

# はたら しょうがいしゃ 働く障害者のための

## ぼうさいまにゅある 防災マニュアル

### つう きん へん — 通勤編 —

さいがい お わ さいがい じぶん まも あんぜん こう  
災害は、いつ起きるかわかりません。災害から自分を守るうえで安全な行  
どう  
動をとるためには、みな じぜん さいがい まな さいがい そな さいがい じ  
べき行動を習熟することが大切です。また、さいがい じ じぶん ひつよう しえん  
求めることにより、より適切な行動をとることができます。

はたら しょうがいしゃ みな おも つうきんじ ぼうさいまにゅある さくせい  
そこで、働く障害者の皆さんの主に通勤時の防災マニュアルを作成し、  
はたら しょうがいしゃ みな かつよう  
働く障害者の皆さんに活用していただくこととしました。

ぼうさいまにゅある じしんさいがい そうてい さくせい つうきんじ さい  
この防災マニュアルは地震災害を想定し作成してありますが、通勤時の災  
がいたいおう み ぼん がいしゅつじ さまざま ばめん じゅう  
害対応を身につけておけば、普段の外出時はもとより、様々な場面でも十  
ぶん やくだ  
分に役立ちます。

**中野区障害者福祉事業団**  
(愛称:ニコニコ事業団)

# — 目次 —

I	さいがい し 災害を知る	
1	さいがい し 災害を知ろう	1
2	さいがい いめーじ 災害のイメージをふくらませよう	2
3	えんりよ たす もと 遠慮せずに助けを求めよう	2
4	じぶん しょうがい し 自分の障害を知ってもらおう	2
II	じぜん そな 事前の備えを	
1	きんきゅうれんらくか ーど 緊急連絡カードをつくろう	3
2	つうきんじ さいがいようけいたいひん 通勤時には災害用携帯品を	4
3	う かいつうきんけいろ かくにん 迂回通勤経路の確認を	4
III	じしん お 地震が起きたら	
1	どうろ じょう ある 道路上を歩いていたら	5
2	でんしゅ ばす の えき 電車・バスに乗っていたら、駅にいたら	5
3	ちかがい つうろ 地下街（通路）にいたら	6
4	たてもの なか 建物の中に入ったら	6
IV	さいがい じ じょうほうしゅうしゅう でんたつ 災害時の情報収集・伝達	
1	じょうほう しゅうしゅう 情報の収集は	7
2	じょうほう でんたつ 情報の伝達は	7
3	でんわ りかつよう じょうほう しゅうしゅう でんたつ 電話の利活用による情報の収集・伝達を	8
V	ひなん 避難にあたって	
□	ひなん とし ちゅうい 避難をする時に注意すること	9
VI	とほ きたく とし 徒歩で帰宅する時は	
1	とほ きたく はんたん 徒歩の帰宅の判断は	10
2	とほ きたく とし ちゅうい 徒歩で帰宅する時に注意すること - ①	10
3	とほ きたく とし ちゅうい 徒歩で帰宅する時に注意すること - ②	11
VII	た そな その他の備え	
1	さいがい じ きんきゅうれんらくさき かくにん 災害時の緊急連絡先の確認	13
2	しょうがいべつ とく き つ 障害別に特に気を付けたいこと	14
3	しごとちゅう さいがい お 仕事中に災害が起きたら	16
4	かてい ちいき ほうさいかつどう 家庭・地域で防災活動を	16
VIII	みな あんぜんかくほ 皆さんの安全確保のために	
□	みな あんびじょうほうとう しゅうしゅう きょうゆう すず 皆さんの安否情報等の収集・共有を進めます	18

---

メ 七 欄

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page below the header.

働く障害者のための防災マニュアル（通勤編）

平成23年8月

発行：中野区障害者福祉事業団

165-0026 東京都中野区新井二丁目8番13号

電話 03 (3388) 2941 FAX (3388) 2942

URL <http://www.n-nikoniko.org>

E-mail [info@n-nikoniko.org](mailto:info@n-nikoniko.org)