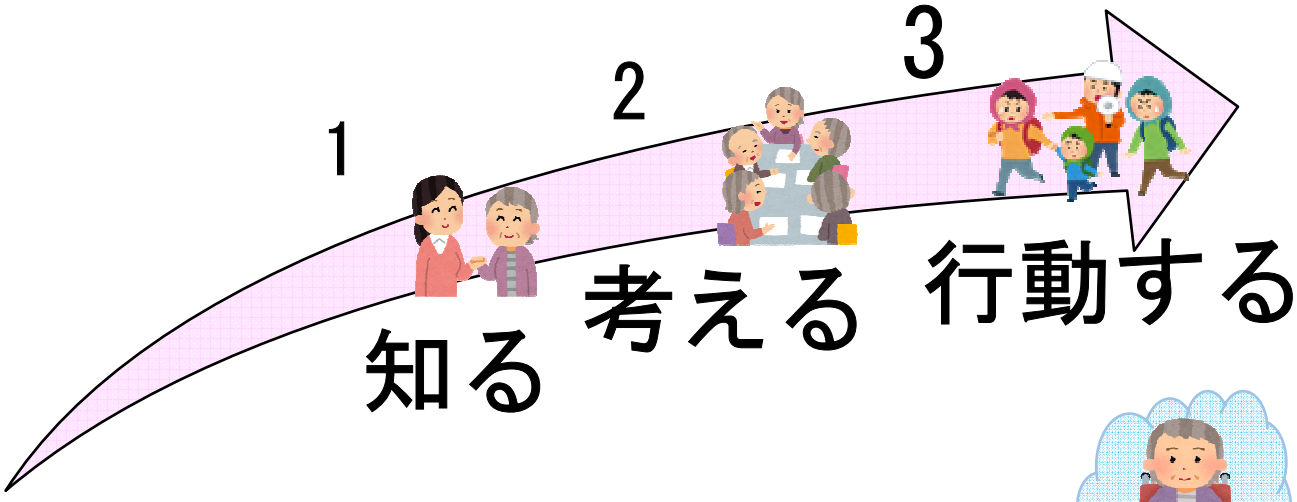
◆ **防災訓練の実施** ◆

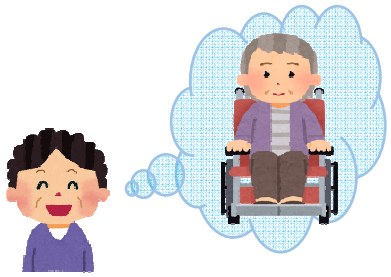
大規模災害に備えて、年に一度、防災関係機関が合同で総合防災訓練を行っています。また、随時、自治会単位や商業施設・病院などでも避難訓練、消火訓練の実施・助言を行っています。

