

○ 災害時に正しい情報を得るために
 ○ 災害用伝言ダイヤル 171
 ○ 川崎市ホームページ
 ○ かわさきFM 79.1
 ○ 防災テレビホンサービス
 0120-910-174(一般電話から)
 044-245-8870(携帯・PHSから)

○ その他
 ○ 災害時、症状が悪化し「避難所」での生活
 が心配になる人は、悪化時の対応も含めて
 あらかじめ主治医に相談しておきましょう。

○ 「避難所」でま、ルールを守り、自分ができる
 範囲の役割分担を担って助け合いましょう。

非常持ち出し品チェック

懐中電灯

携帯ラジオ

ビニール袋、雨具

防寒着

生理用品、紙オムツ

缶、フナー

カイロ(使い捨て)

下着類、靴下、手袋

障害者手帳

おたすけカード

要保護者用の目印(黄色いワザナなど)

保存食品(水・チョコレートなど)

補給品・医療器具など(災害時の対応
 方法について、主治医や機器取扱店と
 確認しておきましょう。)

知的障害のある方

本人との関わり方のメモ

本人が落ち着くことのできるもの、空き
 時間を過ごす事ができるもの

色鉛筆、クレヨン、ノート、筆記具など

名札(必要な方のみ)

本人の状態に依じた、有効なコミュニケー
 ションとして使えるものなど

精神障害のある方

安心できる日用品

日ごろから服用している薬

メモ・筆記具など

服薬されている方

日頃から「おたすけ手帳」を持つようにしましょう。

最低3日分は薬を用意しておきましょう。

身体障害のある方

安定感のあるコップ

曲がる入浴ロー

メモ・筆記具

スピークなど

<視覚障害のある方>

白杖

メガネ

点字器と点字用紙

筆記用具

防災地図(点字用)

録音再生機器など

<聴覚・言語機能障害のある方>

懐中電灯(2本)(夜間における人との会話の
 時、自分と相手の顔合わせをみるため)

補聴器入替アンプ、予備電池

紙(たぐさん)と筆記用具

文字放送付携帯用テレビなど

災害時に、このカードに記載された情報
 を支援していただける方に、提供すること
 を同意します。

署名 _____

多摩区自立支援協議会 災害対策部会

協力者 連絡先	氏名	
	住所	
	関係	
	① 電話番号	
協力者 連絡先	氏名	
	住所	
	関係	
	② 電話番号	
要保護 者登録	している・していない	

協力者 連絡先	氏名	
	住所	
	関係	
	③ 電話番号	
民生委員		
町内会 自治会		
避難所①		
避難所②		

災害時

おたすけカード

**あなたのおてつだいが
必要です**