

あんしん  
あると安心するものや、こだわりのあるものなど、  
せいかつ なか こま きにゆう じゅんび  
生活の中でないと困るものを記入して、準備しましょう！



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ぼうさい お ぼうしよ  
防災バッグの置き場所は

( ) です

しえんしゃ いっしょ かんが さんこう  
支援者と一緒に考えるときの参考に…

てぶくろ とけい かいちゅうでんとう  
●手袋 ●ヘルメット ●ラジオ ●時計 ●懐中電灯

りよう ふくしやうひん きき など  
●ホッカイロ ●利用している福祉用品、機器 等

じしん お  
●地震が起きたら…

じしん み まも  
★自身の身を守りましょう

ひなん  
避難するときは  
ぼうさい も  
防災バッグを持ち  
かなら くつ  
必ず靴を  
は 履きましょう



たす もと ひと れんらく しじ したが こうどう  
助けを求める人に連絡しましょう→指示に従って行動

うご  
わたしの動き

おおあめ たいふう お  
●大雨、台風が起きたら…

たす もと ひと れんらく しじ したが こうどう  
助けを求める人に連絡しましょう→指示に従って行動

うご  
わたしの動き

しょう かた む  
障がいのある方に向けた

わたしの防災  
ハンズオン



なまえ  
名前 (ふりがな)

さいがい お とき に  
【災害が起きた時に逃げるところ】 ※大雨・台風の時は外出を避けましょう

いえ とき じしん つなみ お とき  
家にいる時に地震・津波が起きた時  
( ) に逃げる

いえ とき おおあめ たいふう お とき  
家にいる時に大雨・台風が起きた時  
( ) に逃げる

( ) にいる時に  
じしん つなみ お とき  
地震・津波が起きた時  
( ) に逃げる

( ) にいる時に  
じしん つなみ お とき  
地震・津波が起きた時  
( ) に逃げる

さいがい お とき たす もと ひと なまえ れんらくさき  
【災害が起きた時に助けを求める人の名前・連絡先】

① なまえ かんけい ( ) でんわばんごう  
名前 関係 ( ) 電話番号

② なまえ かんけい ( ) でんわばんごう  
名前 関係 ( ) 電話番号

③ なまえ かんけい ( ) でんわばんごう  
名前 関係 ( ) 電話番号

発行：佐伯市防災局防災危機管理課 協力：佐伯市地域自立支援協議会 地域生活・権利擁護部会

# ★避難先で受付をするとき、受付の人に見せましょう



## 知ってほしいこと

(例) 騒がしい場所や人の視線が苦手、パニックになる 等

---

---

---

---

---

---

---

---

## やってほしいこと、配慮してほしいこと

(例) 大人数の部屋ではないところや、防災テントを使用したい 等

---

---

---

---

---

---

---

---



## 通っている施設は

( ) です

福祉用具の ( ) を  
使用しています

# ◎地震や大雨、台風の**当日**に防災バッグに入れるもの



必要なものに○をする



障がい者手帳  
(身体・知的・精神)



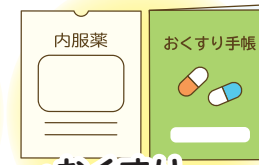
財布・鍵



携帯電話



・マイナンバー  
・保険証



・おくすり  
・おくすり手帳

# ◎災害が起きる**前**に防災バッグに入れておくもの

★準備したものは、□にチェックしてね！

助けを求める人などと一緒に、このパンフレットの作成や準備をしましょう



<input type="checkbox"/> <b>こぜに</b> (さいふなどにいれる)  <input checked="" type="checkbox"/> 500円玉 枚 <input checked="" type="checkbox"/> 100円玉 枚 <input checked="" type="checkbox"/> 10円玉 枚	<input type="checkbox"/> <b>マイナンバーカードの コピー</b> ※なくさないように	<input type="checkbox"/> <b>おくすり手帳のコピー</b>	<input type="checkbox"/> 必要なものに○をする  <b>ヘルプマーク・カード</b>
<input type="checkbox"/> <b>タオル、ボディシート 除菌ティッシュ</b>	<input type="checkbox"/> 必要なものに○をする  <b>ドライシャンプー、 コップ、歯磨きセット</b>	<input type="checkbox"/> <b>充電器、 モバイルバッテリー</b> 高温の場所に放置しない	
<input type="checkbox"/> <b>衣替えするとき 入替しよう</b> <b>服・下着・くつ下</b> ( 日分 )	<input type="checkbox"/> <b>ビニール袋</b>	<input type="checkbox"/> <b>水</b> ミリリットル 本	<input type="checkbox"/> <b>期限長めのものを いれて期限が切れる 前に食べ入替しよう</b>
<input type="checkbox"/> <b>非常用 トイレ</b> <b>携帯トイレ</b>	<input type="checkbox"/> <b>アルミシート</b> (寒さを防ぎます)	<input type="checkbox"/> <b>ティッシュ、 トイレットペーパー</b>	<input type="checkbox"/> <b>食べ物</b>
<input type="checkbox"/> <b>カッパ</b>	<input type="checkbox"/> <b>笛(助けを呼ぶため)</b>	<input type="checkbox"/> <b>絆創膏、消毒など</b>	<input type="checkbox"/> <b>マスク</b>

★防災バッグの準備をする前に危険を感じたら、そのまま逃げましょう  
命を守ることが1番です！