◆ **備蓄物資の確保** ◆

大規模災害に備えて、食料などを備蓄しています。

第３章　地域で行ってほしい備え『互助』





1. 地域でお互いのことを知る　～要支援者を把握する～

◆ **支援してくれる人たちを知る** ◆

災害時に支援してくれる人についての情報を知り、日ごろから交流を深めましょう。

近隣住民・自治会

日ごろからご近所で交流を図り、自治会活動へも積極的に参加して顔の見える関係づくりに努めましょう。

自主防災組織・消防団

日ごろから、地域の避難訓練や防火・防災講習などの防災活動を行い、災害時にはいち早く初期消火や救出救護活動、避難誘導を行います。

民生委員・児童委員

地域の関係機関と協力し、日ごろから避難行動要支援者の把握や安否確認を行います。

◆ **要支援者の情報を共有する** ◆　（詳細は資料編 7、8 ページ）

地域のどこに、どのような支援を必要とする人がいるのか、ささえあいマップの作成等を通して把握し、地域で情報共有しましょう。

◆ **避難行動要支援者名簿を活用する** ◆　（詳細は資料編 2、3 ページ）

長崎市が作成する避難行動要支援者名簿の情報を、避難支援に必要な範囲で情報共有することができます。新たな登録については、地域からの情報提供をお願いします。

2. 地域で避難のことを考える　～災害が起きてもみんなが助かる地域を目指す～

◆ 地域で災害について考える機会をつくる ◆

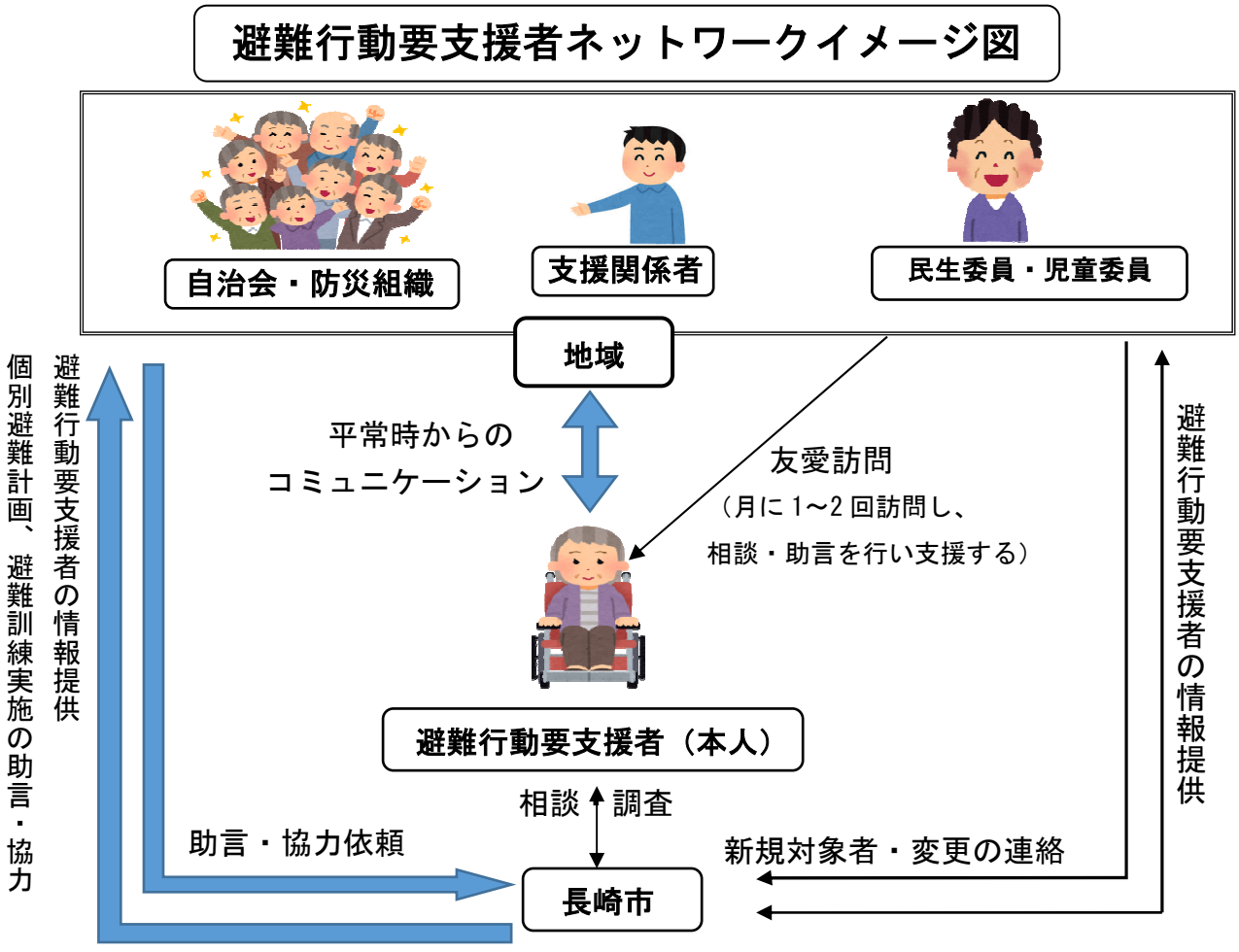
想定される災害や地域特性などを確認しあい、地域の避難支援のための計画作成を進めましょう。長崎市ホームページに掲載されている地域ごとの土砂災害等のハザードマップや災害に備える総合ページを使って確認しましょう。

◆ 要支援者情報を避難支援につなげる ◆

災害時の避難支援や安否確認等に活かせるよう、日ごろから避難行動要支援者名簿や個別避難計画の情報を活用して、誰とどこにどうやって避難するのか確認しましょう。要支援者本人や家族がどのような支援を必要とするのかを知り、地域での支援体制について考えましょう。災害時の混乱の中で、まずは一人ひとりが身の安全を確保したうえで、避難支援にご協力ください。

◆ 地域のネットワークをつくる ◆

地域全員が避難するためのネットワークとして下図のような連携が必要となります。現時点でどこまでできているかを確認し、具体的にどうネットワークをつくっていくのかを話し合いましょう。



◆ **ささえあいマップづくり** ◆（詳細は資料編 7、8 ページ）

地域における避難支援の１つの方法として、ささえあいマップづくりを進めています。ささえあいマップとは、災害が発生した際に、避難行動要支援者の安否確認や速やかな避難誘導支援を行うため、あらかじめ誰が誰を支援するのかを決めて地図や名簿の形で作成しておくものです。



ささえあいマップ

3. 地域で行動する　～避難訓練で試してみる～

実際に訓練してみることで、避難場所までの避難経路が確認できます。また、計画どおりにいかないことや課題が見えてきますので、計画を見直して検証していく作業を定期的に行うことが大切となります。平常時から、災害時に実践できるよう備えましょう。

Q&A③



要支援者

支援してくれる方はどうやって見つけたら良いですか？

できるだけ近くに住む隣近所の複数の方にお願いしてみてください。
見つけることが難しい場合は、地域の関係者や長崎市役所の関係課へお気軽にお問い合わせください。



長崎市

～　避難を支援していただけるみなさんへ　～

この取り組みは、市民のみなさんの協力なしには成り立ちません。
東日本大震災や熊本地震でも、多くの命を救ったのは、日ごろからお付き合いのあるご近所の方の声かけです。

いざという時、あなたのできる範囲でご近所の人に声をかけ、避難のお手伝いをお願いします。

災害が発生した際は、次のような支援が必要です。

(1) ご自身やご家族の安全を確保した上で、要支援者へ避難情報を伝えてください。
(2) 可能な範囲で、要支援者の安否確認や避難場所への誘導についてご協力ください。
(3) 避難誘導が困難な場合や安否確認ができないなど、判断に困った時は、市役所・消防団・自主防災組織などにご相談してください。



第４章　自分で行う備え　『自助』

災害が発生すると、地域の環境が一変します。日ごろから災害発生時に備えて十分な準備をしておきましょう。



◆ 自宅や地域の安全対策 ◆

・整理整頓を心がけ、災害発生時の逃げ道を確保しましょう。
・家具を安全な位置に配置し、転倒防止グッズで補強しましょう。
・ガラスで怪我をしないよう、飛散防止用フィルムをはりましょう。
・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。
・長崎市ホームページに掲載されている地域ごとの防災情報マップを確認し、起こりやすい災害を想定しましょう。
・地域からの避難支援が得られるように、長崎市からの個人情報提供に同意しましょう。
・地域の防災訓練に参加し、地域の方と顔なじみになっておきましょう。



