

SSKP

No. 114

であい

2024年(令和6年)4月

国分寺難病の会



「避難行動要支援者登録制度について」

国分寺市健康部地域共生推進課
課長 新井 宏伸

日頃より地域福祉の推進に御理解御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

近年日本では、地震をはじめ、台風、豪雨など多くの災害が発生しております。本年1月1日には石川県能登地方を震源とする大規模な地震が発生しました。この地震により、家屋が倒壊する等の甚大な被害が発生しています。被害に遭われた皆様へお見舞いを申し上げますとともに、お亡くなりになられた方々へ謹んでお悔やみ申し上げます。

いつ起きるか分からない地震への備えとして、国分寺市では、災害時に地域からできる限り犠牲者を出さないようにするため、自力又は家族のみでの避難が困難な方を対象に、地域の支援者が安否確認や避難の介助を行うための「災害時要援護者登録制度」を平成21年に設けました。平成25年には災害対策基本法が改正されたことに伴い、この制度を発展させた「避難行動要支援者登録制度」を新たに設け、当課にて運用しております。

当課では、「地域共生推進課」という課名のとおり、地域内の助け合いによって災害による被害を少しでも抑えられるよう、避難行動要支援者登録制度の運用を通じて、平常時から支えあいながら「共生」していくことのできる「地域」づくりを「推進」しております。

避難行動要支援者登録制度では、要件(※以下参照)に該当する方は市で自動的に登録をしておりますが、難病の会の皆様の中には、この要件に該当しないけれど、災害時に不安があり、避難に手助けを必要とする方もいらっしゃると思います。災害時の被害を最小限に食い止めるためには、御本人やその御家族、地域住民の方々が災害に対する知識や心構えを身につけて、いざというときに連携がとれるよう日頃から備えておくことが大切です。

今回、この「であい」にて制度紹介の機会をいただきましたので、「避難行動要支援者登録制度について」、「登録した場合に受けられる災害時の支援の内容」、「登録した場合の個人情報の取り扱いについて」、「地震に備えて日ごろからやるべきこと」などを御案内させていただきます。避難行動要支援者登録制度について御理解いただくとともに、少しでも多くの方が制度の活用を含め、地震に対する事前の備えができるようになれば幸いです。

避難行動要支援者とは？

災害が発生したとき、自力又は家族の支援のみでは避難することが難しく、避難時に支援を要する方です。以下の要件に該当する方は自動的に避難行動要支援者名簿に登録されます。

- (1) 介護保険の要介護4・5の方
- (2) 身体障害者手帳1・2級の交付を受けている方
※内部障害については呼吸器障害の方のみ
- (3) 愛の手帳1・2度の交付を受けている方
- (4) 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方

この要件に該当しない方でも、避難行動要支援者として災害時の支援を希望される方は、申請により名簿に登録することができます。

【申請方法】

- ①地域共生推進課の窓口に来庁して申請する
- ②地域共生推進課に電話し、届いた申請書を返送する
- ③市HPから申請書をダウンロードし、地域共生推進課宛に郵送する

📍地域共生推進課 国分寺市役所第2庁舎1階 TEL:042-325-0111 (内線 346, 566)

災害時の支援とは？

震度5弱以上の地震が発生した場合には、市職員や地域の支援者（民生・児童委員・消防署・警察署・自治会・町内会・社会福祉協議会・消防団等）が避難行動要支援者名簿に登録されている方のご自宅に行き、以下の支援活動を行います。

- ◎ 安否を確認すること
- ◎ 災害に関する正確な情報を伝えること
- ◎ 避難先を知らせること
- ◎ 避難時の介助をすること 等



登録される個人情報について

避難行動要支援者の申請書には、住所・氏名・連絡先などの他に、「歩行動作等に支障がある・寝たきりである」などの支援を必要とする理由欄があります。この情報は支援者に提供されますが、提供をしたくない場合には、以下のような署名欄で意思表示することができます。

