

安心の第一歩

～要配慮者・避難行動要支援者の支援に向けて～



はじめに

近い将来に、南海トラフを震源とする大きな地震が発生すると言われて、また上町断層帯地震のような直下型地震の発生についても懸念されています。さらに、最近国内外で地震や台風などにより大きな被害が起きています。平成23年に起きた東日本大震災では大規模な津波が発生したため、多くの尊い命と財産が失われました。

こういった大規模災害による被害を少しでも減らすには、日頃からの備えが大切なことは言うまでもありません。

特に災害が起こった直後は、身近な人同士の助け合いが被害を減らすカギになります。平成7年に起きた阪神淡路大震災では、甚大な被害の中で、隣近所の助け合いにより人命救助に結びついたことは、私たちの記憶に残る大きな教訓です。

私たちの周りには、高齢や障害、難病のために、災害時にどうしても逃げ遅れたり、支援が届きにくい人がいます。

こういった「要配慮者」は、とっさの対応が難しいため、負傷する可能性が高くなりますし、自分ひとりでは、災害に備えた準備や避難ができないなど、困ることが多くなります。

そこで、日頃から災害に備えるための心構えや準備を知るとともに、「要配慮者」にはどのような支援をすればよいかを考えるためのめやすとして、この冊子を作成しました。

この冊子を土台に、皆さんが「安心の第一歩」を踏み出し、ご自分にあった準備を行うとともに、助け合いの輪づくりや、要配慮者に対する支援を行う際に気をつけたいことなどを理解するために役立てていただければと思います。

CONTENTS

(目次)

第1章 災害の情報を集めよう

1. 災害情報の伝達・収集	1
(1) 情報収集の方法	1
(2) 避難情報の流れ	2
(3) 警戒レベルを用いた避難情報等の種類	2

第2章 災害に備えよう

1. 我が家をチェックする	3
(1) 住まいの耐震チェック・耐震補強は大丈夫?	3
(2) 外回りのチェック項目 基本の3カ条	3
(3) 家の中のチェック項目 基本の5カ条	5
2. 準備するものと心構え	7
(1) 必要なものを準備する	7
(2) 助け合って逃げるための心構えと準備	13
(3) ご近所で助け合う	16

第3章 災害が起こったら

1. 地震	19
避難の心得 10カ条	19
(1) 家にいるときに地震が起こったら	21
(2) 外出先で地震が起こったら	23

2. 津波	26
3. 風水害 想定される災害	29

第4章 支援者のみなさまへ

1. 要配慮者、避難行動要支援者	32
2. 支援者のみなさまへ	33
(1) 地域の方へ	33
(2) 福祉サービス事業所や作業所などの方へ	33
3. 支援のポイント	35
4. 外見からではわかりにくい障害	45
5. 避難行動要支援者調査事業	51
6. 要配慮者を助けるときの心得	53
・ 支援のワンポイントメモ	54

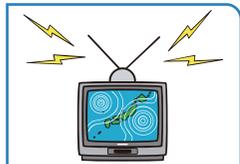
資料

・ 防災関係機関	56
・ 指定避難所一覧	57
・ 福祉避難所	61
・ 津波避難ビル一覧	62
・ 相談支援機関一覧	66
・ 事前の準備チェックリスト	68
・ 防災カード	69

1. 災害情報の伝達・収集

災害発生時には、堺市や国などは様々な伝達手段を通じて防災情報や避難情報を発信します。日ごろからどの方法で情報を得られるか確認し、いざという時に正確な情報収集ができるようにしましょう。

(1) 情報収集の方法



テレビ



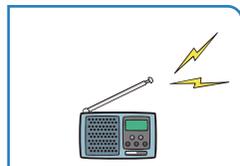
エリアメール/緊急速報メール



おおさか防災情報メール※1



防災スピーカー※2



ラジオ（電池式）



堺市のホームページ



大阪防災アプリ



地域のネットワーク



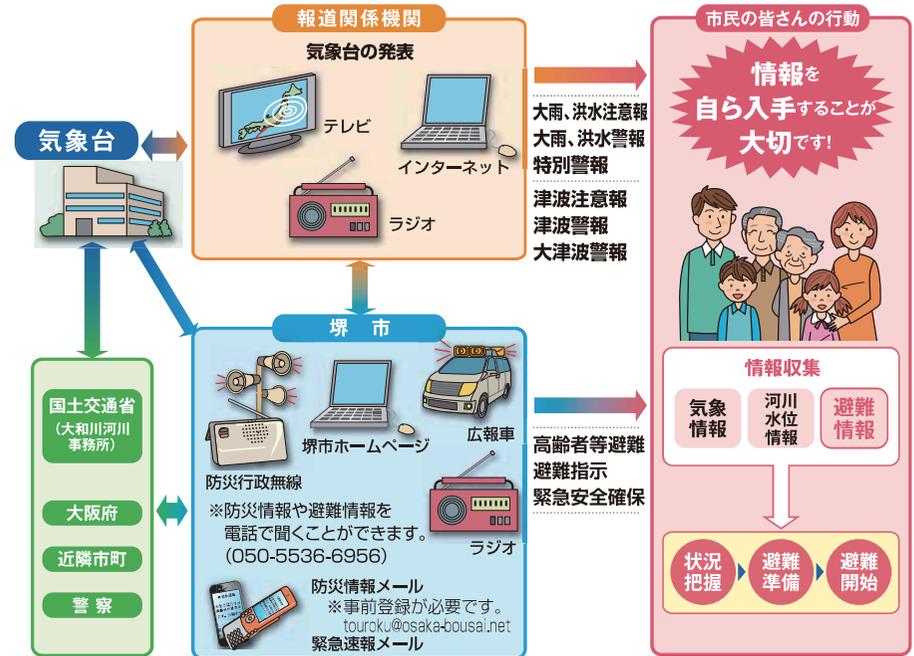
堺市公式 LINE
堺市危機管理室公式 X (旧 Twitter)

※1 気象情報や避難情報、地震・津波の災害情報等を確認できます。また防災情報メールに登録を行うと、防災情報がメールで配信されます。

・防災情報のメール配信登録は
touroku@osaka-bousai.net へ空メールを送信して手続きを行うことが可能です。
(登録料無料、受信にかかる通信料は利用者負担)

※2 気象警報や避難所の開設、避難情報の発令など防災スピーカーで放送している内容と同じ防災情報を電話で確認することができる「防災情報テレホンサービス」を実施しています。
電話番号：050-5536-6956(通話料は利用者負担)

(2) 避難情報の流れ



(3) 警戒レベルを用いた避難情報等の種類

警戒レベル	居住者等がとるべき行動	行動を居住者等に促す情報
警戒レベル5	「命の危険 直ちに安全確保!」 すでに安全な避難ができず、命の危険があるため、自宅・施設の少しでも高い場所に緊急的に移動する等、直ちに身の安全を確保する。 *緊急安全確保の発令を待ってはなりません。	緊急安全確保 ※市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
警戒レベル4	「危険な場所から全員避難」 危険な場所から全員避難（立退き避難又は屋内安全確保）する。立退き避難を基本とし、洪水等に対しては、ハザードマップ等により屋内での安全を確保できるか等を確認したうえで、自らの判断で上階への移動や高層階にとどまる等、計画的に身の安全を確保することも可能。	避難指示
警戒レベル3	「危険な場所から高齢者等は避難」 高齢者や障害のある人等の避難に時間を要する人は危険な場所から避難が必要がある。立退き避難を基本とし、洪水等に対しては、ハザードマップ等により屋内での安全を確保できるか等を確認したうえで、自らの判断で上階への移動や高層階にとどまる等、計画的に身の安全を確保することも可能。また、高齢者等以外の人も必要に応じ、出勤等の外出を控える等の行動をする。	高齢者等避難
警戒レベル2	ハザードマップ等により災害リスク、避難場所や避難経路、避難のタイミング等の再確認、避難情報の把握手段の再確認・注意など、避難に備え自らの避難行動を確認する。	注意報
警戒レベル1	防災気象情報等の最新情報に注意するなど、災害への心構えを高める。	警報級の可能性

市町村が発令

気象庁が発表

1.我が家をチェックする

～「危険な家」になっていませんか

(1)住まいの耐震チェック・耐震補強は大丈夫？

昭和56年5月以前に建てられた建物は、震度5弱程度の地震を前提として設計していることから、大地震が発生した場合の建物の安全性について評価（耐震診断）し、その結果に応じて補強（耐震改修）することが必要となります。

【市による補助内容】

- ・耐震診断（木造住宅：無料、マンション：限度額有）
- ・耐震改修設計（限度額有）
- ・耐震改修工事（限度額有）

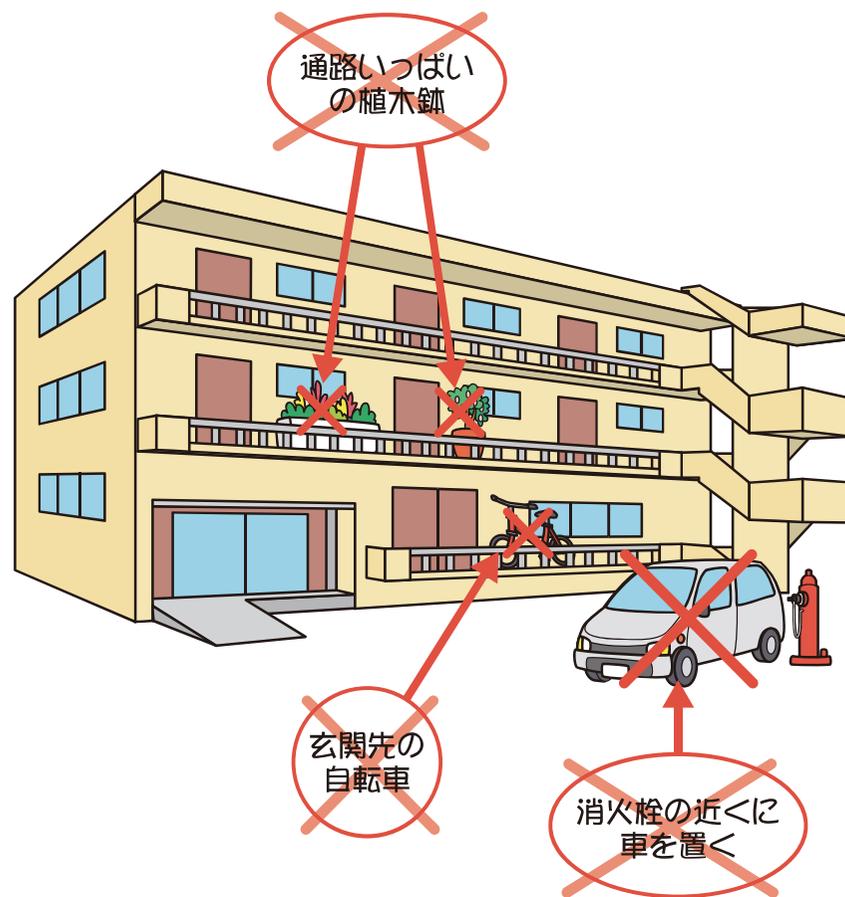
※補助金を受けるには、まず最初に補助申請が必要です。詳しくは堺市建築防災推進課まで(電話228-7482/FAX228-7854)

(2)外回りのチェック項目 基本の3カ条

第1条	<p>●すっきり片付ける ベランダやテラスの鉢植えや物干し竿を整理・固定し落ちそうな場所には置かない。</p>
第2条	<p>●補強する 屋根瓦・アンテナ・ブロック塀・外壁などを補強する。窓ガラスに飛散防止フィルムを貼っておくと効果的。</p>
第3条	<p>●燃えやすいものを置かない 日頃から家の周りに燃えやすいものを置かない。</p>

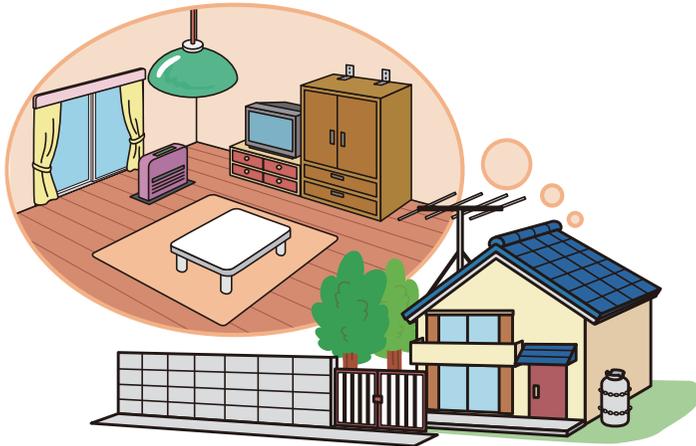
!! マンションチェック !!