◆ 避難のための備え ◆

・避難時に必要な持ち物を確認し、定期的に補給・交換しましょう。
　□貴重品…現金、預金通帳、印鑑、免許証、マイナンバーカード、資格確認書など
　□照明器具…懐中電灯、ろうそくとマッチ
　□非常食や飲料水…缶詰（缶切り）、乾パン、ペットボトル等（目安は３日分）
　□医薬品…服用している薬、お薬手帳や医療機関などを記入したもの（コピーも可）
　□衣類…下着、着替え、タオル
　□衛生用品…ティッシュ、歯ブラシ、生理用品、爪切り、マスクなど
　□安心カード（安心カードを備えていない場合は緊急連絡先がわかるもの
　　…家族親族、医療機関、サービス利用者はケアマネジャーなど）
　□その他…眼鏡（コンタクト）、入れ歯、補聴器、充電済モバイルバッテリーなど
　□医療機器を使用している方…外部バッテリー、ポータブル電源、手動式の予備機器（吸引器など）、酸素ボンベ、医療機器業者連絡先など

◆ 情報の入手方法の確認 ◆

・避難の呼びかけがあった時は、隣近所の人に教えてもらえるよう事前に頼むなどして確実に情報を得られるようにしましょう。
・下記を参考に、情報を入手するための準備をしておきましょう。

＜電話＞
・長崎市防災行政無線放送内容を確認できるテレホンサービス
　防災無線　050-5530-9908　　火災問合　050-5530-9909

＜防災情報メール＞
登録すると、携帯やパソコンにメールで防災情報が届きます。
登録用アドレス「bousai.nagasaki-city@raiden.ktaiwork.jp」に空メールを送ると確認メールが届きますので、登録手続きに進んでください。（右の二次元コードで読み取れます。）

＜テレビ・ラジオ＞

テレビやラジオで、最新の気象情報や防災情報を確認しましょう。

＜長崎市の防災情報入手手段（二次元コード一覧）＞

市ではさまざまな手段で情報を発信しています。積極的に情報を集め、早めの避難行動を心がけましょう。

◆災害時の連絡方法 ◆

災害発生等により、被災地への通信が増加してつながりにくくなった場合に、安否情報を確認する『声の伝言板』として、ＮＴＴ西日本や携帯電話各社などにより提供されるサービスです。

＜災害用伝言ダイヤル１７１＞※音声ガイダンスによるご案内

～伝言の録音～

１７１⇒**1**⇒被災地の人の電話番号（市外局番から）⇒伝言を録音（30 秒以内）

～伝言の再生～

１７１⇒**2**⇒被災地の人の電話番号（市外局番から）⇒伝言を再生



※インターネットを活用する「災害用伝言板 web１７１」もあります。

＜携帯電話の災害用伝言板＞

携帯電話各社のメニューから「災害用伝言板」を開く

伝言を登録する場合	伝言を確認する場合
「登録」を選択して伝言を入力する	「確認」を選択し、被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を見る

第５章　災害発生時の対応

災害が発生した、又は、そのおそれがあるときには、市が発表する災害に関する情報に十分注意してください。情報は、防災行政無線やテレホンサービス、テレビ・ラジオ・インターネット等による広報などを活用し、確実に伝達するように努めましょう。

災害発生直後は、行政や警察、消防などの「公助」による避難支援には限界があります。地域における「互助」の活動を中心に、地域の支え合い、助け合いの力が非常に重要となってきます。

災害発生





1　自分自身及び家族の安全を確保し、自宅や自宅周辺の状況を確認しましょう。

2　要支援者の安否確認を行い、避難の必要性を説明しましょう。
（電話・直接の声かけを！）



避難支援

3　最寄りの避難所へ移動する場合は支援をしましょう。冷蔵庫に安心カードを備えている場合は持参させましましょう。ただし、移動することで命に危険が及ぶおそれがある場合は、自宅など屋内で安全を確保しましょう。