同意書

私は、上記の情報を、避難支援等の実施に必要な限度で、避難支援等の実施に携わる関係者（支援者）に対し、平常時から提供されることに同意します。

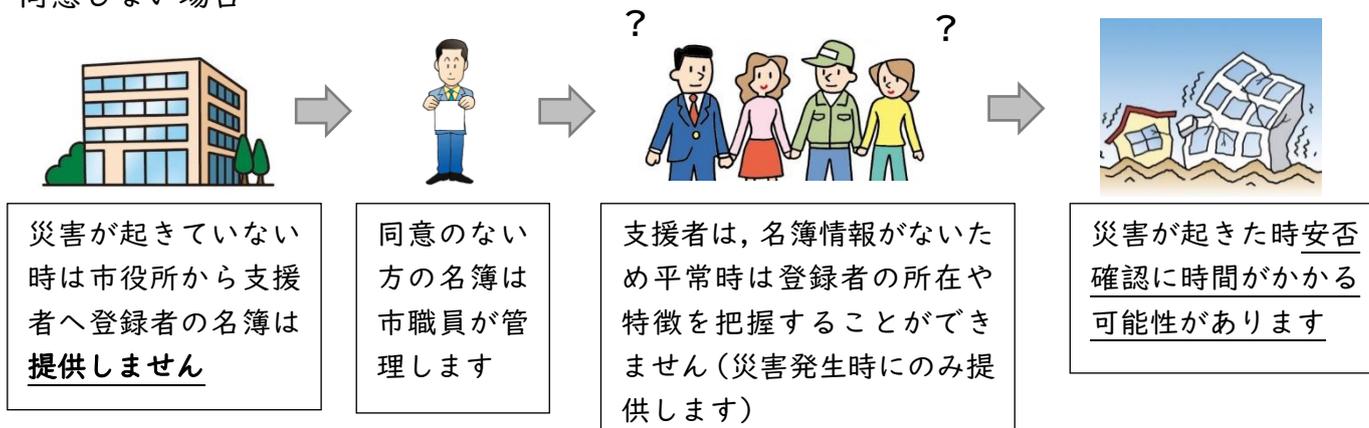
同意者名 _____

※この同意が無い場合、名簿情報は災害発生時にのみ支援者に提供されることとなります。

同意した場合



同意しない場合

**避難行動要支援者とその家族にできる日頃の備えとは？**

- 被災したインフラなどが回復するまで時間がかかる場合があります。最低3日間は自力で生活できるように、食糧・水などの備蓄をしておきましょう。
- 非常持出品はひとまとめにして、取り出しやすいところに保管しておきましょう。その中には、かかりつけ医療機関や主治医の連絡先、日頃服用している薬を明記したメモなどを準備しておきましょう。
- 内部障害のある方は、外からはわかりにくく、障害別に必要なものなどが違います。地震など、緊急時の対応については、あらかじめ医療機関と相談しておきましょう。
- 障害によっては、医療的ケアが必要なものがあります。常時使用するもので保存できるものについては、かかりつけ医と相談のうえで、5～7日分の用意をしておきましょう。
- 日頃から服用している薬について理解し、処方箋や予備の薬があれば、財布やバッグなどに入れて持ち歩きましょう。
- 人工呼吸器、吸引器、在宅血液透析など医療機器を使用している方は、常に器具の点検をしておき、避難所などでは速やかに申し出ましょう。

長くなりましたが、「避難行動要支援者登録制度」について簡単に御案内させていただきました。避難行動要支援者名簿に登録しておくことで、災害時には市と地域の支援者が一体となって支援を行います。

自動登録の要件に該当しない方でも、災害時に自力又は家族のみで避難することに少しでも不安を感じる方は、ぜひ地域共生推進課までお問い合わせください。

HPには避難行動要支援者のマニュアルと登録申請書を掲載しています。もっと詳しくお知りになりたい方は、QRコードからHPを御確認ください。

🏠 ページ番号 1002451



ご自身がお住まいの地域の避難所はQRコードからHPで確認できます。

🏠 ページ番号 1002460



3月1日に東京都から各ご家庭に配布された防災ブックです。最新情報が盛り込まれています。



STEP 1（行動から始めよう）には、支援等を必要とする人が安心できる備えは72ページ、適切に避難できるためには134ページにわかりやすく書いてあります。

2024年 新年のつどい開催

横井隆一(セラピスト)

みなさん、本年もよろしくお願い致します。
辰年初めての集まりは、2月3日「新年のつどい」。

会場の入口には素敵な案内看板が…可愛い！
顔を合わせるなり早速ワイワイおしゃべりが始まりました。

僕は髪の毛が伸びて、ちょっとバサバサ気味。
短い方が若く!! 見るとか、長い方がいいとか、
みんなよく見ているし、ご意見も様々。
春が近づいたらバッサリとカットの予定なんですけどね。