- ◆共有の消火栓や散水栓の近くに車や物を置かない
- ◆廊下やベランダ等共有部分に通行の邪魔になるものを置かない



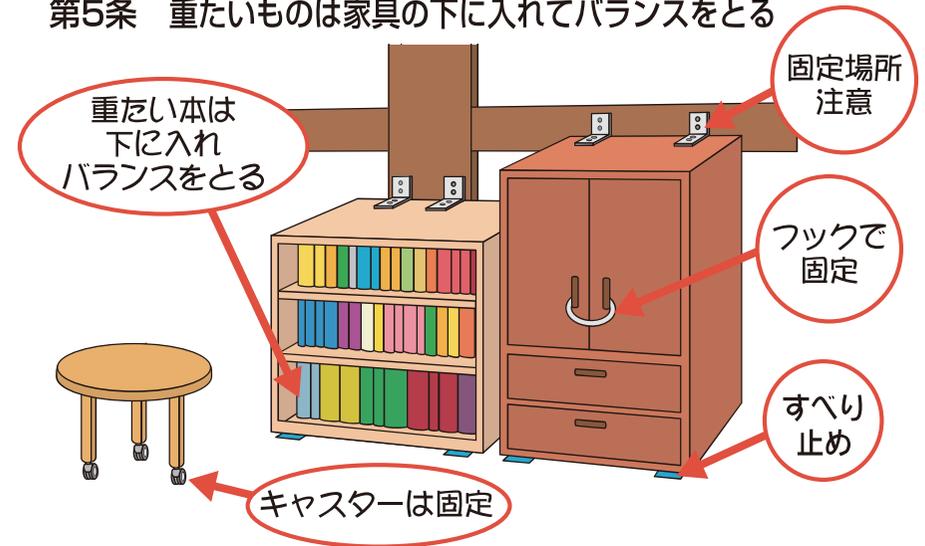
(3) 家の中のチェック項目 基本の5カ条

第1条	● 家の中に安全な空間をつくる 家具が倒れても安全な空間が残るような配置を。
第2条	● 寝室・子どもや高齢者の部屋の家具は特に気をつける 家具は置かないか、背の低いものにする。 寝る時に頭の上になる付近には重いものを置かない。
第3条	● 家具を固定し命を守る 重い家具、背の高い家具や高いところのもの、電化製品の固定も忘れずに。 食器棚やサイドボードなどのガラス戸が、割れて飛散しないように、飛散防止フィルムを貼っておく。
第4条	● 玄関や窓の前、通路をあけて避難路を確保 整理整頓する。戸を壊して逃げられるように、玄関先にバールやのこぎりを用意。
第5条	● 高いところに物を置かない 重い家具は2階より1階に。高い棚より低い棚に置く。 家具の上などにガラス製品や重いものを置かない。



!! 家具を固定するポイント5カ条 !!

- 第1条 柱や壁に金具などを使って固定する
- 第2条 すべり止めをする
- 第3条 キャスターは固定する
- 第4条 観音開きの家具にはフックをつける
- 第5条 重たいものは家具の下に入れてバランスをとる



!! 危険度が高い家具 !!



2. 準備するものと心構え

(1) 必要なものを準備する

① これだけは必要なもの (一次持出品)

準備のめやす

命に関わるものは数日分、
それ以外は1日分

お金

- 現金
- 通帳(写)
- 保険証等(写)

小銭(公衆電話用の
10円玉)を
忘れずに

チョコレートなど

食糧

- 非常食品
- 飲料水
- 粉ミルク・液体ミルク
- ほ乳ビン

赤ちゃんが
いる人は…

情報を 取得する・伝える

- 携帯ラジオ
- 携帯電話・スマートフォン(充電器)
- 筆記用具
- 時計
- 防災カード

10ページ参照

69ページ参照



衣類など

- 下着
- タオル
- 洗面用具
- ティッシュ
- トイレットペーパー
- 生理用品
- 紙おむつ
- マスク
- スリッパ

歯ブラシ
石けんなど

救急箱に

- 応急医薬品
(常備薬)
- 持病薬
- お薬手帳など
- 体温計
- 消毒液

服用している
薬の種類が
わかるように

生き抜くために

- 懐中電灯(予備電池)
- 笛
- ライター
- 缶切
- 多機能ナイフ
- 軍手

自分が必要なものに
あわせて用意を
忘れずに

その他

- ビニール袋
- キッチンラップ
- ウエットティッシュ
- 白杖
- 入れ歯

「一次持出品とは？」

被災直後、避難の際に持ち出す必要最小限の備えで、非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。

②あると便利なもの（二次持出品）

準備のめやす

災害復旧までの数日間を乗り切れる量

持ち出すタイミング

避難した後、少し落ち着いてから

衣類など

- 毛布
- 敷物

そのまま食べられるもの
簡単に調理できるもの

食糧

- 缶詰
- レトルト食品
- 水

1人1日3リットルがめやす

その他

- 卓上コンロ
- 固形燃料
- ガスボンベ
- 携帯用トイレ

「二次持出品とは？」

避難した後で、少し余裕ができてから、安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または自宅で避難生活を送るうえで必要なものです。救援物資が届くまでの数日間（3日～1週間程度）自足できる分量をそろえましょう。

!! お役立ち携帯電話・スマートフォン !!

災害直後は電話回線が大混乱で、通話はほとんどできません。でも…

電話やメール以外にも使えます!



(例えばこんな機能があります)

時計・アドレス帳・カメラ・テレビ・ラジオ・新聞・天気予報・地図・ナビ・クレジット

!! まだまだ役立つ公衆電話 !!

災害時には、被災地域では無料で使える場合があります。

デジタル電話

受話器を持ち上げるだけで使えます。

- 1 受話器を上げると受話口から発信音（ツー）が聞こえます。
- 2 そのままダイヤルしてください。

アナログ電話

コインを投入すると使えます。

- 1 受話器を上げてください。
- 2 硬貨を投入するか、またはテレホンカードを挿入すると、受話口から発信音（ツー）が聞こえます。
- 3 ダイヤルしてください。



③いざというとき持ち出せますか？

自分にあった重量を

男性は10kg前後・女性は5kg前後、自分が持ち歩ける重さにあわせておきましょう

リュックにひとまとめ

避難するときに両手を使えるように、持出品はリュックひとつにまとめましょう。重いものを上に入れた方が疲れにくいです。

水は重くても大切

飲み水は絶対必要です。最低限、500mlのペットボトルは用意しましょう。



置き場を決めて点検を

持出品は置き場を決め、期限切れの食糧や薬がないか半年に1度は点検しましょう。

予備の用意で安心

一時的な避難場所になる車の中などにも、1セット予備を用意しておけば安心です。

注

車の中で長時間すごすとエコノミークラス症候群の危険性が高まるので注意しましょう。

停電に備えて

長時間の停電に備えた心構えや準備をしましょう。高層住宅では、断水やエレベーターの停止が発生する場合があります。

携帯電話・スマートフォンの充電を行っておきましょう。また、水や懐中電灯、予備電池を備えましょう。



(2) 助け合って逃げるための心構えと準備

① 避難場所は確認できているか

避難場所は
小学校

地域の小学校（地震の場合は中学校なども）を避難場所に指定しています。（57～60ページ参照）

避難場所への
道を確認

実際に歩いて2～3種類のルートを確認しておきましょう。

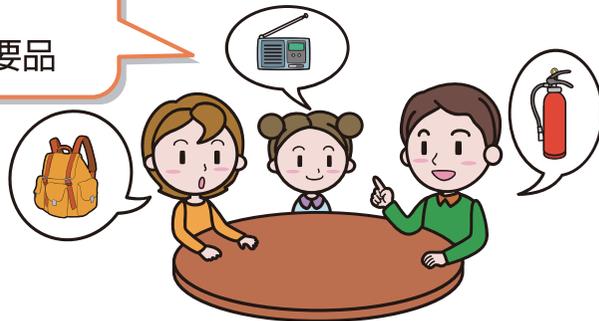


② 連絡方法や役割分担は万全か

決めてますか？

- 集合場所
- 連絡方法
- 持ち出す必需品

家族が
ばらばらに
被災したら？



③ 防災カードをつくりましょう

確認したことや話し合ったことを防災カードに記録しておきましょう。
(カードの見本は69ページ)

!!! お役立ち通信・連絡手段 !!!

◆ 災害用伝言ダイヤルの使い方

大災害時は、電話での通話は非常に困難となるので、災害用伝言ダイヤルを活用するようにしましょう。

「災害用伝言ダイヤル」の提供開始等については、NTT西日本がテレビ・ラジオ等でお知らせします。

家族や友人の安否確認を被災地の方の電話番号をキーワードに伝言登録し、連絡を取り合うことができます。

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。



詳しくは17ページから

体験利用のご案内

- ◆ NTTでは、毎月1日及び15日に、「災害用伝言ダイヤル」の体験サービスを提供しています。
- ◆ 災害が起こる前に、実際に使って練習してみましょう。
- ◆ その他、パソコンや携帯電話、スマートフォンでは「災害用伝言版」があります。登録方法などは、通信会社・機種によって異なりますので、確認しておきましょう。

!!パソコン・携帯電話・スマートフォンの災害用伝言版の使い方!!

地震など大規模な災害発生時は、多くの方が被災地への安否確認などに携帯電話・スマートフォンを利用され音声通信がつながりにくい状態となります。

そのような事態が発生した場合、各通信会社から災害用伝言サービスが提供されます。

被災者が自分の安否情報を登録し、自分の状況を知らせることができます。

「災害用伝言版」web171

NTT

- ① <https://www.web171.jp> にアクセス
- ② 電話番号を入力
被災地の方の電話番号(※)、携帯電話・PHS・IP電話の電話番号を入力
(※)市外局番から入力
- ③ **登録** → 画面の指示に従って伝言を登録
閲覧 → 画面の指示に従って伝言を閲覧・追加登録

各通信会社の災害用伝言版

NTTドコモ
au
ソフトバンク 等

- ◆ 各社メニューの「災害用伝言版」から伝言を登録・確認できます。
- ◆ 「災害用伝言版」メニューの入り方、利用方法については各社にお問い合わせください。

*インターネット接続ができるパソコン、携帯電話、スマートフォン等でご利用できます。
*一部の機種ではご利用になれません。

(3) ご近所で助け合う

防災訓練に参加しよう

ご近所と顔見知りになろう

「助けてね」と頼んでおこう

地域の自主防災組織や自治会単位の防災の取組に参加しましょう。こうした取組に積極的に参加し、普段から近所の人と顔見知りになっておくだけでも、災害時に被害を減らすことができます。

「災害が起きたときに教えてください。」とか、「避難を助けてください。」と頼んでおくこともできるでしょう。



災害用伝言ダイヤルの使い方

◆伝言の録音方法(暗証番号なしの場合)

- (1) 171をダイヤル
- (2) 録音「1」をダイヤル
被災地の方の電話番号(※)、携帯電話・PHS・IP電話の電話番号をダイヤルしてください。
(※)市外局番からダイヤルしてください。

ガイダンスに
したがって
操作してください

たとえば、電話番号
072-000-XXXX
の堺子さんの場合

ガイダンス

「電話番号072-000-XXXXの伝言を録音します。
電話番号が誤りの場合はもう一度おかけ直してください。」

(3) メッセージの録音

ダイヤル式電話機

- ①そのままお待ちください
- ② **ガイダンス**
「伝言をお預かりします。
「ピッ」という音の後に30秒以内でお話ください。」
- ③ 録音開始合図音 **ピッ**
- ④ **録音伝言**
「堺子です。家族はみんな無事で、
さかい小学校に避難しました。
落ち着いたら連絡します。」
*ここで電話を切ることも可能(伝言は録音されています)。
- ⑤ **ガイダンス**
「伝言をお預かりしました。」
- ⑥ 電話をお切りください。

プッシュ式電話機

- ①数字の「1」を押してください。
- ② **ガイダンス**
「伝言をお預かりします。
「ピッ」という音の後に30秒以内でお話ください。」
- ③ 録音開始合図音 **ピッ**
- ④ **録音伝言**
「堺子です。家族はみんな無事で、
さかい小学校に避難しました。
落ち着いたら連絡します。」
*ここで電話を切ることも可能(伝言は録音されています)。
- ⑤ 数字の「9」⇒伝言が繰り返されます。
- ⑥ 伝言を訂正する場合は、数字の「8」
- ⑦ **ガイダンス**
「伝言をお預かりしました。」
- ⑧ 電話をお切りください。

*録音開始合図音の後、伝言を録音せずに電話を切った場合でも、伝言は1件として登録されます。
*伝言登録件数が限度を超えた場合は、古い伝言に上書きして登録されます。

◆伝言の再生方法(暗証番号なしの場合)

- (1) 171をダイヤル
- (2) 再生「2」をダイヤル
被災地の方の電話番号(※)、携帯電話・PHS・IP電話の電話番号をダイヤルしてください。
(※)市外局番からダイヤルしてください。

ガイダンスに
したがって
操作してください

ガイダンス

「電話番号072-000-XXXXの伝言をお伝えします。
電話番号が誤りの場合はもう一度おかけ直してください。」

(3) メッセージの再生

ダイヤル式電話機

- ①そのままお待ちください
- ② **ガイダンス**
「新しい伝言からお伝えします。」
- ③ **再生**
「堺子です。家族はみんな無事で、
さかい小学校に避難しました。
落ち着いたら連絡します。」
ガイダンス
「この伝言は〇日午前/
午後〇時〇分にお預かりしました。」
- ④ **ガイダンス**
次の伝言をお伝えします。
※複数伝言がある場合
- ⑤ **ガイダンス**
「お伝えする伝言は以上です。」
- ⑥ 電話をお切りください。

プッシュ式電話機

- ①数字の「1」を押してください。
- ② **ガイダンス**
「新しい伝言からお伝えします。」
- ③ **再生**
「堺子です。家族はみんな無事で、
さかい小学校に避難しました。
落ち着いたら連絡します。」
ガイダンス
「この伝言は〇日午前/
午後〇時〇分にお預かりしました。」
- ④ 数字の「8」⇒ 伝言を繰り返す。
数字の「9」⇒ 次の伝言に移る。
- ⑤ 何も押さない場合は次の伝言が再生されます。
※複数伝言がある場合
- ⑥ **ガイダンス**
「お伝えする伝言は以上です。」
- ⑦ 伝言を追加して録音する場合、
数字の「3」⇒「伝言の録音を促す」
旨のガイダンスが流れ、録音できます。
- ⑧ 電話をお切りください。