4　避難所の関係者へ要支援者の健康状態や支援情報などの引き継ぎを行いましょう。
（安心カードを持参している場合は報告を！）

5　医療や介護など専門性の高い支援が必要な場合は、専門機関への移送を検討します。

Q&A④



避難支援者：避難支援ができなかった時、その責任を問われますか？



長崎市：あくまで善意に基づく助け合いの制度であり、支援できなかったとしても責任を問われるものではありません。

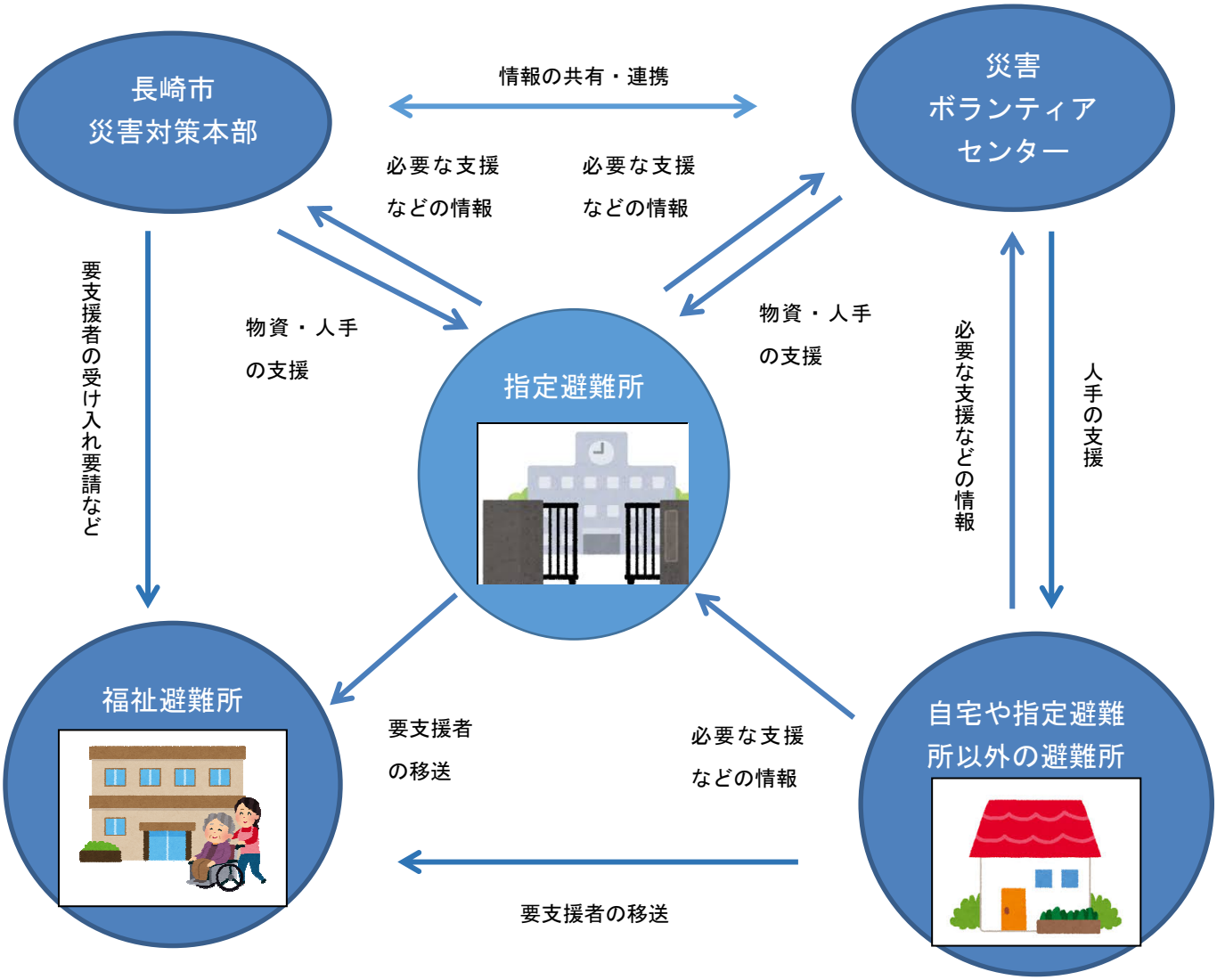
指定避難所は、市内の小学校や大型公民館など被災者が一定期間、避難生活ができる施設として、長崎市が指定しています。（令和 8 年 7 月 1 日現在 265 か所）

大規模な災害が発生した場合、指定避難所は行政からの支援物資や情報、人的支援など地域の支援拠点としての役割が求められます。指定避難所の運営は、基本的には市が行いますが、上記拠点としての役割に加えて避難所に指定されていない自治会公民館や自宅で避難生活をしている方々にも支援を行う必要があります。そのため、地域住民の方々の協力を得ながら指定避難所の運営を進めていきたいと考えています。

◆ 福祉避難所 ◆（詳細は資料編 9～11 ページ）

福祉避難所は、災害が長期化した際に一般の指定避難所での避難生活が困難な寝たきりの高齢者や重度の障害のある方が、避難所生活を送るために必要となる施設です。民間の福祉施設等と市が協定を結び、必要に応じて開設されます。（令和 8 年 7 月 1 日現在 87 か所）

◆ 指定避難所を拠点とした情報・物資・人の流れ ◆



◆ 避難行動要支援者の避難支援 ◆

長崎市では、災害発生時に避難行動要支援者に関する情報収集や避難支援を速やかに行うため、避難行動要支援者の支援体制を整えています。

	福祉部	各総合事務所
役割	・部内関係施設の被害状況の収集 ・福祉避難所の確保と連絡調整 ・総合事務所(支援班)との連絡調整	・管内の被害情報の収集及びその対策 ・避難所への避難支援 ・福祉避難所への移送支援　など

◆ 避難に関する発令 ◆

長崎市防災行政無線などで、「高齢者等避難」や「避難指示」、「緊急安全確保」を発令する場合がありますので、これらの違いをよく理解し、自らの身を守りましょう。

警戒ﾚﾍﾞﾙ	避難情報	みなさんがとるべき行動
3	高齢者等避難	**危険な場所から高齢者等は避難！** 災害のおそれがあります。避難に時間を要する人（ご高齢のかた、障害のあるかた等）とその支援者は、危険な場所から避難をしましょう。その他の人は避難の準備を整えましょう。
4	避難指示	**危険な場所から全員避難！** 災害が発生する危険が高まっています。速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。

～～～～～〈　警戒レベル４までに必ず避難！　〉～～～～～

5	緊急安全確保	**命の危険 直ちに安全確保！** 既に災害が発生・切迫している状況です。命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。警戒レベル５になってからでは安全な避難が難しい状況です。自宅の上の階や、崖から離れた部屋に移動するなど、その場でとることができる少しでも身の安全を確保するための行動をとるようにしましょう。

