

いのちをまもろう

～ 家族で話し合ひましょう ～

こうずい・つなみのとき

- たかいところににげよう



ひなんばしょ []

ひなんじょ []

げんぱつじこのとき

- ただしいじょうほうを きこう
- おちついておとなとこうどうしよう



※お住まいの地域で示される避難方法にしたがってください

かぞくの しゅうごうばしょ

かぞくに れんらく しよう

ふりがな なまえ		関係
れんらくさき 連絡先①		
れんらくさき 連絡先②		

ふりがな なまえ		関係
れんらくさき 連絡先①		
れんらくさき 連絡先②		

☎はなれたちいきのしんせき

ふりがな なまえ		関係
れんらくさき 連絡先①		
れんらくさき 連絡先②		

わたし か でんわ
私の代わりに電話してください

なまえは [] です

ばしょ [] にいます

なまえ [] さんと いっしょです

でんわが つながらない ときは

かぞくに ぶじをつたえる

- ① **1 7 1** をおす
- ② **1** をおす
- ③ 自宅などの固定電話番号(市外局番から)
☎ - - をおす
- ④ **1** をおす
- ⑤ なまえ]です 
ひなんしている ばしよ]にいます
ひなんしている ひとのなまえ]さんといいます
- ⑥ おわり **9** をおす

かぞくの でんごんを きく

- ① **1 7 1** をおす
- ② **2** をおす
- ③ 自宅などの固定電話番号(市外局番から)
☎ - - をおす
- ④ **1** をおす 
- ⑤ はなしを きく
- ⑥ もう1回きく **8** をおす / おわり **9** をおす

ひなんするとき もっていくもの



ながいじかんを
すごせるもの

わたしがたべられる
もの3日(みっか)ぶん



あんしんできるもの

ひとつようなもの



プロフィール

ふりがな 名前			
愛称・呼び名			
生年月日		性別	
現住所	〒 -		
	自宅・グループホーム・入所(事業所名)		
住民票の住所	〒 -		
	持家・借家・賃貸アパート・賃貸マンション()		
自宅の電話番号	-	-	
携帯番号	-	-	
身長	cm	体重	kg
血液型	[A B O AB] (Rh+・-)		
健康保険	健康保険・国民保険・共済組合・	記号	
	その他()	番号	
介護保険番号		要支援(1・2)	
		要介護(1・2・3・4・5)	
重度心身障害者(児)医療受給者証番号			
感染症	HAV(+・-) HBV(+・-) HCV(+・-) HDV(+・-)		
	HEV(+・-) HIV(+・-) STD(+・-)		

基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと
支援してくださる方へ

6

基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと
支援してくださる方へ

7

わたしは

[]

という ^{しょうがい}障がい・^{びょうき}病気が あります

わたしはこういう方法で話します・つたえます



わたしにはこういう方法でつたえてください



わたし特有の
行動や言葉

こんな意味が
あります



こうしてもらえるとうれしいです



こんなことは、つらい(苦手)です



基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと

支援して下さる方へ

こうしてもらえると おちつきます



こんなことに気をつけてください！

例：高い所から飛び降りようとする、急に飛び出す

基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと

支援して下さる方へ

毎日必要な薬(中断してはいけない薬)



病名(P10の番号)	薬のなまえ(量・回数)	処置(注射・吸入など)

のめる薬について ○でかこむ

つぶ / カプセル / こな / シロップ

アレルギー

たべもの	食べてはいけないもの	アナフィラキシーショックの対応
くすり	のんではいけない薬	アナフィラキシーショックの対応

かかりつけ医



病院名	病名(P10の番号)	電話☎

かかりつけ薬局



薬局名	病名(P10の番号)	電話☎

治療している病気

病名①		
病院名	担当医	
薬の名称	朝・昼・夕・ねる前（前・後・食間）	
飲ませ方		
一緒にとってはいけない薬剤		
＜症状・治療内容・家での対応＞		
病名②		
病院名	担当医	
薬の名称	朝・昼・夕・ねる前（前・後・食間）	
飲ませ方		
一緒にとってはいけない薬剤		
＜症状・治療内容・家での対応＞		
病名③		
病院名	担当医	
薬の名称	朝・昼・夕・ねる前（前・後・食間）	
飲ませ方		
一緒にとってはいけない薬剤		
＜症状・治療内容・家での対応＞		

基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと
支援していただける方へ

基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと
支援していただける方へ

必要な医療処置

人工呼吸器 酸素療法 マスク式人工呼吸器 吸引
気管切開胃ろう 腸ろう留置 カテーテル(尿) 人工肛門
膀胱ろう皮下埋込型ポート 人工透析 腹膜透析(CAPD・APD)
自己注射薬(インシュリン 尿崩症等の点鼻薬 生物学的製剤等)
その他