1.地震

避難の心得10カ条

- 第1条 まずは自分の安全確保
- 第2条 火を止める、ブレーカーを切る、火事を起こさない
- 第3条 出口の確認・確保
- 第4条 連絡メモを残す
- 第5条 狭い道・木造家屋・看板のそばを避け、広い道を逃げる



- 第6条 動きやすい服・歩きやすい靴
- 第7条 荷物は最少限に、両手はあける
- 第8条 必ず徒歩で避難
- 第9条 幼児や高齢者の手を離さない
- 第10条 あわてない・うわさにまどわされない



(1) 家にいるときに地震が起こったら

①自分を助ける

大きな揺れを感じたら、テーブルの下などにもぐりこみ、まず自分の安全を図りましょう。



自分が助からなければ家族を助けられません

まずは自分の安全確保

②火を消す、ブレーカーを切る

ガスは大きな揺れで供給が止まる仕組みが普及しています。揺れがおさまり安全になってから火の元を確認し、元栓を閉めましょう。また、電気のブレーカーを切りましょう。

火もとの確認・消火

消せないときは逃げる



③避難口を確保する

地震で建物が傾くと、ドアがゆがんで開かなくなることがあります。まずドアを開けて避難口を確保しましょう。もし家に閉じ込められたら、物をたたくなどして音を出して助けを呼びましょう。声を出し続けると体力を消耗してしまいます。



ドアを開け避難口確保

助けを呼ぶのは声より音で

④家族の安全を確認する

家族の安全を確認します。このとき、激しい揺れの中でむやみに子ども名前を呼ぶことは危険です。呼ばれていると勘違いして無理に移動し、かえって危険にさらす恐れがあります。日頃から地震の時どうするか、家族で話し合っておく必要があります。

むやみに名前を呼ばない

日頃から家族で話し合いを



⑤近隣の方々の安全も確認する

近隣の方々の安全も確認します。もしも困っていたら、声をかけ、支援してあげてください。日頃から地震の時どうするか、近隣の方々とも話し合っておく必要があります。

(2) 外出先で地震が起こったら

① 屋内で被災したら

- ◇机の下にもぐる・頭を保護する
- ◇あわてず係員の避難誘導に従う
- ◇出口に殺到せず、落ち着いて避難（暗くても壁を伝えれば必ず外に出られます）
- ◇エレベーターは使わず、階段で避難



次のような場合は、特に注意が必要です。

<エレベーターの中にいたら>



<地下街にいたら>

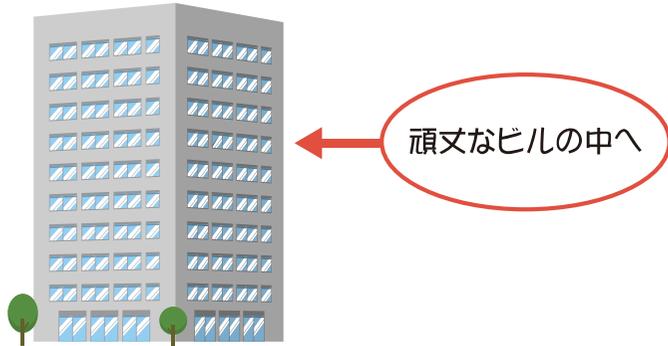


<駅・電車の中にいたら>



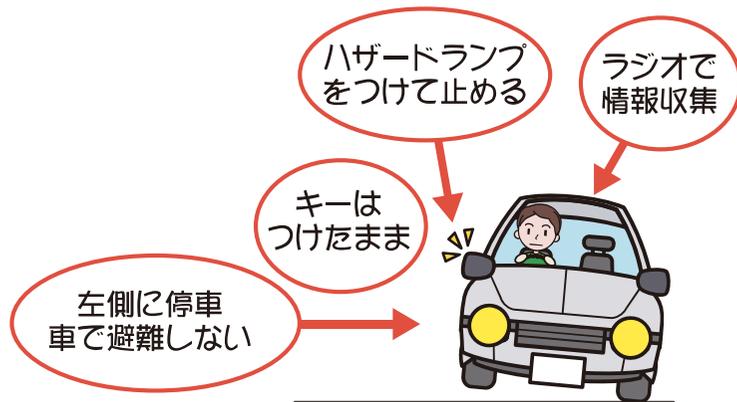
②屋外にいたら

- ◇落下物や倒壊するものに注意
(ブロック・看板・ガラスの破片など)
- ◇狭い路地に入らない
- ◇路上よりは頑丈なビルの中へ



<運転中だったら>

- ◇急ブレーキは厳禁
- ◇車を止めて外の状況を確認し、ラジオで情報収集
- ◇道路の左側に停車し、ハザードランプをつけてエンジンを切る
- ◇車で避難しない
- ◇誰でも動かせるように、車から離れるときにはキーをつけたまま



2.津波

堺市では、南海トラフ巨大地震による津波の浸水想定や津波避難ビル等を記載した「津波ハザードマップ」を作成しています。津波ハザードマップについては堺市防災マップに掲載しています。(P29「堺市防災マップ」をご参照ください。)



(1) 津波避難の基本的な考え方

強い揺れを感じたり、大津波警報等が発表されたときは!

- ①JR阪和線を目標に、標高6.8mより高い高台に徒歩で避難しましょう。
- ②逃げ遅れた方、遠くまで逃げるのが困難な方は、津波避難ビルなど高い所へ避難しましょう。

※津波避難ビル一覧は62~65ページをご覧ください。

(2) 津波避難8カ条

堺市では、地震発生後、約100分で津波の第1波が到達すると想定されます。あわてずに落ち着いて避難しましょう。また津波は何度も押し寄せてきます。津波注意報の解除など安全が確認できるまで避難場所等に留まりましょう。

- ①地震の揺れを感じたら津波に注意!
地震の揺れを感じたら、まず身体の安全を確保しましょう。安全が確保されたら津波に関しての情報を確認しましょう。
- ②テレビ・ラジオや市の広報で正しい情報を!

テレビ・ラジオや携帯電話などを活用して、正確な情報を入手しましょう。

③避難情報が出たらすぐに避難!

防災スピーカーや携帯メール、テレビ、ラジオなどで避難情報が出たら率先して避難しましょう。たとえ避難情報が出る前でも早めの自主避難を心がけてください。

④避難は徒歩で!

車での避難は、渋滞・混乱を引き起こすので避け、徒歩で避難しましょう。

⑤海岸や川には近づかない!

海岸に近づかないことはもちろん、津波は市街地よりも川を速くさかのぼりますので、できるだけ川に近づかず避難しましょう。

⑥地域での協力が大切です!

避難のときにはご近所にも声をかけ合い、みんなでケガや病気の方などの支援を行い、地域で協力し合う避難を心がけましょう。

⑦高齢者やお体の不自由な方などの避難に協力を!

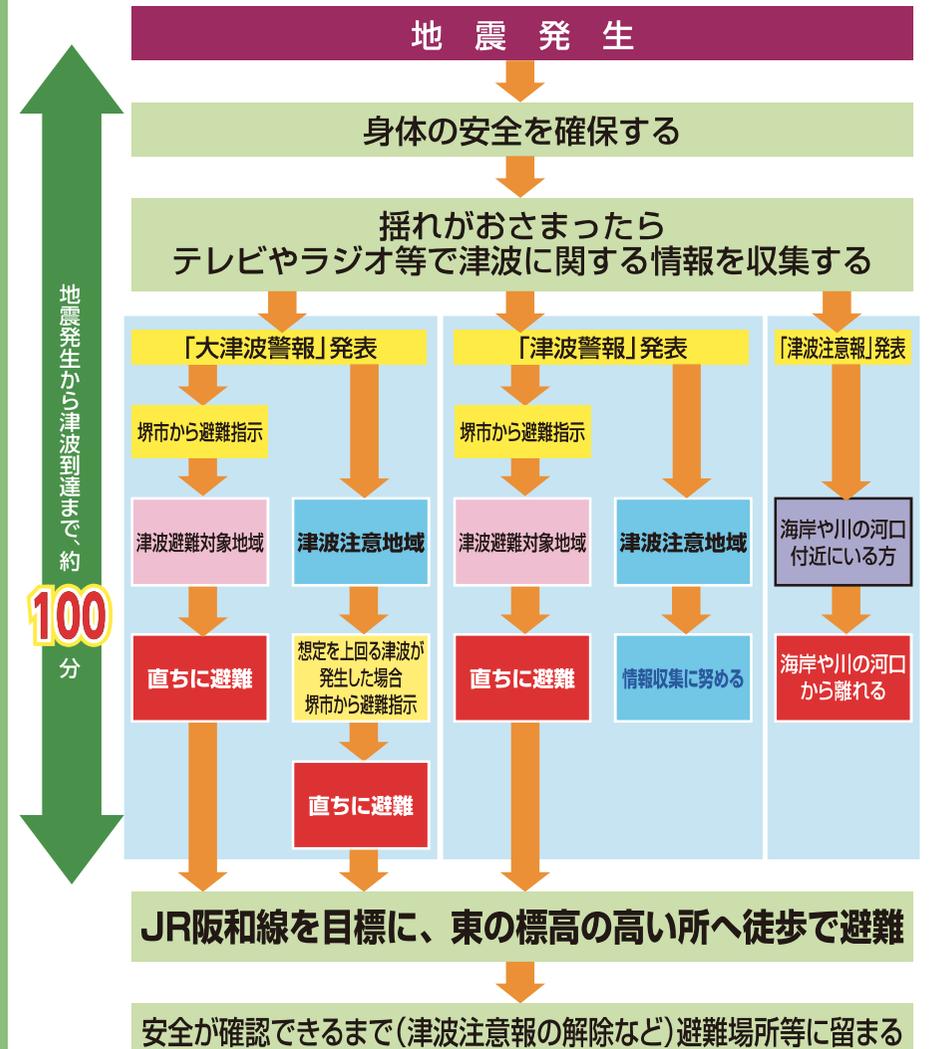
避難するときに、高齢者やお体の不自由な方を見かけたら、地域で協力しましょう。また、長い距離を歩くのが難しい場合は、緊急避難場所として近くの津波避難ビル(62~65ページ参照)へ避難しましょう。

⑧水が引いても安全が確認できるまでは戻らない!

津波は第1波、第2波と何度も押し寄せてきます。津波注意報の解除など安全が確認できるまで避難場所等に留まりましょう。

(3) 地震発生から津波避難までの行動

- ・津波警報が大津波警報に引き上げられる可能性もありますので、最新の津波情報を収集しましょう。
- ・大津波警報と津波警報では避難が必要な地域が変わります。



3.風水害 想定される災害

内水氾濫とは

大雨により、雨水が街中であふれ出した時に発生する氾濫です。

洪水(外水氾濫)とは

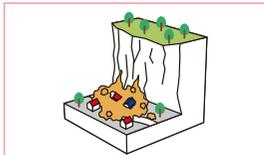
大雨により河川の堤防が壊れたり、堤防から水が溢れたりして発生する氾濫です。



土砂災害とは

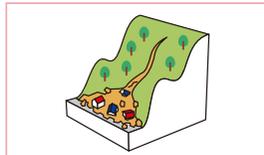
大雨や地震により、土砂などの移動が原因で発生する災害です。

かけ崩れ(急傾斜の崩壊)



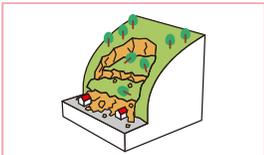
急な斜面が大雨により、突然崩れ落ちる現象

土石流災害



土砂や石などを含んだ濁流が谷や溪流から、激しい勢いで押し流される現象

地すべり



比較的大い範囲にわたり雨水を含んだ土地がゆっくりと動き出す現象

高潮とは

台風や強い低気圧により高波やうねりが起きて、海面の高さがいつもよりも高くなる現象です。



暴風とは

台風などの接近により、風速20m～25m以上の非常に強い風が吹く現象で、この風により木の根が張っていない樹木が倒れたり、屋根瓦や屋根材が飛散するなどの被害が発生するおそれがあります。



堺市防災マップ

堺市では発生する可能性のある様々なリスクを整理し、表示した堺市防災マップを発行しています。市ホームページでご覧いただけるほか、最寄りの区役所や危機管理室、堺市総合防災センターなどで配架しています。



防災マップ
ホームページ



防災マップ
配架場所

- 洪水・土砂災害ハザードマップ(大和川、西除川、東除川、石津川)
- 内水ハザードマップ
- 津波ハザードマップ
- 高潮ハザードマップ

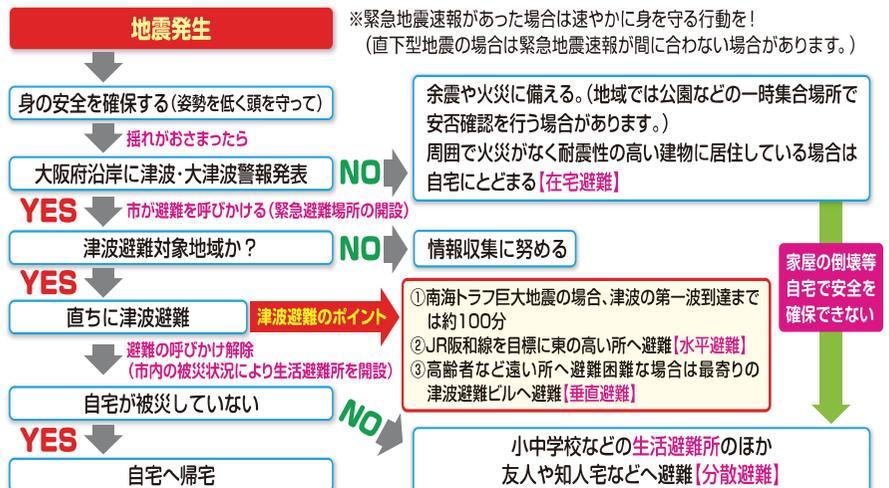
【感染症対応時における避難行動について】

防災マップで自宅のリスクを把握し適切な行動をとりましょう!!