～ 安全に避難するためのポイント ～

・避難所が開設されているかどうかを確認する。
　長崎市あじさいコール(095-822-8888)
　防災危機管理室（095-822-0480）
・火の元、電気のブレーカーを切って戸締りをする。
・家族へ行き先を書いた連絡メモを残す。
・建物の倒壊や落下物に注意しながら避難する。
・崖の近く、川沿い、狭い道は通らない。
・できるだけ、ご近所の人たちと集団で避難する。

・ヘルメットや防災頭巾をかぶる。
・履き慣れた厚底の靴を履く。
・長袖、長ズボン、軍手を着用する。
・リュック（非常用持出品）を背負う。



第６章　避難生活での留意点

災害発生後は、避難所などにおける生活が長期に及ぶ可能性もあり、健康面に配慮することが必要となります。水分補給をこまめに行い、脱水を予防しましょう。また、栄養を確保し定期的に清掃して換気も十分に行いましょう。下記に、主な注意点をまとめます。

◆ 感染症の予防 ◆

厳しい生活環境や慣れない避難生活の影響で体調を崩す方が多くなります。インフルエンザや高熱を伴う風邪、嘔吐や下痢を起こす感染性胃腸炎、食中毒に十分気をつけましょう。

・食事の前後、配膳前、トイレの後、避難所へ入るときなどは手洗いをしましょう。
・手洗い用の水が無い場合は、アルコール消毒をしましょう。

手洗い



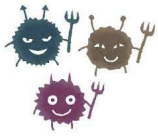
・咳が続く場合は、マスクを着けましょう。
・鼻水・痰などがついたティッシュは、蓋付ゴミ箱や袋ですぐ密封するようにしましょう。
・ティッシュやタオルでしっかり口を覆いましょう。

咳エチケット



・トイレで排泄物を流す時は、蓋を閉めて流しましょう。
・嘔吐物や糞便は素手で処理せず、使い捨て手袋をつけて処理しましょう。その後は、しっかり手洗いをしましょう。

排泄物と嘔吐物



・期限が切れた食品は、迷わず捨てましょう。
・生鮮食料品は、なるべく加熱しましょう。
・胃腸炎ウイルスは、ごくわずかの量でも感染します。下痢や嘔吐など症状のある方や治って間もない方は、食事の準備や提供は行わないようにしましょう。

食中毒予防



◆ エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症）◆

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺梗塞などを誘発する恐れがあります。

予防ポイント

・十分にこまめに水分補給をしましょう。
・ゆったりとした服装で過ごしましょう。
・横になるときは、できるだけ足を高くして休みましょう。
・アルコールは控え、できれば禁煙しましょう。
・かかとの上げ下ろし運動や、ふくらはぎをマッサージしましょう。
・定期的にからだを動かしましょう。（ラジオ体操やストレッチなど）



予防のための足の運動



◆ 口腔ケア ◆

避難生活では、水の不足などにより、歯みがきやうがいがおろそかになりがちです。また、水分補給の不足、ストレスなども重なって、むし歯、歯周病、口臭などが生じやすくなります。特に、高齢者では体力低下も重なり、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症を引き起こしやすくなります。

できるだけ歯みがきを行い、食事の時間を決めてうがいを行いましょう。

◆ こころのケア ◆

災害など強いストレスにさらされると、程度の差はあってもだれでも不安や心配などの反応が表れます。**①心配でイライラする、怒りっぽくなる　②眠れない　③動悸、息切れで苦しいと感じる**などのときは無理をせず、身近な人や専門の相談員に相談してみましょう。

特に子どもの場合は、からだの症状や日ごろはみられない行動の形で現れることが多くなります。ご家族や周囲の大人は、次のことに気をつけましょう。

・できるだけ子どもを一人にせず、家族が一緒にいる時間を増やしましょう。
・抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう。
・恐ろしかったことや悲しかったことを、ゆっくり聞いてあげましょう。
・赤ちゃん返り・依存・わがままなどは、受け止めてあげましょう。
・食事や睡眠などの生活リズムをくずさないようにしましょう。
・気をつかうがんばり屋さんのお子さんは、特に負担が大きくなりがちですので、注意して見守りましょう。



