

# 災害時の流れのフェーズ



# 障がい児のいる家庭のための日頃の備えチェックリスト（各フェーズに備える）

## 平常時

- 家の中の安全対策  
家具の固定、家具配置、  
ガラス飛散防止、  
落下物のない収納
- 家族会議  
避難所の確認、避難経路、  
集まる場所、連絡手段  
(親戚含む)の確認
- 普段のかばんへの備え  
モバイルバッテリー、  
簡易トイレ、衛生グッズ、  
家族の連絡先、小銭など
- 消防訓練、安全講習に参加
- マイタイムライン、  
SOSファイルの作成
- ヘルプマークを用意
- ご近所付き合い
- 普段から体力作り
- 医薬品を整えておく
- 地震保険に入っておく
- 家の中の整理、  
不要な物を減らす
- メンタルケアについて知る

## 災害発生時

- 防災情報の入手  
気象情報、防災アプリなど
- 自治体情報の入手  
大阪府や自治体の防災  
配信サービスに登録
- 防災教育  
身の守り方、  
安全の確保、対処法、  
避難のタイミングや  
避難のしかたを教える
- 学校の防災マニュアル  
の内容の確認
- 防災センターの  
体験ツアーに参加
- 自宅の中での避難訓練  
自宅の中で安全な場所や  
避難グッズの場所を確認

## 避難行動

- 地域の防災訓練に参加
- ハザードマップで  
自宅付近や避難経路の  
浸水場所の確認
- 避難経路の確認  
家族で避難所まで歩く
- ヘルメットをかぶる練習
- 安否確認  
家族や親戚との連絡方法、  
学校や事業所の電話以外  
での双方向の連絡手段を  
確認しておく
- 通学バス位置情報確認  
アプリに登録して利用
- 災害時伝言ダイヤルを  
使ってみる  
(171やweb171)
- 自治体で災害時要援護者  
登録をしておく
- LINEなどのSNSに慣れる  
連絡を取り合いたい人と  
グループLINEを作る

## 避難所

- 【避難所】**
- 非常時持ち出し袋準備  
飲食物の備え(好みの物、  
アレルギー、偏食、薬)  
待ちグッズ、環境調整  
グッズ、コミュニケー  
ショングッズ、  
理解してもらうための物
- 自分の地域の避難所の  
様子や運営者を知る
- 普段からこどもの興味を  
広げ、待ちグッズを増やす
- 【福祉避難所】**
- 利用できる福祉避難所を  
調べておく。ない場合は、  
必要性を訴えていく
- 【車中泊】**
- 普段から車のガソリンを  
半分以下にしない
- 車に置いておく物、  
充電装備を準備する

## 在宅避難

- 飲食物の備え  
防災食、  
ローリングストック  
※アレルギー、偏食対応  
※お菓子の備え
- 防災食おうち試食会
- ライフラインの備え  
**【電気】** ライト、乾電池、  
モバイルバッテリー、  
自家発電機、ラジオ  
**【ガス】** カセットコンロ、  
ガスボンベ  
**【水道】** 飲料水、生活用水、  
衛生用品、簡易トイレ
- 簡易トイレを使ってみる
- LEDライトやランタンで  
キャンドルナイト
- 暑さ、寒さ対策
- こどもが家の中でできる  
電気不要の余暇を増やす