さて、14名の仲間が参加し、先ずは声を出す歌からスタート。
4曲ありましたが、世代によっては知らない歌が…。
これもまた良し。違う世代が集まるってなかなかないことで、
とてもいい交流ですね。

次に、昨年報告、近況報告、今年の抱負を語るコーナーでは、
いろいろなお話が。
一部をご紹介します。

- ・昨年は旅行に行ったよ！車椅子だったけど駅員さんが親切丁寧に手助けしてくれて快適だった。
- ・昨年手術したけど、術後は順調です。
- ・リハビリに励んでいます。
- ・近々手術するんだけどちょっと不安。
- ・娘さんに影響されて、まつ毛パーマにトライしたよ。
- ・健康作りの生活してるよ(料理、ヨガ、太極拳、ジム)。
- ・折り紙教室に参加中。繊細な折り方が重要！なかなか奥が深い。
- ・いろいろな活動に参加して、まとめ役などやっていきたい。
- ・興味ある新聞記事が多く、切り抜きが溜まっちゃって…いつ読めるかな(あるあるですね一笑)。

ところで、僕はというと、
無謀にもピアノを始めました！これって究極の脳トレなんです。
人間の身体って、右脳が左半身を、左脳が右半身をそれぞれコントロールしているので、右指5本左指5本をそれぞれ動かそうすると、左脳右脳がフル回転するんですねー。普段の生活では気にせず指を使っているはずなんだけど、ピアノの鍵盤を押さえようとすると…脳がオーバーヒート。いま右脳が活躍中とか、いま左脳が困っているとか、ふたつの脳がケンカしてるとか感じて、思うように指が動かない。これって何!! ?? って感じです。
先の見えない試練の道に踏み込んでしまったようです。街角ピアノや駅ピアノでの披露はいつになることや。気長にコツコツやりますかねー。



続いて、椅子に座っての風船バレー！

風船が地面に着かないように、手だけでなく足もでて、みんなでキャッキョ言いながら真剣に楽しみました。

あっー楽しかった！！

参加賞としての心尽くしお菓子詰め合わせと、身体を動かした心地よさを持って各々帰路へつきました。

あっ、居残りでおしゃべりを続けていた人もいたような…しゃべり足りない様子…。

辰年の今年、是非とも上昇気流に乗りましょう！

楽しい一年の始まりでした。



「我が家の防災」学習会報告

難病の会副会長・広報担当 白木 昭憲

元旦に発生した「能登半島地震」を始め、その後各地で地震が発生しており、開催しました。講師に、国分寺市民防災推進委員会委員長、内藤・日吉地域連合防災会会長龍神瑞穂氏にお話して頂き、あわせ相談の場を設けましたが、時間をオーバーする程で必要性を痛感しました。

地震に対する自分たちの備えは、

- ・国分寺市防災 ・ハザードマップを確認(平成31年3月改訂版)
- ・耐震診断⇒耐震補強 ・感震ブレーカーの設置
- ・家具の転倒 ・落下防止(固定)、窓ガラス飛散防止
- ・寝室のチェック(窓・家具・照明・スリッパ等)
- ・一時避難先、家族との連絡方法、持ち出し袋
- ・在宅避難への備え(防災グッズ、水・食料の備蓄、簡易トイレ、カセットコンロ・ボンベ、モバイルバッテリー、ランタン、懐中電灯、ラジオ、電池等)

※水・食料・缶詰などの保存はローリングストックで
相談では、
・通電火災への備え(国分寺市助成もある)、水の確保、
・耐震基準、国分寺市風水害発生の実績及び今後の予測
・公助は、被災状況により時間がかかります。

まず日頃からの地域の連携(共助)への参加、自助への備えをおこないましょう。

私からのお願い・報告

1. 全般については、先ごろ国分寺市から配布された「東京くらし防災」、国分寺市の「避難行動要支援者登録制度」をご覧ください。
2. 先般、国分寺市民防災委員会主催の「私の3.11と明日への備え」で、東日本大震災災害伝承語り部 草 貴子様から“我が家に備えておくと便利です！！”のお話を聞きました。
体験者でかつ女性ならではの“おすすめ！”必需品・家庭用品・食品・その他もろもろでした。“であい”の時、資料をお渡し致します。