【風水害(台風や大雨等)における避難行動(フローチャート)】



【地震や津波における避難行動(フローチャート)】



地域には障害のある方や一人暮らしの高齢の方、妊産婦の方や赤ちゃん、日本語がわからない外国人の方がいらっしゃいます。

日頃から気にかけて、そして災害が起きたときにはみんなで助け合ってください。

1. 要配慮者、避難行動要支援者

(1) 要配慮者とは

災害時に限定せずに一般に「特に配慮を有する方」を意味し、具体的には高齢者、障害（児）者、妊産婦、乳幼児、アレルギー等の慢性疾患のある方、外国人の方のことをいいます。

(2) 避難行動要支援者とは

災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難な方であって、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する方のことをいいます。



2. 支援者のみなさまへ

(1) 地域の方へ

ご近所には、高齢や障害、難病のために、災害に対してとても大きな不安を持っておられる方がいます。また、実際に災害が起こったときには、どうしても逃げ遅れる可能性があります。

地域の皆さんは、そういった方に日頃から声をかけたり、家具の固定などを頼まれたらサポートをしてください。また、避難するときには声をかけ、可能ならば避難の支援をしてください。

(2) 福祉サービス事業所や作業所などの方へ

防災のための準備の支援をお願いします。特に、どのように避難するか要配慮者といっしょに考えてください。

また、災害が起こったときには、できる限りサービスや施設の利用者の避難支援や安否確認をお願いします。

支援者のこころの健康

災害などで不安やショックを受けている人の支援にあたる時、支援者が無理をして頑張ってしまうことがあります。その状態が続くことで、こころのバランスを崩すことがあり、「バーンアウト（燃え尽き症候群）」と言います。

支援者の燃え尽きを防ぐ4原則

- 意識して、水分や食事、休養をとる
- 一人で抱え込まない
- 自分の限界を知る
- ペースを守る



3. 支援のポイント

災害が起きたとき、要配慮者の状態によって困ることはさまざまです。また、迷惑をかけてしまうと感じており、積極的に関わりを持たない人もいます。周りにいる皆さんは、その人の状態にあわせた支援をする必要がありますが、ここでは一般的に困りそうなことと、支援のポイントを表にしました。

支援者の皆さんは、これらを基本に、その人が何に困っているのか、今どうしてほしいのかを聞きながら、避難支援を行っていただきますようお願いいたします。また、混乱したり、動揺したりしている方に対しては、まず、支援する方が落ちついてゆっくりと声をかけるよう心がけてください。

その人の状態	困ること	支援のポイント
視覚障害のある方	<ul style="list-style-type: none"> ● ふだん困ること <ul style="list-style-type: none"> ・顔の判別がしにくく、人がいることもわからず声をかけにくいと感じている人が多いです。 ● 移動が難しくなります <ul style="list-style-type: none"> ・普段は一人で歩くことができても、夜間であったり被災時には様子が変わってしまうので移動しにくくなります。 ・被災してしまうと一人での移動が困難になります。 ● 状況がわかりにくいです <ul style="list-style-type: none"> ・災害の状況が把握しにくいため、危険の度合いがわからず、適切な避難が行いにくいです。 ・支援者がそばにいたことが分かりにくいいため助けが必要であることを伝えることが難しいです。 ・外出時に被災すると、避難場所や逃げる方向が分からず、普段以上に不安を感じることが多くなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 支援者から声かけを <ul style="list-style-type: none"> ・一人で移動できる見えにくい人もいますが顔を判別できないため、声をかけにくい人が多いです。支援者から積極的に「私は〇〇というものですが、△△さん、お困りのことはないですか？」と声をかけてください。 ・困っている様子の時は積極的に声をかけてください。突然大きな声で後ろや横から声をかけられると驚きますので、可能であれば正面から声をかけてください。 ● 誘導のポイント <ul style="list-style-type: none"> ・誘導するときは、ひじを持ってもらい、支援者が半歩前に立って誘導してください。 ・誘導時には、階段、段差、路面の状況について説明し、ぶつからないようにしてください。 ・周りの様子を具体的に説明し、これからどうするかを伝えましょう(待機する、一緒に逃げるなど)。 ・状況確認のため要配慮者を安全な場所に残しその場を離れる場合には、その理由と戻る時間をしっかりと伝えましょう。 ● 文字情報に注意 <ul style="list-style-type: none"> ・張り紙、配布物などの文字情報が多くなり、必要な情報を入手しにくくなります。必要に応じて、声をかけ、代読を行ってください。 ・見えにくい人も大きめの文字で書くと、読みやすいです。掲示物等の工夫をするようにしてください。

その人の状態	困ること	支援のポイント
聴覚障害のある方	<p>●ふだん困ること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発声が変わだと思われたり、周りでしゃべっていることがわからず、疎外感を感じることがあります。 ・難聴者のなかには話すことができる人もいるので、聞こえていないということを忘れられることがあります。 <p>●言葉だけでは伝わりません</p> <ul style="list-style-type: none"> ・音声の呼びかけは伝わりにくく、理解できません。 ・駅など大勢の人がいるところで被災したら、声だけの避難の指示や誘導には対応できません。 ・火災が起きても、119番通報で情報を伝えることができません。 ・目で見てわかる方法で伝えてください。(フラッシュや電光板、筆記ボードの利用) 	<p>●直接働きかけを</p> <ul style="list-style-type: none"> ・耳が聞こえなくて困っている方、助けを求めている方を見たら、その方の前に行って、手まねきなどの合図をして、助けましょう。 ・一人暮らしの方には、外から声をかけたり、ノックしたりしても聞こえません。危険なときは、ドアを開けて助け出すことが必要なときもあります。 ・耳の聞こえる家族に伝えるのではなく、直接筆談で伝えてください。 <p>●コミュニケーションの方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身ぶりか手話、手話が使えなくても、携帯電話のメモや紙に書いたメモを見せること、正面から顔をあわせ、ゆっくり大きく口をあけてしゃべり、唇の動きを見てもらうことで、コミュニケーションを取りやすくなります。大事なことは短い文で書いてください。
肢体不自由のある方	<p>●移動などが困難です</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特に歩行に障害がある場合、移動が困難です。 ・火災が起きても、とっさの消火や避難が難しいです。 ・まひなどで言葉が不自由な方は、「助けて」と言うことや、困っていること、してほしいことをうまく相手に伝えることが難しいです。 	<p>●移動の手助けを</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外から声をかけても、動けなくて出て来られないことがあります。場合によっては、ドアを開けて助け出すことが必要なときもあります。 ・自力で歩行困難な方は、車いすか、または数人で介助して抱えるか、どちらか速い方法で避難します。 ・車いすに乗った方を誘導するときは、いすの幅(約90cm)が必要です。 ・歩行の介助には2人で両側からの介助が有効です。 <p>●相手の希望を確認して</p> <ul style="list-style-type: none"> ・言葉が不自由な方の話は、せかさないうちでゆっくり聞きましょう。 ・どのような助けが必要か書いたものを身につけていれば、それに従いましょう。

その人の状態	困ること	支援のポイント
知的障害のある方	<ul style="list-style-type: none"> ●危険の察知が苦手な方も <ul style="list-style-type: none"> ・危険の察知や状況判断が苦手な方がいます。 ・危険な状態や避難の意味がわからなかったり、何かにこだわったりするために逃げ遅れることがあります。 ・日常と異なる状況では、パニックになってしまう可能性があります。 ・感覚の過敏さや鈍さがあるので、ケガに気づいていない場合があります。 ●意思疎通が困難なことも <ul style="list-style-type: none"> ・困っていても、自分のことやその内容を伝えられないことがあります。 ・言葉が理解できなかったり、言葉の意味をとらえきれないために、相手の言っていることがわからないときがあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●危険を知らせて <ul style="list-style-type: none"> ・まず落ち着くように働きかけましょう。そのとき、言葉をかけることや身体に触れることで、よけいに混乱する場合があります。 ・言葉が理解されない場合は、ジェスチャーや簡単な絵で伝えるような工夫をしましょう。 ・家に閉じ込められている場合は、外から呼びかけても応えられない可能性があります。 ・怖くて動けなくなっている可能性もあります。場合によっては、ドアを開けて直接避難を促しましょう。 ●相手の希望を確認して <ul style="list-style-type: none"> ・言葉が理解できる場合は、相手のわかる言葉でゆっくり話しかけ、希望を聞き取りましょう。 ・どのような助けが必要か書いたものを身につけていれば、それに従いましょう。 ・ただし、緊急時には、具体的に、わかりやすく説明して、安全な場所へ誘導をしましょう。
精神障害のある方	<ul style="list-style-type: none"> ●危険の察知が苦手な方も <ul style="list-style-type: none"> ・危険の察知や状況判断が苦手な方がいます。 ・日常と異なる状況では、パニックになってしまう可能性があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●落ち着くように働きかけを <ul style="list-style-type: none"> ・混乱している方には、声をかけるなど落ち着くように働きかけをしましょう。落ち着いたら状況を説明し、相手の希望を聞き取りましょう。 ・ただし、緊急時には、具体的に、わかりやすく説明して、避難所への誘導をしましょう。
発達障害のある方 (参考 P46・47)	<ul style="list-style-type: none"> ●危険の察知が苦手な方も <ul style="list-style-type: none"> ・危険の察知や状況判断が苦手な方がいます。 ・何かにこだわったりするために逃げ遅れることがあります。 ・日常と異なる状況では、パニックになってしまう可能性があります。 ・感覚の過敏や鈍さがあるので、ケガに気づいていない場合があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●危険を知らせて <ul style="list-style-type: none"> ・まず落ち着くように働きかけましょう。そのとき、言葉をかけることや身体に触れることで、よけいに混乱する場合があります。 ・指示や誘導は、簡単な言葉で具体的に伝えましょう。 ・文字や絵、実物など目に見える形で説明したり、簡潔に具体的に話しかけたりし、その方にあった説明の仕方を工夫しましょう。

その人の状態	困ること	支援のポイント
<p>発達障害のある方 (参考 P46・47)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●外見では障害が分からないことも <ul style="list-style-type: none"> ・外から見ただけでは、障害があるとわかりにくく、支援が届かないことがあります。 ・必要な支援は人によって様々です。 ●意思疎通が困難なことも <ul style="list-style-type: none"> ・困っていても、自分のことやその内容を伝えられないことがあります。 ・言葉が理解できなかつたり、意味のある内容に聞こえないために、相手の言っていることがわからないときがあります。 ・見通しの立たないことに強い不安を示します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●必要な支援を確認して <ul style="list-style-type: none"> ・体調不良やケガがあっても、本人自身が気がついていない場合があります。ケガの有無など、本人の報告や訴えだけでなく身体状況をよくみましょう。 ・個別的な配慮が必要な場合があります。丁寧な観察と聞き取りをしましょう。 ・変化や見通しの立たないことはとても不安なので、スケジュールや場所の変更等、具体的に伝えましょう。 ●相手の希望を確認して <ul style="list-style-type: none"> ・個別にゆっくり話しかけ、希望を聞き取りましょう。 ・感覚に過敏さや鈍感さをもつ方がいます。本人にしか分からない感覚の辛さを（音、臭い、光など）ゆっくり聞いてあげましょう。 ・どのような助けが必要か書いたものを身につけていれば、それに従いましょう。
<p>難病の方・ 内部障害のある方 (参考 P45・46)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●外見では障害が分からないことも <ul style="list-style-type: none"> ・外から見ただけでは、障害があるとわかりにくく、支援が届かないことがあります。 ・障害の種類や程度、必要な支援が人によって大きく違います。 ●体力に自信がありません <ul style="list-style-type: none"> ・自分で動けないだけでなく、体力が乏しく、少しのことで疲れてしまう等の理由で避難できないことがあります。 ●医療的な注意が必要です <ul style="list-style-type: none"> ・衝撃や急激な環境変化で、心身が疲労し、状態が悪化するときがあります。身体を動かすことでかえって危険な場合もあります。 ・常時、生命の維持のために医療的ケアが必要な方、継続して医療・健康管理などが必要な方がいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●必要な支援を確認して <ul style="list-style-type: none"> ・どのような助けが必要か聞き取りましょう。 ●さまざまな状況に対応が必要 <ul style="list-style-type: none"> ・一人では助けられない場合があります。できれば複数の人で支援しましょう。 ・医療的ケアが必要な方には、医療機関への連絡や移送の手配をしましょう。（医療機器を使用している人の中には電源の確保が必要な方もいます。） ・携帯用酸素ボンベを使用している方がいれば、倒れないようしっかり支えることを補助し、火災が発生しているときは、安全な場所に誘導しましょう。（酸素ボンベは倒れたり、火の近くに置いたりすると危険です。）