使用している栄養食品

中心静脈栄養	薬剤名
経腸栄養	品名
経口栄養(食事の形態等)	品名

医療ケアや特記事項を記入しましょう



経験したことがある検査

注射 採血 点滴 血圧測定 吸引 

視力検査 聴力検査 傷の縫合 抜糸 内視鏡

歯科(歯石とり・抜歯・研磨・他))

耳鼻科(吸引・耳垢とり))

レントゲン CT MRI 心電図 エコー

手術 麻酔(全身・局所・腰椎)

その他

検査のときは こうしてください・苦手なこと

例: 絵カードをみせる

感染症名	感染日	予防接種	病状・合併症など
麻疹(はしか)		済・未	
風疹(三日ばしか)		済・未	
水痘(みずぼうそう)		済・未	
流行性耳下腺炎(おたふく)		済・未	
結核		済・未	

月 経

様子・自分でできること・てだすけしてもらおうこと


初潮:	歳
周期:	
順・不順	
量:	
少ない・ふつう・多い	


基本情報
医療情報
災害のとき
控えておきたいこと
支援していただく方へ


基本情報
医療情報
災害のとき
控えておきたいこと
支援していただく方へ

さいがいが おきたら ここでかくにんしよう!

- テレビ
- ラジオ
- 広報車 こうほうしゃ
- 屋外スピーカー おくがい
- 緊急速報メール きんきゅうそくほう
- フェイスブック「福井情報」 ※登録要

☆ 福井県危機対策・防災情報ポータルサイト 

☆ ふくい防災シグナル 

☆ eマガふくいモバイルサイト (ドコモ, au, ソフトバンク共通) 



さいがいじにやくだつ じょうほう

- NTT西日本
「災害用伝言サービス171」



- 携帯電話各社「災害用伝言板」
ドコモ au ソフトバンク



- 「J-anpi」※2023年9月で終了
※安否情報を名前か電話番号で
検索できます



- 防災・支援ハンドブック
(本人・家族用)(支援者用)
(一社)日本自閉症協会



- 「コミュニケーションボード」
(公財)明治安田こころの健康財団



- 災害時の発達障害児・者支援について
国立障害者リハビリテーションセンター



基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと
支援してくださる方へ

基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと
支援してくださる方へ

たいせつな じょうほう

家族が離れ離れになったり 大切なものが
失われたときのために 控えておきましょう

もっている 手帳		等級・程度	
		番号	
福祉サービス受給者証		番号	

成年後見人(補助/保佐/後見)			
氏名		関係	
連絡先			

障害基礎年金「申立書」に必要な記載事項			
障害となった傷病名			
発病日	年 月 日	認定日	年 月 日
初診日	年 月 日	医療機関	

預金している銀行	口座番号	名義人
銀行 支店		
銀行 支店		
銀行 支店		

各種保険(保険名・会社・担当)	証券番号	契約者

運転免許証の番号	
パスポートの番号	
クレジットカード	

関係先（者）の連絡先

相談支援専門員	事業所名	連絡先
学校・仕事先	担任・担当者	連絡先
自治会	自治会長	連絡先
民生委員		連絡先
役場		連絡先
年金事務所	お客様相談窓口	連絡先
ガス	お客様番号	連絡先
水道	水道番号	連絡先
電気	契約番号	連絡先

基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと
支援して下さる方へ

基本情報





医療情報

災害のとき

控えておきたいこと
支援して下さる方へ


ひなんじょの せいかつ

みとおしや どうするかを つたえてください

	でんきは つきません	<input type="radio"/>	_____	をつかいます
	みずは でません	<input type="radio"/>	_____	をつかいます
	でんきは つかえません	<input type="radio"/>	_____	をつかいます
	テレビは ありません	<input type="radio"/>	_____	は、あります
	おふろは はいれません	<input type="radio"/>	_____	しましょう
	がっこう・しごとは おやすみです	<input type="radio"/>	_____ しょう いつ _____	いけます
	いえには かえれません	<input type="radio"/>	_____ しょう いつ _____	かえれます