難病の会の定例会では日本セラピスト普及協会のご協力で、ハンドマッサージを受け、心身のリフレッシュをいただいております。在宅でできるマッサージを少しでも体得し、非常時の備えの一つに出来るようにと思います。

心と体を癒すハンドマッサージ

NPO 法人日本セラピスト普及協会 平子 由賀利

5分程度でできる簡単なハンドマッサージをご紹介します。
いつでもどこでも誰にでもできますので是非試してくださいね。

☆手は『第二の脳』

手に優しく触れるだけで脳内物質の一つオキシトシン（別名 幸せホルモン）が分泌され不安定な気持ちを穏やかにします。

☆ハンドマッサージは脳が活性化し血液の巡りも良くなるので様々な体の不調の改善に繋がります。

☆ハンドマッサージの手順☆

マッサージは呼吸に合わせて優しく触れる程度で行います。
まず深呼吸してゆったりした気持ちで始めましょう。



- 1 手のひらを合せゆっくりこすり合わせる。(10回)
 - 2 手首を回す。(右回しと左回し各10回ずつ)
 - 3 手の甲をゆっくりさする。(10回)
 - 4 手首から肘の上までゆっくりさする。(10回)
 - 5 指の付け根から指先までゆっくりさする。(各指それぞれ10回ずつ)
 - 6 爪の生え際(両端)をつまみ、ギュッギュッとゆっくり押す。(各指それぞれ10回ずつ)
 - 7 指先から肘上までゆっくりさする。(10回)
- 片手が終わったらもう一方の手も行いましょう。 以上です。

私共 NPO 法人日本セラピスト普及協会では、ハンドマッサージの講習会を実施しセラピスト(施術者)を育成しております。ハンドマッサージをもっと詳しく学びたい方、セルフケアだけでなく大切なご家族の健康のために、役立てたい方などご興味ある方は当協会にお問合せください。

☆お問合せ： NPO 法人日本セラピスト普及協会

メールアドレス：jathepa@ninus.ocn.ne.jp

ホームページ：<https://www.japan-therapist.com/>

国分寺難病の会の「であいの場」でもハンドセラピストがマッサージをさせていただき、みなさんと楽しい時間を過ごしています♪



多くの方からご寄付がありました

ありがとうございます！！



<各種ご案内> みなさまのご予定に加えてください。

日 時	内 容	備 考
5月12日(日)	*「国分寺難病の会」令和6年度定期総会 13時30分～15時30分 場所：障害者センター多目的室 1部：令和6年度定期総会13時30分～ 2部：大正琴の音色を楽しむ	
5月25日(土)	*「国障連バスハイク」 行先：伊豆フルーツパーク 集合：7時50分(国分寺市役所) 出発：8時15分 参加費用：1800円	
6月1日(土)	「であいの場」	
毎月曜日	言語教室	Cocobunji セミナールーム

*印の集いにつきましては別途ハガキでご案内します。

◎「私の愛する人達に贈る大切なメッセージ」

飯田美智子会員よりエンディングノートが寄贈されました。ご関心のある方は会長までお問い合わせください。

<編集しつつ思うこと・・・>

2024年1月1日午後の時過ぎに能登半島を襲った震度7の地震は、穏やかに正月を過ごしていた人々を、悪夢のような大震災に巻き込み、現在も避難者は1万人余りが困難な生活を送っていると報道されています。避難所で不自由な生活を余儀なくされ、心身は健康を保つこともままならない現実でしょう。そうした中で、人の繋がりの大切さを思います。

最近千葉沖の地震情報が頻繁になってきました。防災への備えを今号「であい」で特集を組んでみました。まず、国分寺市で障害者や難病者への災害支援体制に「避難行動要支援者登録制度」が地域共生推進課の管轄にあることが分かり、その制度についてご寄稿をいただき行政支援の入り口であることが分かりました。

わたしたち難病の会ではグループラインを開設し、18名のメンバーが交信しています。ラインの内容は、四季折々の花だより、毎日の風景、介護サービスの使い方、行事のご案内や種々情報の提供、自転車のヘルメットと盛り沢山です。その中に防災備品(モバイルバッテリー、携帯トイレなど)について詳しい情報もあります。是非仲間になって会員の繋がりがより一層深まるといいですね。

(河崎喜代)



発行人：障害者団体定期刊行物協会 東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102
編集人：国分寺難病の会 会長 稲垣 恵美子
東京都国分寺市本町1-7-11 電話090-8043-7434<100円>