その人の状態	困ること	支援のポイント
<p>高齢者 (参考 P49・50)</p>	<p>●その人の状態によって困ることがさまざまです</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症などで危険の察知や状況判断ができない方がいます。 ・自力で動けない方がいます。 ・体力が乏しく、自力では避難できないことがあります。 	<p>●安心できるような働きかけをして</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まず簡単な言葉でゆっくりと声をかけ、不安を取りのぞきましょう。その後どのような支援が必要か聞いてください。 <p>●さまざまな状況に対応が必要</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人では助けられない場合があります。できれば複数の人で支援しましょう。 ・あわてないようにまず落ち着いてもらい、その人の体力をみながらゆっくり誘導しましょう。持出品などは持ってあげましょう。 ・ただし、緊急時には、具体的に、わかりやすく説明して、安全な場所へ誘導をしましょう。
<p>妊産婦・ 乳幼児のいる家庭</p>	<p>●妊娠や乳幼児を伴うことにより、行動が制限されます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単独での避難は不安や危険、困難を伴います。 ・乳幼児を抱えている場合はミルク・ほ乳ビン・紙おむつなどの持出品も多く、大変危険で支援が必要です。たくさんの持出品も持てません。 ・乳幼児は欲求等を言葉で伝えることや、危険を判断して行動することができません。 	<p>●相手の希望を確認するとともに、避難環境にも配慮が必要です</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どのような支援が必要か、まず聞いてください。 ・妊産婦や乳幼児を連れた方を見かけたら、付き添ったり、持出品を持ってあげましょう。 ・妊産婦や乳幼児は避難中の体調トラブルに注意が必要です。 ・体調不良の予防や対処のため、環境整備や早期のケアが必要です。
<p>外国人の方</p>	<p>●生活習慣の違いから困ることがあります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・違いを言葉で伝えきれないため、日常生活で不便を感じる場合があります。 ・災害の経験に乏しいため逃げ遅れることがあります。 <p>●言葉だけでは伝わりません</p> <ul style="list-style-type: none"> ・言葉でのコミュニケーションが難しいため、不安になったり、状況を把握したり助けを呼んだりすることが難しく、逃げ遅れる可能性が高くなります。 	<p>●外国語が使えなくても</p> <ul style="list-style-type: none"> ・簡単な絵を使うことやジェスチャーにより、コミュニケーションが取りやすくなります。 ・簡単でゆっくりした日本語なら通じることもあります。 ・緊急時には、具体的に、わかりやすく説明して、安全な場所へ誘導をしましょう。

* 以上は、あくまでも一般的な支援の方法ですが、一番のポイントは、ご近所づきあいを大切にする事です。普段から気にかけて、いざという時に安心して助けられるように声をかけて知り合いになっておくように努めましょう。

4. 外見からではわかりにくい障害

外から見ただけでは、障害があるとわかりにくい、難病、内部障害、発達障害、高次脳機能障害、認知症等があります。

その方々は、支援が届きにくく、人によって様々な支援が必要です。援助や配慮を必要としている方のために「ヘルプマーク」があります。災害時は安全に避難するための支援をお願いします。



難病・内部障害

「病気からくる身体の障害」は身体内外におよび、外見からはわかりにくい場合が多いことから、日常生活でいろいろな不便や不安を感じている人がいます。たとえば、車いすマークの駐車スペースに駐車したことで、「普通に歩いているのになぜ？」と思われたり、電車の中で座っていると、「なぜ高齢者に席を譲らないんだろう」という誤解を受けることもあります。また、障害者手帳が交付されていない人もたくさんいます。

「病気や障害そのものが、ほとんど知られていない」「配慮しなければならぬことがその人ごとに違う」などにより、特に災害時には、このような不安や悩みがもっと大きなものになります。

まず、外見からはわかりにくい病気や障害、ほとんど知られていない病気があることを知ってください。そして、難病や内部障害であることがわかったときは、どのような支援が必要か、その人自身に聞いてください。

◆難病

発病の機構が明らかでなく、治療方法が確立していない希少な疾病であって長期の療養を必要とするもので、慢性化し、介護が必要となったり、経済的・精神的にも負担の大きい疾病です。

同じ疾病でも進行の度合いやその時々の変状の変化で、必要な医療（治療方法・お薬・医療的ケアなど）が異なり、配慮しなければならないことも異なります。

◆内部障害

心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう・直腸、小腸、免疫、肝臓機能障害の総称です。

発達障害

発達障害の原因は、まだ特定されていませんが、現在では脳機能の障害と考えられています。親の子育てや環境が原因ではありません。発達障害があるといっても障害の種類や程度、特徴のあらわれ方は様々で苦手なことも一人ひとり違います。また、知的障害のある人もない人もいます。見た目では障害があるように見えないことがあり、理解されずに「困った子(人)」と誤解されることがあります。

支援するときは、「何に困っているのか」を理解し、具体的でわかりやすい働きかけをすることが大切です。話し言葉で理解できないときには、文字、絵やジェスチャーなどを用いると理解できることがあります。

また、なにげないことでも、日常生活に困難をきたすくらい苦痛に感じることがあります。特に災害時には普段と環境が一変するため、ストレスの蓄積がより起きやすくなります。発達障害の方への対応について、少しでも理解して対応できると、本人も周りの人も助かります。

◆主な発達障害

自閉スペクトラム症 (ASD)

対人関係のとりにくさやコミュニケーションの問題、興味や関心の狭さなどの特徴があります。たとえば他の人と相互にやり取りすることや自分の思いを言葉で表現することが苦手、興味が偏る、決まったパターンに固執するなどがあります。

また、小さな音でも気になって仕方がないなど、感覚が他の人よりも過敏又は鈍感で、周りに気づかれず困っていることがあります。

注意欠如・多動症 (ADHD)

忘れ物やなくし物が多い、集中できない、じっとしてられないなどの困難さがあります。

限局性学習症 (LD)

知的発達の遅れはないのに、読む、書く、計算するなど特定の能力につまずきがあります。

| 高次脳機能障害 |

交通事故などによる頭部のケガや脳卒中などの病気が原因で脳の一部が損傷を受けた結果、記憶・注意・感情・行動などの高度な脳の働きに障害が現れる場合があります。また、受傷や発症後に身体的な後遺症を残さない場合も多く、周囲の理解が得られない中で、本人や家族自身も日常生活や社会生活への適応に困難があることが特徴です。

特に災害時において、状況をわかりやすく繰り返し説明することは当事者が落ち着くような働きかけとして有効です。また、周囲の人にそのような障害があることを知ってもらうことが重要です。

◆主な高次脳機能障害の症状

記憶障害

新しい仕事や作業が覚えられない。
人や物の名前を覚えづらくなる。
行き先や場所を忘れてしまう。

注意障害

視野の右半分又は左半分に見えるものに注意を集中できず見落としてしまう。
一つのことを最後までやり遂げられない。

遂行機能障害

ものごとを順序だてて考えることが難しく、計画して実行できない。
指示されなければ行動ができない。

行動と感情の障害

周囲の状況に合わせて行動を取ることが難しく、些細なことで突然激高したり、笑い出したりする。
周囲への気配りができなくなる。
意欲がなく、何もしようとしなくなる。

認知症

認知症は、2040年には65歳以上の7人に1人になると言われており、主な症状は、数分前の出来事を忘れてしまうことで、全くなかったかのように振る舞います。そして、昔の出来事はよく覚えているのに、現在の日時、場所、そして人の記憶がわからなくなり、以前なら簡単にできていた日常のことができなくなってきます。1日の中でも、周りの人が普通に感じる時と、何か違うなと感じるときが出てきます。

また、このような認知機能の低下に加えて、意欲がなくなったり、怒りっぽくなったり、実際には起こっていないことが起こったと訴えたり、夜中に大声を出すこともあります。

災害時には元々の認知症の症状がさらに悪化するだけでなく、日頃は認知症の症状がなかった方でもストレスや急激な生活の変化により、一過性に記憶力などの認知機能が低下することがあり、周囲を驚かせることがあります。

また、受け答えができるからと言って認知症がないとは限りません。

日常生活の様子をしっかりと観察して、日常生活の支障があるかどうか見守ることが大切です。日頃から内服している薬が災害のためになくなると持病が悪化したり、水分不足から容易に脱水症状をきたしたり、そして急激な環境への適応も苦手なため混乱しやすくなります。

災害時の記憶は感情に強く働きかける体験であるため、重い認知症の方の約85%が2か月後も地震の体験を覚えていたと報告されています。

認知症だと恐怖の体験を覚えていないから大丈夫と決めつけることはよくありません。

また、災害時には認知症の有無に関わらず、誰もが安全・安心・安眠を確保することが原則になります。とりわけ静かで馴染みの顔が見える環境下で過ごせるよう心がけましょう。暗い場所は特に苦手となるので、可能なら夜間でもトイレまでの通路は明るさを保ち、表示は大きな字や絵を用いてわかりやすくすることで混乱を防ぐことができます。

認知機能の低下があっても、かなり重くなるまで、瞬間、瞬間の出来事

には反応する力が残されており、挨拶などの働きかけは良い効果をもたらします。認知症の方は具体的な助けをうまく相手に伝えられないことがあるため、早め早めに声かけをしましょう。

また、日常の全てのことができなくなるわけではなく、昔から続けている習慣は保たれており、できることがあれば、無理のない範囲で役割を担ってもらうことも重要です。そして、できないことについては、さりげなく支援をしましょう。

家族は周りの人に迷惑をかけると思い、誰にも相談せず、避難所ではなく、自宅や車の中で生活することが多く孤立しがちです。周りからの支援による介護の軽減を図る必要が出てきます。

興奮など対応に迷う症状がいつまでも続く場合は、平時の場合と同様、近くの専門家に相談しましょう。日頃から認知症について関心を持ち、基本的な知識を持つことで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせることにつながります。

5. 避難行動要支援者調査事業

堺市では、避難行動要支援者を把握するため、毎年、調査事業を実施し、この調査をもとに「避難行動要支援者一覧表」を作成し、地域の支援者のみなさん（民生委員・児童委員、自治会、校区福祉委員会、自主防災組織の代表者等）に提供しています。地域と行政が避難行動要支援者の情報を共有し、地域における自助・共助の取り組みをすすめています。

<調査の実施>

年1回、調査の対象となられた方へダイレクトメールを送付し、身体や家族状況、避難手段などについて調査しています。

また、その際に、個人情報の利用に関して本人の同意を得たうえで、「避難行動要支援者一覧表」を作成しています。

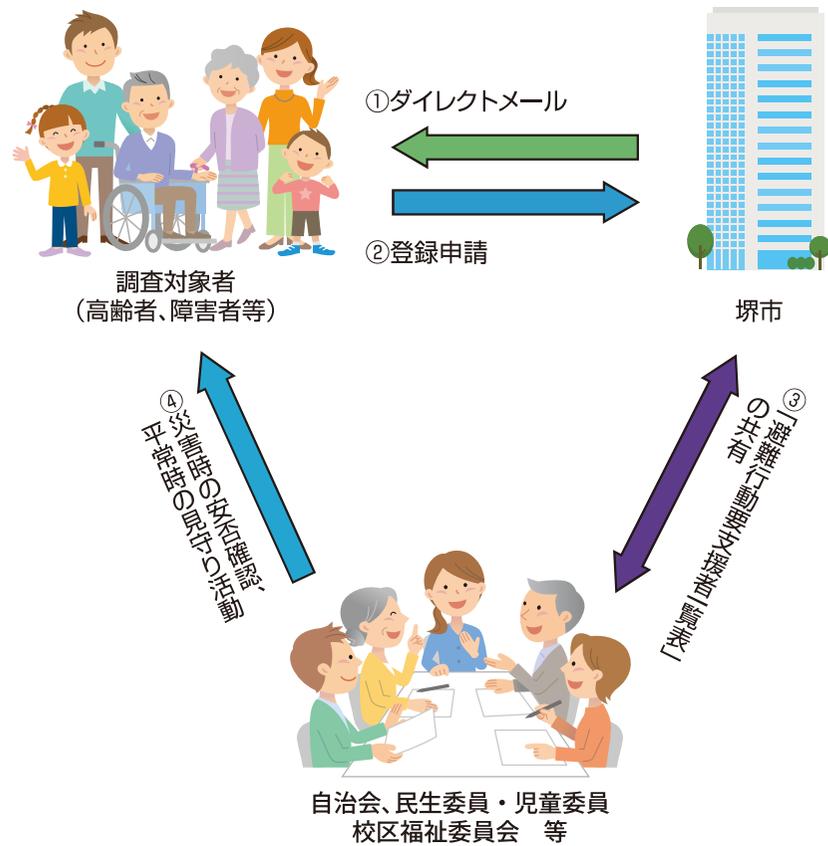
*調査の対象となられる方は、次の①～⑦に該当する方のうち、在宅の方。（長期入院や施設入所の方を除く。）

- ①身体障害者手帳1・2級所持者（免疫障害除く）
- ②療育手帳（A）所持者
- ③精神障害者保健福祉手帳（1級）所持で独居の者
- ④「要介護3」以上の要介護認定者
- ⑤70歳以上で独居または世帯全員が70歳以上で、かつ、要支援1・2又は要介護1・2の者
- ⑥緊急通報装置登録者（高齢者・障害者）
- ⑦特定医療費（指定難病）受給者証所持者

<避難行動要支援者一覧表の活用方法>

この一覧表は、災害時の安否確認や避難支援に役立てていただくものです。地域ごとに、災害の発生状況や支援体制は異なることから、まずは、地域の支援者のみなさんで、この一覧表をどのように活用していくか、ぜひとも話し合ってください。