※変更は用紙を追加してください。


これをつかって つたえてください



ここに います
ひとりで いきません



ヘッドホンやイヤホンをします



ちいさいおとにします
しずかにあそびます



ここで ねます



ここで たべます



このトイレをつかいます



ならびます

- ・たべもの
- ・のみもの
- ・トイレ

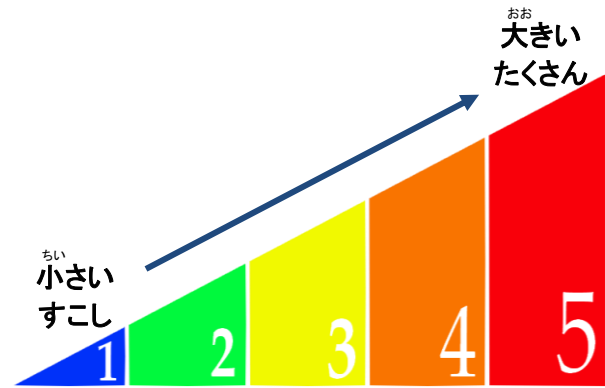


まちます

基本情報
医療情報
災害のとき
控えておきたいこと
支援して下さる方へ

基本情報
医療情報
災害のとき
控えておきたいこと
支援して下さる方へ

「痛み」「つらさ」「音」「こえ」の
程度をつたえるときに 使ってください



コミュニケーションをとるときに 使ってください

あ	か	さ	た	な	は	ま	や	ら	わ
い	き	し	ち	に	ひ	み	ゆ	り	を
う	く	す	つ	ぬ	ふ	む	よ	る	ん
え	け	せ	て	ね	へ	め	°	れ	○
お	こ	そ	と	の	ほ	も	ゞ	ろ	×
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

〇〇です / 〇〇ください



はい



いいえ



わからない



ほしいです



いりません



いやです



だいじょうぶ
です



かいて
ください



でんわして
ください



ねたい



トイレ



お風呂

基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと

支援して下さる方へ

基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと

支援して下さる方へ

〇〇ほしいですか / 〇〇したい、〇〇ください



たべたい



のみたい



どこに
ありますか



おにぎり



パン



べんとう



カップラーメン



おかし



みず・おちゃ



はし・スプーン・フォーク



かみコップ・かみざら



どれがほしいですか / ○○ください



マスク



でんち

ライト



ティッシュ・
トイレットペーパー



シャツ・パンツ



タオル



もうふ



かみ・えんぴつ



ばんそうこう



つめきり
めんぼう



ビニールぶくろ



しんぶんし



ナプキン

基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと

支援していただける方へ

基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと

支援していただける方へ

ぐあいはどうですか / (体・きもちが)○○です



ねつがある



あつい



さむい



くしゃみ
せきがでる



きもちが
わるい



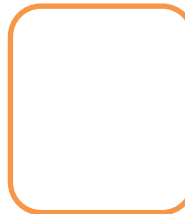
おなかがいたい



めまい



けがをした



こわいです

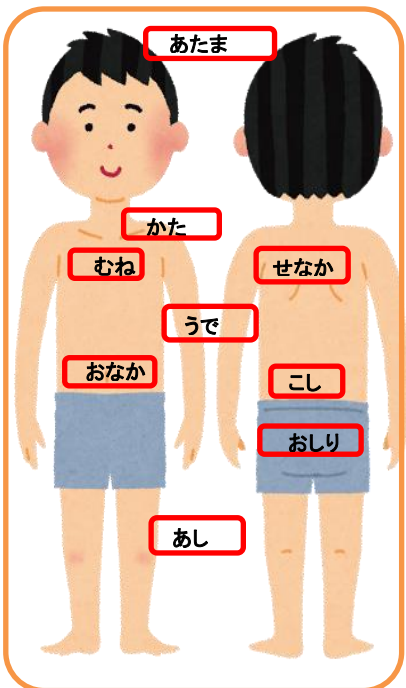


しんぱいです



だいじょうぶ
です

ぐあいはどうですか / からだの〇〇がつらいです



基本情報

医療情報

災害のとき

控えておきたいこと
支援して下さる方へ

* メモ *

『らいと』には、

Right
(権利)

Write
(書く)

Light
(光)

の3つの意味があります。

災害が起こったときにも、全ての人の人権が尊重され、
障害の特性に合わせた支援のもと、一人ひとりが安心して
暮らせるようにという思いがこめられています。

この災害時手帳『らいと』は、知的障害や発達障害の人が
使うことを中心に考えて作成しました。
ライフサポートファイル『クローバー』も作成しております。
あわせてご活用ください。

※手帳には多くの個人情報が入りますので、プライバシーに
十分配慮し慎重にお取り扱い下さい。

災害時手帳 らいと

2023年3月 改訂

製作：一般社団法人らいと

【E-Mail】 three.raito@gmail.com

【URL】 <https://www.3raito.com/>

【Facebook】 <http://www.facebook.com/nikonikoclub.sunfish>

赤い羽根共同募金助成事業



「ヘルプマーク」…東京都福祉保健局作成

お手伝いを おねがいします

外見から分からなくても
状況把握が難しい

自力での迅速な避難が困難

などで、支援や配慮を必要としています。

ヘルプマークを見かけた場合は

思いやりのある行動をお願いします。

この手帳を拾われた方は、お近くの交番に届けて下さいますようお願いいたします。