第７章　要支援者別の特徴と支援時の留意点



どの要支援者の方にも共通する留意点

＜避難誘導時の留意点＞

・早急に安否確認をして、情報伝達、避難誘導を行います。

＜必要なもの＞

・常備薬（処方箋やお薬手帳、説明文の写しなど）

・自宅住所や連絡先の書かれたメモ、身分証など

同じ障害であっても、ひとりひとり必要とする支援や対応の仕方は異なります。



介護が必要な高齢者

＜特性＞

・運動機能やバランス機能が低下し自力での移動が困難な方

・体温調節機能が低下し気温変化への適応力が弱い方

・認知症による、記憶障害や徘徊・興奮症状などがある方

・災害情報の察知が遅れる方などがいます。

＜避難誘導時の留意点＞

・自力歩行が困難な場合は、車椅子や担架などを利用し付き添って避難します。

＜避難生活時の留意点＞

・トイレに近い場所を確保し、居室の温度調節を行ってください。

・移動が困難な方には、杖や車椅子を貸し出してください。

・必要に応じ、ホームヘルパー等の派遣を要請してください

・認知症高齢者の症状については、周囲の理解を求めてください。

＜必要なもの＞

・紙おむつなどの介護用品、衛生用品、車椅子、ストレッチャーなど移動に必要なもの（ない場合は、幅広いひもや毛布で作った応急担架）、毛布、担架など。

★みなさんに知ってほしいこと★

安心カードとは？

　緊急時の連絡先や健康に関する情報を記入したカードを専用容器に入れて冷蔵庫に保管し、救急搬送が必要な時などに備えます。

（対象）長崎市内在住の
　　①　65 歳以上の単身世帯　②避難行動要支援者

（配布先）地域センター、各総合事務所、
　　地域包括支援センター



かかりつけ医がわかり現場でのスムーズな搬送につながり役立っています。



冷蔵庫へ保管





肢体不自由者

＜特性＞

・上肢（腕や手）や下肢（足）に切断や機能障害がある方
・姿勢保持などが困難な方
・自力歩行や素早い避難が困難な方
・歩行が不安定で転倒などの危険性が高く見守りが必要な方
・車椅子や杖などが必要な方などがいます。

＜避難誘導時の留意点＞

・移動にあたっては、車椅子やストレッチャーなどの移動用具や援助者が必要です。
・移動用具がない場合、幅広いひもや毛布で作った応急担架を用いて移動してください。

＜避難生活時の留意点＞

・トイレに近い場所を確保してください。
・身体機能にあった安全なトイレを用意してください。
・床などの平面から立ち上がれない場合があるので、必要に応じて椅子を用意してください。
・車椅子や日常生活用具の破損や紛失により早急な修理、支給が必要な場合は、障害福祉課へご連絡ください（電話 095-829-1141）。

＜必要なもの＞

・杖、歩行器、車椅子、予備のバッテリーや充電器、背負うためのひも、
予備の補装具、床ずれ対策ができるもの、携帯トイレなど排泄処理用具など。

★みなさんに知ってほしいこと★

個別避難計画（急変時・災害時対応版の安心カード）とは？

体調の急変時に備える「安心カード」に、災害への備えを盛り込んだ「安心カード（急変時・災害時対応版）」を用意し、避難行動要支援者の状況を把握しているケアマネジャー等に、優先度の高いかたから個別避難計画作成をお願いしています。

計画には、災害時にどうすればよいのか、避難場所や避難方法、避難生活を送るうえでの留意点などを記載し、本人宅の冷蔵庫に保管しています。

また、作成した計画の情報は、本人の同意を得て、
避難支援等関係者に情報提供しています。





視覚障害者

＜特性＞

・見えない方（全盲）

・見えにくい方（弱視、視野狭窄、特定の色の識別が困難など）

・生活環境が変わると日常的な行動が困難になる方

など単独では素早い避難行動が困難な方がいます。

＜避難誘導時の留意点＞

・避難誘導の際には、声かけを行ってください。

・杖をもたない側の手で支援者の肘の上をつかんでもらいながら、半歩前をゆっくり歩いてください。

・段のある所では、段の前で立ち止まり上がりか下りかを伝え、段が終わるときは立ち止まり段の終わりを伝えてください。

・位置や方向を説明するときは、その方向を向かせ前後左右、この先何歩、何メートルなど周りの状況を具体的に伝え、離れる際にはその場から先の状況について説明してください。

＜避難生活時の留意点＞

・初めての場所では状況を把握することが困難なため、まず声かけを行い、何が必要かをたずねるようにしてください。また、状況をスムーズに伝えるため、災害対策本部があればそこに近い場所を確保してください。

・できるだけ出入口に近い場所を確保してください。

・情報提供などは拡声器を使って音声情報として繰り返し流したり、拡大文字や点字を使用するように努めてください。

・白杖などの日常生活用具の破損や紛失により早急な修理、支給が必要な場合は、障害福祉課へご連絡ください（電話 095-829-1141）

・屋外の仮設トイレは移動方法を考慮した場所に設置してください。

＜必要なもの＞

・白杖（視覚障害のある方が使う白い杖）、眼鏡、時計（音声、触知式など）、
点字板、メモ用録音機、ラジオ、携帯電話など。

★みなさんに知ってほしいこと★

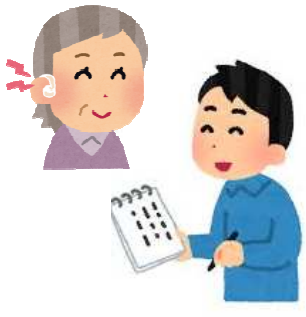
郵送貸出とは？

身体的障害等のため図書館の利用が困難な方へ郵送（送料は図書館負担）による図書館資料の貸出を行います。

（対象）　１級～６級の身体障害者手帳所持者

長崎市立図書館（電話 095-829-4946）へお気軽にお問い合わせください。





聴覚障害者・言語障害者

＜特性＞

・音声による避難誘導の指示が認識できない方
・見えている範囲以外の危険察知が困難な方
・自分の状況を音声で知らせることができない方
・言葉の理解ができない方

など外見からは障害がわかりにくい方がいます。

＜避難誘導時の留意点＞

・安否確認や情報伝達は、ＦＡＸやメール、手話、対面による筆談などで行ってください。
・伝わらない場合は、身振り、絵や図などを用いてください。また、理解できたかを確認してください。

＜避難生活時の留意点＞

・情報提供は、広報掲示板、電光掲示板など視覚による情報提供の方法を用いてください。
・手話通訳者及び要約筆記者の配置に努めてください。
・補聴器などの日常生活用具の破損や紛失により早急な修理、支給が必要な場合は、障害福祉課へご連絡ください（電話 095-829-1141）
・円滑なコミュニケーションの確保に努めてください。