そして、その話し合いをもとに、一覧表を活用した防災訓練などの取組を進めていただくことで、地域の特性に応じた速やかな避難支援へとつながります。



<地域における支援体制>

地域における支援体制には「支援を必要とする方と支援する方」の相互の信頼関係に基づく助け合いが必要です。ただし、大きな災害が発生したときは、支援する方も被災者となる可能性があることから、災害時の支援を保証するものではありません。

普段から、一人ひとりができる限り自分で自分を守るための備えをしておくことが重要です。

また、日頃から自治会などの地域活動に積極的に関わるなど、近隣の方々とのつながりを確保することがとても大切です。

6. 要配慮者を助けるときの心得

(支援は、要配慮者と支援者の共同作業です)

□ 相手を尊重する

援助の押し付けをせず、相手の立場を尊重してください。

□ コミュニケーションを取る

相手の訴えることをしっかりと聞き、コミュニケーションを取ることを心がけましょう。

□ 笑顔で接する

笑顔は安心につながります。

□ プライバシーを尊重する

相手のプライバシーを尊重し、知りえた秘密は絶対に守ってください。

□ できない支援や約束をしない

できない支援や約束は、信頼をなくすだけでなく、事故などにつながります。

□ 医療行為をしない

止血などを除き、薬を飲ませるなどの医療行為はしてはいけません。医師などの専門家に相談しましょう。

【 支援のワンポイントメモ 】

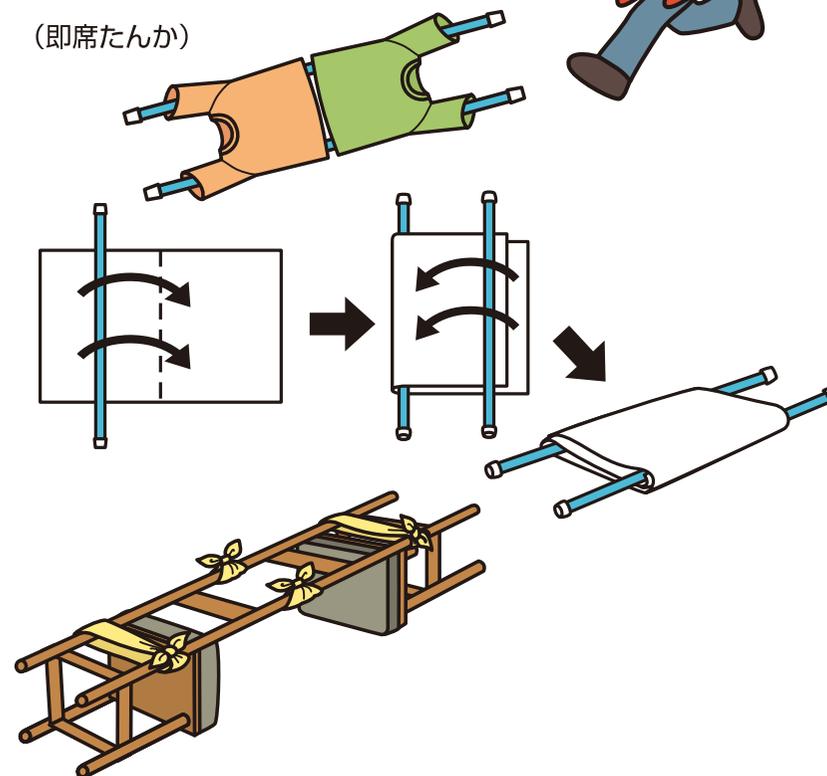
□ 一人で動けない人を助けるとき

(おぶい紐でおぶう)

(シーツや毛布にくるんで引っばる)



(即席たんか)

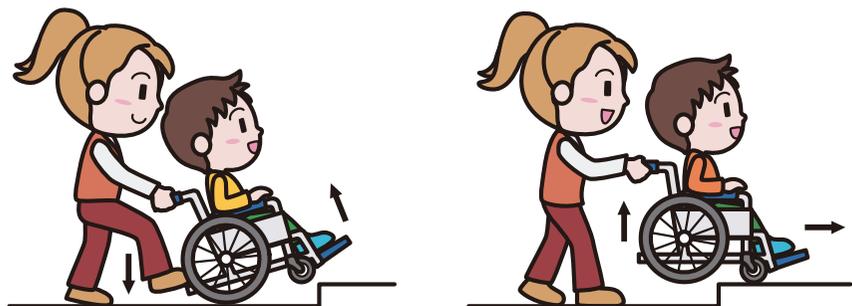


※棒がない場合、運びたい人を毛布に寝かせて、両端を丸めて棒のようにして持つことで担架と同じように運ぶことができます。

□ 車いすの介助のしかた

- ・まわりに注意してゆっくり押します。
- ・車いすから離れるときは、ブレーキをかけます。
- ・緩やかな下り坂は、軽くブレーキをかけながらゆっくり降ります。
- ・急な下り坂は、進行方向と後ろ向き（前向きに降りると、恐怖感を与えます。）に進みます。
- ・階段では、3～4人で運ぶのが安全です。
- ・階段を昇り降りするときは、ブレーキをかけておきます。
- ・階段を降りるときは、車いすを後ろ向きにするのが安全で、恐怖感を与えません。

※段差を越えるとき



防炎関係機関

令和6年10月1日現在

	電話番号	FAX番号	
堺区	堺区役所	228-7403	228-7844
	消防局	238-0119	223-6938
	堺消防署	244-0119	244-0129
	堺警察署	223-1234	221-4654
中区	中区役所	270-8181	270-8101
	中消防署	277-0119	278-1999
	中堺警察署	242-1234	-
東区	東区役所	287-8100	287-8113
	東消防署	286-0119	286-0126
	黒山警察署	362-1234	-
西区	西区役所	275-1901	275-1915
	西消防署	274-0119	271-1122
	臨海消防署	261-0119	261-1999
	西堺警察署	274-1234	-
南区	南区役所	290-1803	290-1814
	南消防署	299-0119	298-0119
	南堺警察署	291-1234	-
北区	北区役所	258-6706	258-6817
	北消防署	250-0119	253-2016
	北堺警察署	250-1234	-
美原区	美原区役所	363-9311	362-7532
	美原消防署	362-0119	363-1414
	黒山警察署	362-1234	-
共通	大阪ガス南部導管部 ガス漏れ通報専用	0120-3-19424	0120-6-19424
	関西電力お客さま サービスセンター	0800-777-8810	06-6441-7143 (平日9:00~17:00)
	堺市上下水道局 お客様センター	0570-02-1132 (ナビダイヤル) 072-251-1132	072-252-4132
	近畿地方整備局 大和川河川事務所 堺出張所	227-7160	229-9328
	鳳土木事務所	273-0123	275-1588
	富田林土木事務所	0721-25-1131	0721-25-6109

指定避難所一覧

令和6年10月1日現在

	施設名	所在地	電話番号	FAX番号	避難所 種別
堺 区	三宝小学校	堺区三宝町5丁286	238-0001	238-0002	風水害・ 地震
	市小学校	堺区市之町西3丁1-14	223-4610	232-1058	
	錦綾小学校	堺区錦綾町1丁6-19	228-5183	232-2730	
	浅香山小学校	堺区今池町5丁4-43	238-0003	238-0004	
	錦小学校	堺区九間町東3丁1-17	232-1036	229-3999	
	熊野小学校	堺区熊野町東5丁1-49	233-3227	233-3228	
	錦西小学校	堺区神明町西2丁1-1	232-1056	227-8541	
	榎小学校	堺区榎元町2丁3-11	233-2552	233-2553	
	三国丘小学校	堺区北三国ヶ丘町5丁1-1	232-2818	221-4217	
	英彰小学校	堺区寺地町西4丁1-1	221-8666	221-8667	
	旧湊小学校	堺区東湊町2丁119-4			
	新湊小学校	堺区西湊町6丁6-1	244-6776	244-6777	
	少林寺小学校	堺区少林寺町東4丁1-1	232-1126	232-1128	
	安井小学校	堺区南安井町4丁1-5	238-5341	238-5342	
	大仙小学校	堺区大仙中町16-1	241-0888	241-0889	
	神石小学校	堺区石津町2丁6-1	241-2151	241-2158	
	大仙西小学校	堺区大仙西町4丁129	241-2977	241-2990	
	大浜中学校	堺区大浜南町2丁4-1	238-1988	238-1989	
	月州中学校	堺区神南辺町1丁1	238-0968	238-0969	
	殿馬場中学校	堺区櫛屋町東3丁2-1	238-8101	238-8102	
	三国丘中学校	堺区向陵西町3丁6-15	221-8511	221-8512	
	関西大学堺キャンパス	堺区香ヶ丘町1丁11-1	229-5022	229-5082	
	堺高等学校	堺区向陵東町1丁10-1	240-0840	252-6601	
	浅香山中学校	堺区今池町5丁3-8	233-3586	233-3587	
	陵西中学校	堺区大仙西町2丁79	244-4086	244-4087	
	旭中学校	堺区大仙中町11-1	241-1827	241-1828	
勤労者総合福祉センター	堺区田出井町2-1	222-3561	222-8522		
大浜体育館	堺区大浜北町5丁7-1	225-4421	225-4425		
府立泉陽高校	堺区車之町東3丁2-1	233-0588	-		
府立三国丘高校	堺区南三国ヶ丘町2丁2-36	233-6005	-		
中 区	東百舌鳥小学校	中区土塔町139	236-0288	236-0289	風水害・ 地震
	土師小学校	中区土師町3丁35-1	277-9020	277-9022	
	宮園小学校	中区宮園町4-1	278-0981	278-0999	
	久世小学校	中区平井999	278-0324	278-2051	
	福田小学校	中区福田727	235-9286	235-9287	
	東陶器小学校	中区陶器北2556	236-0036	236-0020	
	西陶器小学校	中区田園570	236-0035	236-0446	
	深井小学校	中区深井中町1409	278-0108	279-5706	
	深阪小学校	中区深阪5丁15-1	237-3210	237-3215	
	八田荘小学校	中区八田寺町231	271-0335	273-9070	
八田荘西小学校	中区毛穴町268-2	270-0048	270-0049		

	施設名	所在地	電話番号	FAX番号	避難所 種別
中 区	深井西小学校	中区深井北町926	278-6301	278-6302	風水害・ 地震
	東深井小学校	中区深井水池町3214	278-2791	278-2792	
	泉ヶ丘東中学校	中区陶器北184	236-2421	236-2422	
	東百舌鳥中学校	中区新家町260	236-5441	236-5442	
	深井中央中学校	中区深井北町220-1	278-7681	278-7682	
	八田荘中学校	中区八田北町580-11	270-0601	270-0602	
	平井中学校	中区平井346	277-9015	277-9017	
	深井中学校	中区深井沢町2470-1	270-0067	270-0068	
	教育文化センター (ソフィア・堺)	中区深井清水町1426	270-8110	270-8119	
	府立東百舌鳥高校	中区土塔町2377-5	235-3781	-	
原池公園体育館	中区八田寺町320	278-1004	278-1044		
東 区	八下西小学校	東区引野町1丁110	286-1611	286-1612	風水害・ 地震
	白鷺小学校	東区白鷺町2丁8-1	285-8585	285-0822	
	日置荘西小学校	東区日置荘西町6丁9-1	285-5238	285-5239	
	日置荘小学校	東区日置荘西町2丁46-1	285-0260	285-8002	
	南八下小学校	東区菩提町5丁228	285-0614	285-0509	
	登美丘西小学校	東区大美野135	236-0031	236-0051	
	登美丘東小学校	東区文六224	236-2130	236-2131	
	登美丘南小学校	東区草尾596	236-6051	236-6052	
	野田小学校	東区北野田897-2	236-0065	236-6250	
	東文化会館	東区北野田1084-136	230-0134	230-0138	
西 区	南八下中学校	東区菩提町2丁58	286-5571	286-5572	風水害・ 地震
	日置荘中学校	東区日置荘北町3丁11-28	285-0460	285-1191	
	登美丘中学校	東区高松408	236-2426	236-2427	
	野田中学校	東区南野田101-1	235-3727	235-3977	
	初芝体育館	東区野尻町221-4	285-0006	285-7318	
	府立登美丘高校	東区西野51	236-5041	-	
	浜寺石津小学校	西区浜寺石津町中2丁3-28	241-6505	241-6504	
	浜寺東小学校	西区浜寺船尾町東1丁101	265-1141	265-1142	
	浜寺小学校	西区浜寺諏訪森町東2丁163	261-9407	261-9408	
	浜寺昭和小学校	西区浜寺昭和町2丁282	261-0677	261-9227	
西 区	鳳小学校	西区鳳中町2丁22	262-0124	262-8132	風水害・ 地震
	鳳南小学校	西区鳳南町1丁7	272-1200	272-3500	
	福泉上小学校	西区上127-1	274-4611	274-4612	
	福泉東小学校	西区草部946-1	274-9311	274-9312	
	福泉小学校	西区菱木2丁2186-1	273-1861	273-1862	
	平岡小学校	西区堀上緑町1丁6-1	271-5044	271-5047	
	家原寺小学校	西区家原寺町1丁7-1	274-3401	274-3402	
	向丘小学校	西区上野芝向ヶ丘町6丁7-1	278-0340	278-0376	
	上野芝小学校	西区神野町2丁25-1	271-4123	271-4124	
	津久野小学校	西区津久野町3丁14-11	262-0303	262-0385	

