非常時　持ち出し品チェックリスト

飲料水・食料品

- □ 飲料水（１人１日３ℓが目安）
- □ 乾パン
- □ 缶詰
- □ ビスケット
- □ チョコレート
- □ 粉ミルク・哺乳瓶
（赤ちゃんのいる家庭）





救急・安全衛生

- □ 救急医薬品（絆創膏・傷薬・包帯）
- □ 常備薬
- □ ヘルメット・防災ずきん
- □ マスク
- □ 軍手
- □ 懐中電灯（予備の電池も）



貴重品

- □ 現金（小銭も）
- □ 預貯金通帳・印鑑
- □ クレジットカード類
- □ 身分証明証（マイナンバーカード
免許証・パスポート）
- □ 健康保険証・母子健康手帳

※保管場所を決めておきましょう



日用品・便利品

- □ 筆記用具
- □ ティッシュペーパー
- □ トイレットペーパー
- □ ビニール袋・マッチ・ライター
- □ ナイフ・缶切り
- □ 携帯ラジオ




衣類など

- □ 衣類（上着・下着）
- □ 雨具（レインコート・長靴）
- □ タオル
- □ 毛布
- □ スリッパ
- □ 紙おむつ（乳幼児等のいる家庭）



その他

- □ 洗面用具（歯ブラシ・せっけん）
- □ 生理用品
- □ 簡易トイレ
- □ 家族の写真（はぐれた時の確認用）
- □ 緊急時の連絡先
- □ 地図



おわりに

災害に直面したとき、地域の誰もが大きな負担やストレスを抱えている中で、障がいのある人、また、そのご家族などは、いつも以上に声を挙げにくくなりがちです。「みんなも大変なときに、迷惑をかけてはいけない」という思いから、避難することさえ諦めてしまう人もいます。

このリーフレットは、当事者が活用するもの「自助」ではなく、地域での助け合い、とりわけ、ヘルプマーク・ヘルプカードの活用を通した「共助」に焦点を当てて作成しました。

社会的に弱い立場の人に温かい社会は、自分も、そして自分の大切な人も安心して暮らせる社会です。このリーフレットが、そんな地域づくりの一つのきっかけになれば幸いです。

【ヘルプマーク・ヘルプカードに関するお問い合わせ先】
草加市福祉部障がい福祉課　障がい福祉係 048-922-1436

【このリーフレットに関するお問い合わせ先】
草加市福祉部障がい福祉課　障がい支援係 048-922-1442

※ヘルプカードはこちらからダウンロード可

そうか！そうか！

災害のはなし

見せてください！

探してください！

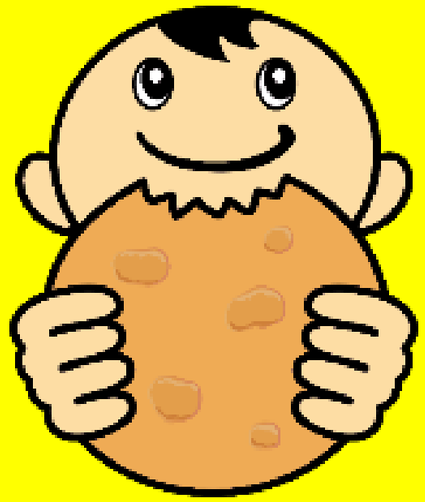
ヘルプマーク　ヘルプカード

それは、「手助けが必要な人」と「手助けしたい人」をつなぐ目印

地域の人からは「手助けしたくても、どう手助けをしたらよいのだろう…」といった声もあります。災害時だけではなく、緊急の時や日常のちょっとしたとき…
障がいのある人には、「困っています」と周りにうまく伝えられない人がいます。
ヘルプマーク・ヘルプカードは、その両者をつなぐきっかけになります。





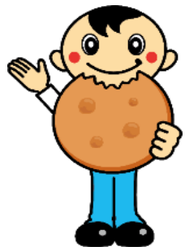


ほんの少しのあなたの手助けが、障がいのある人の大きな安心につながります！

作　　成　　草加市自立支援協議会 令和４年度（2022 年度）くらし部会
発行責任　　草加市（令和７年（２０２５年）発行）

ヘルプカードに、どんなことを書いておくの？

- 名前
- 血液型
- 緊急連絡先
- 障がい・病気の名前
- かかりつけ医・服薬状況について
- 配慮をしてほしいこと



こんなとき役立ちます！

災害のとき

災害が発生したとき、避難生活が必要なとき

緊急のとき

道に迷ってしまったとき、パニックや発作、病気のとき

日常的に

ちょっとした手助けがほしいとき

障がいのある人が困っていたら…

- まずは「どうしましたか」と声をかけてください。
- 相手に伝わっているか確かめながら、ゆっくり話してください。
- その方がヘルプマーク・ヘルプカードを持っていたら、特にヘルプカードには手助けしてほしい内容が書かれています。対象者の状況が把握できない場合は、活用してみてください。
- 場合により、緊急連絡先に連絡をお願いします。

災害時 こんな手助けがあると助かります！

肢体不自由の人

危険を避けるために、本人に確認しながら希望に沿った手助けをしていただけると、とても助かります。



内部障がい・難病のある人

外見からはわかりづらいかもしれません。ヘルプカードに医療情報や支援情報が書かれていることもあるので確認してほしいです。



知的障がいのある人

優しく、具体的な言葉でわかりやすく話してほしいです。 言葉よりも絵や写真の方がわかりやすい場合もあります。



精神障がいのある人

いつもと違う環境だと不安になることがあります。
考えるのに時間がかかることもあるので、質問や説明はゆっくり、一つずつしてもらえると落ち着いて話せそうです



視覚障がいのある人

避難場所では、掲示物などによる情報の取得が難しいです。
言葉で情報を伝えてもらえると助かります。



聴覚障がいのある人

一斉放送など、音声での伝達はわかりません。掲示物を目立つ場所に貼り出したり、書いたものを見せてくれると助かります。



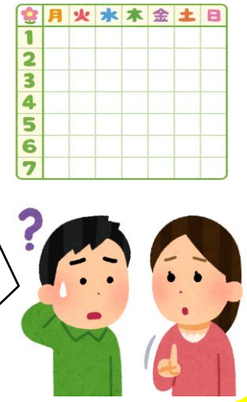
高次脳機能障がいのある人

文字や話の内容がうまく理解できない場合があります。ポイントを絞って、ゆっくり、はっきり、具体的に伝えてほしいです。



発達障がいのある人

簡潔・具体的に話してもらえると助かります。
今後の予定などは、前もって教えてもらえると見通しを持つことができて安心できます。



★これらの対応は、ほんの一例です。厚生労働省の「避難所等での障害者への支援について」やNHKの「災害時　障害者のためのサイト」サイトにも災害時における障がい種別ごとの対応や普段からの備え、避難するときの持ち物などがより具体的にまとめられていますので、ご参照ください。

※NHK「災害時　障害者のためのサイト」https://www.nhk.or.jp/heart-net/saigai/index.html

※厚生労働省「避難所等での障害者への支援について」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000123603.html