＜必要なもの＞

・予備の補聴器、バッテリー（電池など）、筆談のためのメモ用紙、筆記具、携帯電話、救助を求めるための笛やブザー、緊急会話カード（事前に作成したもの）など。

★みなさんに知ってほしいこと★

NET（ネット）１１９緊急通報システムとは？

聴覚や言語機能の障害などで音声による１１９番通報が困難なかたが携帯電話やスマートフォンからインターネット機能を利用して通報を行うことができるシステムです。

利用するには事前登録が必要です。申請方法はインターネット検索し手続するか消防局指令課にお問い合わせください。





内部障害者

＜特性＞

・内部機能（心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう・直腸、小腸、肝臓など）に障害がある方

・常時、人工呼吸器や酸素ボンベなど医療機器が必要な方

・人工透析を受けている方

など外見からは障害がわかりにくい方がいます。

＜避難誘導時の留意点＞

・症状が多様なため個人に即した対応を行い、医療機器（機器によっては電気、酸素ボンベが必要）を確保するとともに必要に応じて静かに手早く医療機関へ誘導、搬送してください。

・移動にあたっては、車椅子やストレッチャーなどの移動用具や援助者が必要な場合があります。

・移動用具がない場合、幅広いひもや毛布で作った応急担架を用いて移動してください。

＜避難生活時の留意点＞

・人工呼吸器、在宅酸素、人工透析が必要な方を把握し、医療機関と連絡調整を図り、医療機関の受け入れ体制を確保してください。

・常時使用する医療機器（酸素ボンベなど）や薬を調達し、支給してください。

・医療機関の協力を得て、巡回診療の手配に努めてください。

＜必要なもの＞

・常時使用する医療機器、中断できない薬や点滴などとその用具、かかりつけ医療機関・装具の販売店のメモ、治療食や特別食など

★みなさんに知ってほしいこと★

緊急通報システム事業とは？

利用者が体調不良などの緊急時に、自宅に設置している緊急通報装置や各種センサーを通じて緊急事態を民間の委託業者へ知らせます。緊急通報があった場合には、係員が迅速に自宅訪問して状態を確認し、必要に応じて救急要請を行ったりします。

（対象）①身体障害者手帳１・２級をお持ちで、ひとり暮らしかそれに準ずる 65 歳未満の世帯

障害福祉課　（電話 095-829-1141）へお気軽にお問い合わせください。

②ひとり暮らし等の高齢者で緊急を要する疾患をお持ちの方

総合事務所へお気軽にお問い合わせください。

中央 ☎829-1429、　東 ☎813-9001、　南 ☎892-1113、　北 ☎814-3400



（利用料）１か月あたり 514 円（生活保護世帯は利用料の負担なし）

知的障害者



＜特性＞

・他人とのコミュニケーションが困難で、具体的に見えないことを想定したり、複数の情報を一度に把握したりするのが困難な方
・急激な環境変化への対応が苦手でパニックになり固まってしまったり大きな声を出してしまう方
・避難の際に、強い不安のため座り込んでしまうなどショックによる行動をとる方　　などがいます。

＜避難誘導時の留意点＞

・避難誘導の際には、声かけを行ってください。
・努めて冷静な態度で接し、わかりやすい言葉で避難場所を伝え、本人を安心させ１人にしないでください。
・不安から大声を発したり異常な行動をしても冷静に対応し、発作がある場合は主治医や最寄の医療機関へ相談してください。

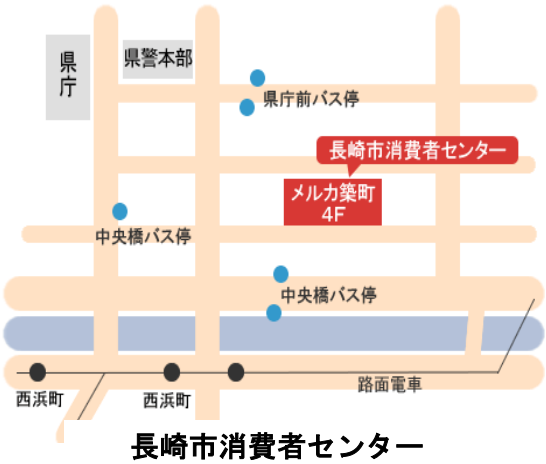
＜避難生活時の留意点＞

・周囲とのコミュニケーションがとれないことで、トラブルの原因になったり、環境の激変で精神的に不安定になる場合を考慮し、間仕切りや個室の確保に努めてください。

★みなさんに知ってほしいこと★

長崎市消費者センターとは？

消費者トラブルの解消やくらしに役立つ生活情報の提供など、安全で安心なくらしを応援しています。お気軽にお問い合わせください。



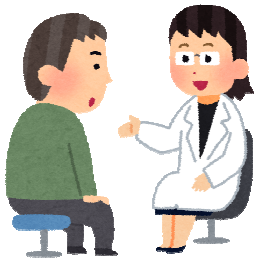
長崎市消費者センター
（メルカつきまち４階）





（受付）火曜日～日曜日・祝日　10 時～17 時
（休業）月曜日（月曜が祝日の時は翌平日）
（電話）095-829-1234
※相談は無料、電話相談も受け付けています

精神障害者



＜特性＞

・外見からは障害がわかりにくく障害のことを知られたくない方
・災害発生時は精神的な動揺が激しくなる場合や必要な訴え、相談ができなくなる方
・日常生活や社会生活のしづらさを抱えている方　　などがいます。