	施設名	所在地	電話番号	FAX番号	避難所 種別
西 区	鳳中学校	西区鳳西町1丁159-1	265-1441	265-1442	風水害・ 地震
	浜寺中学校	西区浜寺船尾町西5丁60	261-2205	261-1037	
	福泉中学校	西区山田2丁55	271-0267	271-0277	
	浜寺南中学校	西区浜寺南町1丁55	262-6225	262-6315	地震
	上野芝中学校	西区上野芝向ヶ丘町5丁25-1	278-0540	278-0549	
	津久野中学校	西区神野町2丁16-1	274-0215	274-0216	
	家原大池体育館	西区家原寺町1丁18-1	271-1718	271-1793	
	府立鳳高校	西区原田150	271-5151	-	
	府立福泉高校	西区太平寺323	299-9500	-	
	府立堺上高校	西区上61	271-0808	-	
南 区	福泉中央小学校	南区桃山台4丁17-1	298-3045	298-3102	風水害・ 地震
	赤坂台小学校	南区赤坂台2丁2-1	298-3030	298-7707	
	新櫓尾台小学校	南区新櫓尾台3丁7-1	298-7300	298-7317	
	桃山台小学校	南区桃山台2丁6-1	299-0038	299-0371	
	美木多小学校	南区鴨谷台1丁48-1	297-0821	297-0841	
	城山台小学校	南区城山台1丁20-1	299-6571	299-7879	
	御池台小学校	南区御池台2丁3-1	298-7500	298-7502	
	庭代台小学校	南区庭代台3丁12-1	298-3033	298-7706	
	原山ひかり小学校	南区原山台4丁3-1	293-5028	293-5029	
	上神谷小学校	南区片蔵1425	297-0028	297-2002	
	若松台小学校	南区若松台1丁3-1	292-0001	292-0002	
	茶山台小学校	南区茶山台2丁5-1	291-1104	291-1171	
	槇塚台小学校	南区槇塚台3丁39-1	291-6000	291-6031	
	はるみ小学校	南区晴美台3丁3-1	290-1112	291-3131	
	大阪健康福祉短期大学 堺・泉ヶ丘キャンパス	南区高倉台1丁2-1	292-6625	292-6626	
	三原台小学校	南区三原台3丁2-1	291-0394	291-0303	
	竹城台東小学校	南区竹城台1丁10-1	235-0070	235-9912	
	竹城台小学校	南区竹城台3丁2-1	297-0777	293-9250	
	宮山台小学校	南区宮山台2丁2-1	297-0515	297-0594	
	泉北高倉小学校	南区高倉台3丁5-1	293-3800	293-3810	
	福泉南中学校	南区桃山台3丁7-1	298-0001	298-0002	
	宮山台中学校	南区宮山台1丁1-1	297-2233	297-2253	
	三原台中学校	南区三原台1丁12-1	291-0395	291-0310	
	晴美台中学校	南区晴美台3丁8-1	291-5300	291-5310	
	若松台中学校	南区若松台3丁34-1	297-0129	297-1028	
	原山台中学校	南区原山台4丁2-1	299-5135	299-5141	
	庭代台中学校	南区庭代台2丁19-1	298-3043	298-3090	
	美木多中学校	南区鴨谷台1丁47-1	299-3700	299-3776	
	赤坂台中学校	南区赤坂台2丁1-1	298-3040	298-3144	
	梅文化会館	南区桃山台2丁1-2	296-0015	291-7083	

	施設名	所在地	電話番号	FAX番号	避難所 種別
南 区	鴨谷体育館	南区鴨谷台2丁4-1	296-1717	294-1766	地震
	府立泉北高校	南区若松台3丁2-2	297-1065	-	
	府立堺東高校	南区晴美台1丁1-2	291-5510	-	
	府立堺西高校	南区桃山台4丁16	298-4410	-	
	府立成美高校	南区城山台4丁1-1	299-9000	-	
	北 区	西百舌鳥小学校	北区百舌鳥西之町1丁82	258-0231	
百舌鳥小学校		北区百舌鳥梅町2丁498	252-0477	252-4636	
中百舌鳥小学校		北区中百舌鳥町6丁1033-2	258-2650	258-2680	
金岡南小学校		北区金岡町1182-1	258-3104	258-3105	
金岡小学校		北区金岡町1254	252-0028	252-0843	
北八下小学校		北区中村町250	252-0212	252-2111	
新金岡東小学校		北区新金岡町4丁1-9	255-8414	255-8415	
新金岡小学校		北区新金岡町1丁4-1	252-1723	253-2331	
光籠寺小学校		北区新金岡町3丁7-1	251-2032	251-2617	
東三国丘小学校		北区東三国ヶ丘町2丁2-1	252-0263	252-0264	
五箇荘小学校		北区新堀町2丁58	252-1418	252-5210	
五箇荘東小学校		北区北花田町2丁203	255-7911	255-7912	
東浅香山小学校		北区大豆塚町1丁60	252-1081	253-2334	
新浅香山小学校		北区東浅香山町3丁31-4	254-5081	254-5082	
長尾中学校		北区長曾根町1179-5	252-0347	252-9187	
金岡南中学校		北区金岡町2469	258-0233	258-0234	
大泉学園 (大泉小学校・中学校)		北区新金岡町4丁9-1	小:251-2816 中:251-6311	小:251-2880 中:251-6317	
金岡北中学校		北区新金岡町1丁5-1	252-0378	252-2206	
五箇荘中学校		北区新堀町1丁85-2	254-0031	254-0032	
中百舌鳥中学校		北区中百舌鳥町6丁1034-11	257-4535	257-4536	
陵南中学校	北区百舌鳥西之町1丁75	252-1801	252-1802		
八下中学校	北区中村町977-20	252-0412	252-0436		
金岡公園体育館	北区長曾根町1179-18	254-6601	251-0509		
府立金岡高校	北区金岡町2651	257-1431	-		
美 原 区	黒山小学校	美原区阿弥93	361-0602	361-9126	風水害・ 地震
	平尾小学校	美原区平尾360	361-0029	361-6712	
	八上小学校	美原区大饗117-1	361-0810	361-6711	
	美原北小学校	美原区大保19	361-0002	361-6701	
	美原西小学校	美原区太井548	362-4891	362-4890	
	さつき野学園(さつき野小学校)	美原区さつき野東1丁目6-1	362-4689	362-4699	
	みはら大地幼稚園	美原区菅生587	361-8772	361-5500	
	美原中学校	美原区小平尾390	361-0271	362-1143	
	美原西中学校	美原区大饗102-2	361-6500	361-7194	
	さつき野学園(さつき野中学校)	美原区さつき野東1丁目6-1	362-4689	362-4699	
美原体育館	美原区多治井878-1	361-4511	361-4513	地震	

福祉避難所

高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児などで、指定避難所での生活に支障のある方のために、バリアフリーなどの配慮がされた福祉避難所を91ヵ所指定しています。(令和6年12月1日現在)

福祉避難所の詳細は市ホームページでご確認ください。

福祉避難所は、災害時にすぐに開設するものではなく、指定避難所での避難者の状況によって開設し、専門家の判断に基づいて、配慮が必要な方(必要な場合は介助者も)が移っていただくこととなります。

まずは皆さん指定避難所へ避難してください。

区	施設数
堺区	11
中区	16
東区	15
西区	11
南区	20
北区	11
美原区	7
計	91

津波避難ビル一覧

令和6年10月1日現在

施設名	所在地
東急ドエル・アルス堺フェニックス	堺市堺区海山町 1-7-2
ファミリーハイツ堺 1 番館	堺市堺区海山町 2-116-1
ファミリーハイツ堺 2 番館	堺市堺区海山町 2-116
月州中学校	堺市堺区神南辺町 1-1
メゾンドール堺	堺市堺区神南辺町 2-76-1
サンメゾン堺	堺市堺区三宝町 1-10-1
ブランズ堺七道	堺市堺区三宝町 2-150-1
三宝小学校	堺市堺区三宝町 5-286
リーガル堺 2	堺市堺区三宝町 5-291
ヴェルドール堺	堺市堺区三宝町 6-314-4
山九株式会社 さかい寮 (午前9時から午後10時30分)※	堺市堺区三宝町 6-324-1
グッドマン堺	堺市堺区築港八幡町 1-17
クリーンセンター臨海工場	堺市堺区築港八幡町 1-70
三井不動産ロジスティクスパーク堺 (MFLP堺) 5階中央車路部	堺市堺区築港八幡町 1-171
株式会社日新堺ロジスティクスセンター	堺市堺区築港八幡町 138-3
イオンモール堺鉄砲町	堺市堺区鉄砲町 1
山九株式会社 関西支店 (平日、午前8時30分から午後5時)※	堺市堺区松屋町 1-6-7
株式会社高速オフセット堺工場	堺市堺区松屋大和川通 3-132
三宝水再生センター	堺市堺区松屋大和川通 4-147-1
日鉄テックスエッジ株式会社阪神支店 (平日、午前8時30分から午後5時)※	堺市堺区緑町 4-156-1
ブランズ・ヴェリテ堺七道	堺市堺区南島町 1-36-13
阪神高速道路南島換気所	堺市堺区南島町 4-156-1・2・3・4 の各一部
アーバンビュー堺プレミアムコート	堺市堺区山本町 1-20-1
アステージ堺	堺市堺区山本町 2-56-1
クボタ・アルファコート堺 (午前6時から午後10時)※	堺市堺区山本町 5-95
グランコート堺九間町	堺市堺区九間町西 2-1-1
ロイヤルコートビル 2	堺市堺区車之町西 1-1-26
ロイヤルコートビル (午前8時から午後9時)※	堺市堺区車之町西 2-2-5
ロイヤルコートビル 3 (午前8時から午後9時)※	堺市堺区車之町西 2-2-32
メゾンドール堺ザビエル公園	堺市堺区材木町西 2-2-10
ファミリー堺	堺市堺区七道東町 182-3
ボルト堺 1	堺市堺区宿屋町西 3-1-2
ボルト堺 2	堺市堺区宿屋町西 3-1-27
ロイヤルパレス	堺市堺区神明町西 1-1-7
錦西小学校	堺市堺区神明町西 2-1-1
市営七道並松東住宅 2 棟	堺市堺区並松町 20-1
市小学校	堺市堺区市之町西 3-1-14
府営堺戎島住宅	堺市堺区戎島町 1
プラットプラット (午前7時から午前0時)※	堺市堺区戎島町 3-22-1
堺駅前アーバンコンフォート	堺市堺区戎島町 3-22-4
ホテル・アゴーラリージェンシー大阪堺	堺市堺区戎島町 4-45-1
堺化学本社ビル (平日、午前8時50分から午後5時30分)※	堺市堺区戎島町 5-2
ロイヤルコート 5 番館	堺市堺区戎之町西 2-2-3
ロイヤルコート 3 番館	堺市堺区戎之町西 2-2-5

堺区

施設名	所在地
フクダ電子近畿販売株式会社堺営業所 (平日、午前8時50分から午後5時30分)※	堺市堺区大町西 1-1-25
スーパーホテル堺マリティマ	堺市堺区大町西 3-4-1
大浜体育館・大浜武道館	堺市堺区大浜北町 5-7-1
株式会社サンユー都市開発 (午前9時から午後7時)※	堺市堺区甲斐町西 1-1-31
ロイヤルコート6番館	堺市堺区熊野町西 1-2-15
堺東京海上日動ビル (平日、午前9時から午後5時)※	堺市堺区熊野町西 2-1-3
アバガーデンコートザビエルパーク	堺市堺区熊野町西 2-2-12
くれたけイン南海堺駅前	堺市堺区栄橋町 1-3-12
レックスシティ堺駅前	堺市堺区栄橋町 2-1-10
プロパレス堺駅前ピラーステージ	堺市堺区栄橋町 2-1-24
ニューライフ堺	堺市堺区住吉橋町 1-7-15
大阪ガス株式会社堺ガスビル (平日、午前9時から午後6時)※	堺市堺区住吉橋町 2-2-19
ホテルサンプラザ堺本館	堺市堺区竜神橋町 1-1-20
コンフォートホテル堺	堺市堺区竜神橋町 1-5-1
エル・アバダント堺	堺市堺区竜神橋町 2-3-9
阪神高速道路遠里小野換気所	堺市堺区遠里小野町 1-24-25
認定こども園文化保育園	堺市堺区錦綾町 1-3-17
錦綾小学校	堺市堺区錦綾町 1-6-19
レックスガーデン堺東	堺市堺区錦綾町 3-8-1
市営砂道住宅	堺市堺区砂道町 1-15-20
敬愛シビックホール堺	堺市堺区砂道町 3-1-12
関西大学堺キャンパス	堺市堺区香ヶ丘町 1-11-1
アフームド1	堺市堺区北半町東 1-7
錦小学校	堺市堺区九間町東 3-1-17
泉陽高等学校	堺市堺区車之町東 3-2-1
ロイヤルコート8番館	堺市堺区戎之町東 1-1-7
府公社OPH堺戎之町	堺市堺区戎之町東 4-3-2
ホテルアストンプラザ大阪堺	堺市堺区大町東 4-2-30
殿馬場中学校	堺市堺区榎屋町東 3-2-1
関西電力送配電株式会社南大阪営業所	堺市堺区熊野町東 2-2-20
熊野小学校	堺市堺区熊野町東 5-1-49
男女共同参画センター	堺市堺区宿院町東 4-1-27
ダイワロイネットホテル堺東	堺市堺区新町 5-13
堺市総合福祉会館	堺市堺区南瓦町 2-1
府公社OPH大浜	堺市堺区大浜北町 2-6-10
パーク大浜	堺市堺区大浜中町 3-13-27
日本製鉄株式会社大浜寮	堺市堺区大浜南町 1-2-2
府営堺大浜南町住宅	堺市堺区大浜南町 2-3-1・2
大浜中学校	堺市堺区大浜南町 2-4-1
堺フェニックスビル (平日・土曜日、午前8時から午後8時)※	堺市堺区宿院町西 1-1-3
1WC宿院 (平日、午前9時から午後5時)※	堺市堺区宿院町西 1-1-6
さかい利晶の杜	堺市堺区宿院町西 2-1-1
大阪ベイプラザホテル	堺市堺区少林寺町西 1-1-1
パールハイツ堺	堺市堺区新在家町西 1-1-10

堺区

施設名	所在地
シティホテル青雲荘	堺市堺区出島海岸通 2-4-14
堺消防署 訓練棟	堺市堺区出島浜通 1-1
府営堺寺地住宅	堺市堺区寺地町西 2-2-25
英彰小学校	堺市堺区寺地町西 4-1-1
ロータスプラザ	堺市堺区昭和通 1-11-1
府公社湊団地	堺市堺区出島町 2-6
UR湊駅前団地 48号棟	堺市堺区出島町 2-7
新湊小学校	堺市堺区西湊町 6-6-1
グラウンド ポー	堺市堺区東湊町 1-101-1
レピア堺湊	堺市堺区東湊町 2-150-5
市営東湊住宅	堺市堺区東湊町 6-353
府公社OPH堺少林寺	堺市堺区少林寺町東 3-2-8
少林寺小学校	堺市堺区少林寺町東 4-1-1
森新ビル	堺市堺区寺地町東 2-2-1
安井小学校	堺市堺区南安井町 4-1-5
ホテルリパティプラザ	堺市堺区翁橋町 1-1-17
市営翁橋住宅 1棟	堺市堺区翁橋町 2-3-1
陵西中学校	堺市堺区大仙西町 2-79
ナピタスマシナリー株式会社 (平日、午前8時30分から午後5時)※	堺市堺区石津北町 9-1
グランコート堺石津川公園	堺市堺区石津町 3-7-1
魚本流空手拳法連盟総本部	堺市堺区石津町 3-7-24

堺区

施設名	所在地
グランコート浜寺北	堺市西区浜寺石津町中 1-4-1
コスモ浜寺石津町	堺市西区浜寺石津町中 1-7-38
アクティブ浜寺石津	堺市西区浜寺石津町中 1-8-38
ライオンズガーデン浜寺	堺市西区浜寺石津町中 2-1-37
シャルマンフジ浜寺ガーデンオアシス	堺市西区浜寺石津町中 2-1-51
浜寺石津小学校	堺市西区浜寺石津町中 2-3-28
特別養護老人ホームアリオン	堺市西区浜寺石津町西 1-2-7
ケアライフ・メディカルサプライ株式会社本社ビル	堺市西区浜寺石津町西 2-1-6
住宅型有料老人ホーム ハートリンク浜寺	堺市西区浜寺石津町西 2-6-17
堺サンホテル石津川	堺市西区浜寺石津町西 3-4-25
カサグランデス浜寺北	堺市西区浜寺石津町東 1-2-32
サービス付高齢者向け住宅ベガサロイヤルリゾート石津	堺市西区浜寺石津町東 1-3-31
ふぁみーゆ浜寺	堺市西区浜寺石津町東 3-1-15
石津川保育園	堺市西区浜寺石津町東 3-6-25
市営石津鉄筋住宅	堺市西区浜寺石津町東 3-10-5
ジョイフルハイツ 2	堺市西区浜寺石津町東 4-5-39
ジョイフルハイツ	堺市西区浜寺石津町東 4-5-41
ラ・メゾン坂口	堺市西区浜寺石津町東 4-5-46
朝日プラザ浜寺	堺市西区浜寺石津町東 4-6-1
市営中石津住宅 1・2・3・4・5 棟	堺市西区浜寺石津町中 5-12
トヨタカローラ南海株式会社本社駐車場	堺市西区浜寺諏訪森町西 1-7
府公社諏訪の森団地 1号棟 2号棟	堺市西区浜寺諏訪森町西 2-114
ダイアパレス浜寺諏訪森	堺市西区浜寺諏訪森町西 2-138-1
メインハイツ諏訪森	堺市西区浜寺諏訪森町西 3-287-1
ダイアパレス諏訪森ガーデンパーク	堺市西区浜寺諏訪森町西 4-308-1
岬工業株式会社	堺市西区浜寺諏訪森町西 4-380-1
浜寺小学校	堺市西区浜寺諏訪森町東 2-163
エスワイビル浜寺荘	堺市西区浜寺公園町 1-14-5
レーベン浜寺公園	堺市西区浜寺公園町 1-15-1
藤和浜寺公園ホームズ駅前通り	堺市西区浜寺公園町 2-137-2
デュオヒルズ浜寺公園	堺市西区浜寺公園町 3-262-1
ローレルコート浜寺公園	堺市西区浜寺公園町 3-311
エテルノテラ浜寺元町	堺市西区浜寺元町 1-120-1
株式会社スズキ自販近畿堺社宅	堺市西区浜寺元町 1-95-2
ダイアパレス浜寺イースト	堺市西区浜寺元町 5-525-1
ベルク浜寺公園	堺市西区浜寺元町 5-563-1
ルイシャトレ諏訪ノ森	堺市西区浜寺石津町東 5-12-13
ハインズ諏訪森	堺市西区浜寺船尾町西 1-153-2
浜寺東小学校	堺市西区浜寺船尾町東 1-101
介護療養型老人保健施設ベルセウス	堺市西区浜寺船尾町東 3-447

相談支援機関一覧

●障害者の相談窓口

令和 6 年 10 月 1 日現在

施設名	所在地	電話番号	FAX番号
堺区障害者基幹相談支援センター	堺区南瓦町3-1 (堺市役所本館2階)	224-8166	224-4400
中区障害者基幹相談支援センター	中区深井沢町2470-7 (中区役所1階)	278-8166	278-4400
東区障害者基幹相談支援センター	東区日置荘原寺町195-1 (東区役所1階)	285-6666	287-6767
西区障害者基幹相談支援センター	西区鳳東町6-600 (西区役所4階)	271-6677	274-7700
南区障害者基幹相談支援センター	南区桃山台1-1-1 (南区役所2階)	295-8166	298-0044
北区障害者基幹相談支援センター	北区新金岡町5-1-4 (北区役所3階)	251-8166	250-8800
美原区障害者基幹相談支援センター	美原区黒山167-9 (美原区役所別館2階)	361-1883	361-4444
総合相談情報センター	堺区旭ヶ丘中町4-3-1 (堺市立健康福祉プラザ1階)	275-8166	244-7777

●高齢者の相談窓口

令和 6 年 10 月 1 日現在

施設名	担当区域 (小学校区)	所在地/電話番号/FAX番号
堺第1地域包括支援センター	三宝・錦西・市・英彰	堺区海山町3-150-2 (ハートピア堺隣) TEL 222-8082 FAX 222-8083
堺第2地域包括支援センター	錦・錦綾・浅香山・三国丘	堺区今池町4-4-12 (みあ・かーさ内) TEL 229-9240 FAX 229-9234
堺第3地域包括支援センター	熊野・少林寺・安井・榎	堺区京町通1-21 (グレース堺敷地内) TEL 223-1500 FAX 223-1522
堺第4地域包括支援センター	神石・新湊・大仙・大仙西	堺区協和町3-128-11 (愛らいふ内) TEL 275-8586 FAX 275-8587
堺基幹型包括支援センター	—	堺区南瓦町3-1 (堺市役所本館3階) TEL 228-7052 FAX 228-7058
中第1地域包括支援センター	八田荘・八田荘西・深井・深井西	中区深井中町1888-14 TEL 276-0800 FAX 276-0802
中第2地域包括支援センター	東百舌鳥・宮園・東深井・土師	中区土塔町2028 (ふれ愛の家内) TEL 234-6500 FAX 234-6501
中第3地域包括支援センター	久世・福田・深阪・東陶器・西陶器	中区東山841-1 (ベルファミリア内) TEL 234-2006 FAX 234-2013
中基幹型包括支援センター	—	中区深井沢町2470-7 (中区役所2階) TEL 270-8268 FAX 270-8288
東第1地域包括支援センター	南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺	東区石原町3-150 (つるぎ荘・やしも地域サポートセンター内) TEL 240-0018 FAX 240-0048
東第2地域包括支援センター	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田	東区南野田33 (ハーモニー内) TEL 237-0111 FAX 237-3900
東基幹型包括支援センター	—	東区日置荘原寺町195-1 (東区役所2階) TEL 287-8730 FAX 287-8740
西第1地域包括支援センター	浜寺・浜寺東・浜寺石津・浜寺昭和	西区浜寺石津町西5-11-21 (結いの里内) TEL 268-5056 FAX 268-5066
西第2地域包括支援センター	鳳・鳳南・福泉・福泉上・福泉東	西区草部531 (ウェルフォンテひのき内) TEL 271-0048 FAX 284-8875
西第3地域包括支援センター	津久野・向丘・平岡・家原寺・上野芝	西区津久野町1-5-8-103 (アーバンフォーレスト) TEL 260-5022 FAX 260-5033
西基幹型包括支援センター	—	西区鳳東町6丁600 (西区役所4階) TEL 275-0009 FAX 275-0140

施設名	担当区域(小学校区)	所在地/電話番号/FAX番号
南第1地域包括支援センター	美木多・赤坂台・新檜尾台・城山台	南区赤坂台2-5-7(赤坂台近隣センター内) TEL 295-1555 FAX 295-1556
南第2地域包括支援センター	福泉中央・桃山台・原山ひかり・庭代台・御池台	南区原山台1-6-1-103(府公社泉北原山台C団地6-1棟) TEL 290-7030 FAX 290-7665
南第3地域包括支援センター	上神谷・宮山台・竹城台・竹城台東・若松台・茶山台	南区茶山台3-22-9(茶山台近隣センター内) TEL 289-8085 FAX 289-8086
南第4地域包括支援センター	三原台・はるみ・横塚台・泉北高倉	南区逆瀬川1038-2(横塚荘内) TEL 291-6681 FAX 291-6682
南基幹型包括支援センター	—	南区桃山台1丁1-1(南区役所2階) TEL 290-1866 FAX 290-1886
北第1地域包括支援センター	東浅香山・新浅香山・五箇荘・五箇荘東	北区北花田町3丁28-1(今井ビル) TEL 240-0120 FAX 240-0121
北第2地域包括支援センター	東三国丘・光亀寺・新金岡・新金岡東	北区長曾根町1199-6(陵東館秀光苑内) TEL 252-0110 FAX 257-2941
北第3地域包括支援センター	大泉・金岡・金岡南・北八下	北区野遠町344-1(あけぼの苑内) TEL 257-1515 FAX 257-1525
北第4地域包括支援センター	中百舌鳥・百舌鳥・西百舌鳥	北区百舌鳥陵南町2-662(ハビネス陵南内) TEL 276-3838 FAX 276-3800
北基幹型包括支援センター	—	北区新金岡町5丁1-4(北区役所1階) TEL 258-6886 FAX 258-8010
美原第1地域包括支援センター	美原区全域	美原区平尾595-1(美原荘内) TEL 369-3070 FAX 369-3038
美原基幹型包括支援センター	—	美原区黒山167-1(美原区役所1階) TEL 361-1950 FAX 361-1960

事前の準備チェックリスト

事前の準備は大丈夫ですか？

1人でできない方には支援してあげてください。

①避難場所や待ち合わせ場所

- 避難場所を知っていますか？
- 避難場所までの安全な道を複数知っていますか？
- 避難場所にたどりつけないときに、利用できる公園やビルなどを知っていますか？
- 避難場所までの道を実際に歩いてみましたか？
 - ・車いすで
 - ・白杖で
 - ・避難支援をしてくれる人と
- 家族との待ち合わせの場所を決めていますか？

②連絡先・連絡方法など

- 家族や親戚の連絡先を知っていますか？
- ふだん通っている学校や病院、福祉サービス事業所などの連絡先を知っていますか？

③その他の準備

- 一人暮らしの人は、災害のときに助けてくれるよう、誰かに頼んでいますか？
- 学校や福祉サービス事業所などの避難体制を知っていますか？
- 学校の先生やヘルパーの人との連絡方法を決めていますか？
- 持出品を用意しましたか？

| 防災カード |

(フリガナ) 氏名	性別	血液型
	生年月日	
自宅の住所		自宅の電話番号
家族の名前		
家族の携帯電話番号		
治療の必要な病気や気をつけてほしい障害など		
かかりつけの病院など		
その他、助けてほしいこと		
親戚の名前		
親戚の住所・電話番号		
緊急時の連絡先（学校・病院・福祉サービス事業所など）		
市の決めた指定避難所・連絡先		
家族の集合場所（複数）		
（一ヶ所め）		
（二ヶ所め）		
災害の時に助けてくれるよう頼んでいる人		
（一人め）	連絡先	
（二人め）	連絡先	



堺市健康福祉局 生活福祉部
地域共生推進課

令和7年4月

〒590-0078 堺市堺区南瓦町3番1号

TEL : 072-228-0375

FAX : 072-228-7853

MAIL : chikyosui@city.sakai.lg.jp



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

配架資料番号：1-F1-25-0003