＜避難誘導時の留意点＞

・継続的な服薬、医療ケアが必要です。
・努めて冷静な態度で接し、わかりやすい言葉で避難場所を伝え、本人を安心させ１人にしないでください。
・不安から大声を発したり異常な行動をしても冷静に対応し、発作がある場合は主治医や最寄の医療機関へ相談してください。

＜避難生活時の留意点＞

・周囲とのコミュニケーションがとれないことで、トラブルの原因になったり、環境の激変で精神的に不安定になる場合を考慮し、間仕切りや個室の確保に努めてください。
・医療機関と連携し、服薬の継続に努めてください。

＜必要なもの＞

・緊急連絡先を記載したフェイスシートなど。

自閉症などの発達障害者



＜特性＞

・他人とのコミュニケーションが困難で、具体的に見えないことを想定したり、複数の情報を一度に把握したりするのが困難な方
・急激な環境変化への対応が苦手でパニックになり固まってしまったり大きな声を出してしまう方
・避難の際、強い不安のため座り込んでしまうなどショックによる行動をとる方もいます。

＜避難誘導時の留意点＞

・努めて冷静な態度で接し、わかりやすい言葉で避難場所を伝え、本人を安心させ１人にしないでください。
・不安から大声を発したりパニックをおこしても冷静に対応してください。

＜避難生活時の留意点＞

・周囲とのコミュニケーションがとれないことで、トラブルの原因になったり、環境の激変で精神的に不安定になる場合を考慮し、間仕切りや個室の確保に努めてください。



難病者

＜特性＞

・病気によって異なりますが、自力歩行や素早い避難行動が困難な方など外見からは障害がわかりにくい方がいます。

＜避難誘導時の留意点＞

・症状が多様なため個人に即した対応を行い、医療機器（機器によっては電気、酸素ボンベが必要）を確保するとともに必要に応じて静かに手早く医療機関へ誘導、搬送してください。

・移動にあたっては、車椅子やストレッチャー等の移動用具や援助者が必要な場合があります。

・移動用具がない場合、幅広いひもや毛布で作った応急担架を用いて移動してください。

＜避難生活時の留意点＞

・かかりつけの医療機関や訪問看護師との連絡調整を図り、医療機関の受け入れ体制を確保してください。

・本人の病状把握に努めてください。

＜必要なもの＞

・常時使用する医療機器、中断できない薬や点滴などとその用具、かかりつけ医療機関のメモ、治療食や特別食など。

★ みなさんに知ってほしいこと ★

長崎市包括ケアまちんなかラウンジとは？

医療・介護の総合相談窓口で、看護師、社会福祉士、介護支援専門員の資格を持つコーディネーターが常駐して皆さまの病気や介護などの悩み事や不安などの相談をお聞きします。お気軽にお問い合わせください。



（場所）長崎市栄町 2-22　長崎市医師会館 2 階
（受付）月曜日～金曜日　8 時 45 分～17 時 30 分
※土日・祝日、年末年始、8 月 15 日は休み
（電話）095-893-6621　（FAX）095-826-3021
（E メール）machinnaka@muse.ocn.ne.jp



妊産婦・乳幼児

＜特性＞

・妊婦の場合、自分で動ける範囲が狭まっている方
・乳幼児を抱えての避難に危険、又は、不安が伴う方
・単独での避難行動が出来ない方
・避難に時間がかかる方　　などがいます。

＜避難誘導時の留意点＞

・妊娠中の方は焦らず転ばないように注意し避難しましょう。
・妊婦や乳幼児を抱えての避難は荷物が多いため、荷物を持ってあげるなどの配慮が必要です。

＜避難生活時の留意点＞

・妊娠中は不安な気持ちになりやすく、体調の変化を起こしやすいため声かけなど配慮が必要です。
・乳幼児も環境の変化を敏感に察知し不安な気持ちになり、夜泣きなど症状に現れることがあります。
・授乳中のかたの授乳スペースの確保が必要です。

＜必要なもの＞

・母子健康手帳やマイナンバーカード・資格確認証・こども福祉医療費受給者証を携行しましょう。
・乳幼児の場合、粉ミルク（ミルク用のお湯）、液体ミルク、哺乳瓶、離乳食、紙おむつなどを準備しておきましょう。

★ みなさんに知ってほしいこと ★

「マタニティマーク」って？



妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を守るためにもとても大切な時期です。しかし、外見からは見分けがつかないために周囲の理解を得られにくいことがあります。
マタニティマークは、周囲に妊婦であることを示し、妊婦さんにやさしい環境づくりを推進するものです。このマークを見かけたら、「バスの席をゆずる」「階段で荷物を持ってあげる」「たばこを控える」など思いやりのある行動をお願いします。

できることから始めましょう

みんなでささえあい、助け合って

安全・安心な地域をつくりましょう



（問合せ先）

◎避難行動要支援者の登録に関すること

・高齢者に関すること	高齢者すこやか支援課	095-829-1146
・障害者に関すること	障害福祉課	095-829-1141
・難病者に関すること	健康づくり課	095-829-1154
・妊産婦と乳幼児に関すること	子育てサポート課	095-829-1255

◎避難行動要支援者のささえあい体制づくり・支援に関すること

・中央総合事務所	総務課	095-829-1428
	地域福祉課	095-829-1429
・東　総合事務所	地域福祉課	095-813-9001
・南　総合事務所	地域福祉課	095-898-7870
・北　総合事務所	地域福祉課	095-814-3400

◎防災活動（防災講話、地域防災マップづくり、自主防災組織の結成等）に関すること

防災危機管理室	095-822-0480

令和８年９月改訂