



わたしとみんなをまもる

# 介護施設の 防災 ▶ 減災 ガイドブック

本書は管理者と介護職員がともに  
学ぶ防災・減災のガイドブックです。  
ここから防災・減災について学んで  
いきましょう。



はじめに

# 災害の備えは できていますか？

災害時の事業継続計画(BCP)には日頃の訓練が欠かせません。訓練を行いながらBCPの鮮度を常に保ち、災害時には自然と体が動き出すレベルまで訓練の内容を高めていきましょう。

ぼくと一緒に勉強しよう！



愛称：介坊（カイボウ）

福祉・介護の分野で活動し、防災・減災について勉強している甲斐犬。状況把握に長けていて警戒心が強く、災害の備えや訓練に熱心。

## 命をまもる3つの心構え



### 自分の命をまもる

「自分は大丈夫！」とっていませんか？  
自分にとって都合の悪い情報を無視したり、過小評価してしまう特性が人間にはあります。災害は突如として襲ってきます。  
災害時を想定した備えが自分の命を守ります。

1



### 利用者の命をまもる

介護施設では「自力では逃げるできない人々」が生活しています。  
あなたの力がなければ逃げることはできません。  
すべての利用者の避難が完了するまでには多くの時間が必要です。  
全員が無事に避難するためには災害に対する備えと訓練が必要です。

2



### 他人任せにせず、自ら行動を

日常の業務には、詳細なマニュアルや決まりごとがあります。  
しかし、災害時には予想できないことが数多く生じてきます。  
災害時に管理者の指示を待っていると、その間に被害が大きくなります。  
災害に備え、現場職員の指揮系統は常時明確化しておき、  
災害時には迅速に対応していくことが求められます。

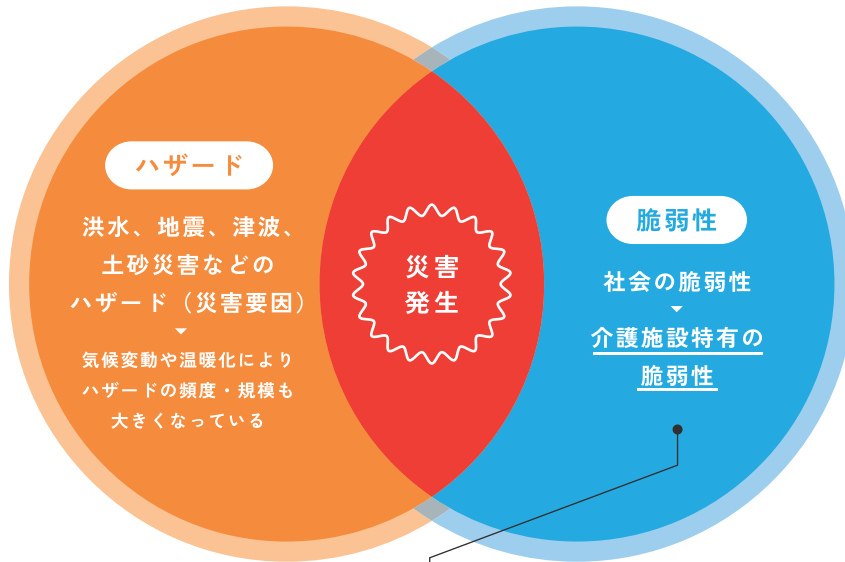
3

▶ 防災・減災の最初の一歩として、あなたの「意識」を高めよう！



# 介護施設で災害が発生しやすいのはなぜ？

介護施設における災害は、**ハザード**（災害要因）と**脆弱性**が重なり合って生じます。



## 脆弱性の一例

利用者	職員	施設
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 要介護者は自力での避難が困難</li> <li>② 避難誘導に人手が必要</li> <li>③ 避難に時間がかかる</li> <li>④ 避難先での健康悪化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 夜間は職員が少ない</li> <li>② 参集が困難</li> <li>③ 管理者やリーダーが不在の時あり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 災害が発生しやすい場所に施設が立地している</li> <li>② ライフラインが停まると運営できない</li> <li>③ 地域との関係が弱く、支援が得られにくい</li> <li>④ 建物が老朽化しており、安全性が低い</li> </ul>

## 介坊の1問1答

### Q.1

最近、大きな自然災害が増えているけど、どうしたらいいの？

#### A.

まずは災害が起きる仕組みを知ることが大切だよ。災害は、災害のもとになる「ハザート」と、ハザートに対する「備え（脆弱性）」によって起こるんだ。最近、ハザード（自然災害）の規模が大きくなってきているから、社会や施設に「脆弱」な部分があると大きな被害につながるんだ。被害を最小限にするためには、施設の脆弱性を補っていく必要があるよ。

### Q.2

施設の脆弱性って、どういうことなの？

#### A.

介護施設には、自力で避難できない要介護者がたくさん住んでいるよね。自分で逃げることができない人が住んでいるというのも施設の脆弱性の一つだよ。それに、夜間は職員の数も少ないから、より脆弱性が高まるんだ。それ以外にも、川の近くにある施設は水害に対する危険性が高くなるなど、立地や建物に関する脆弱性もあるよ。

### Q.3

脆弱性を改善するにはどうしたらいいの？

#### A.

施設にどんな脆弱性があるかを理解し、継続して克服していくことが大事なんだ。具体的には次ページ以降を見てね。



# 災害前後の備え 私たちはこれで助かりました

## BEFORE 1



### 利用者情報をクラウド化

特別養護老人ホーム

川越キングス・ガーデン  
(2019年台風19号)

避難先では日常とは違う職員が対応します。利用者情報や介護情報があると迅速な対応が可能です。日常的なデータはクラウドに上げています。(基本情報は持ち出し用に紙でも用意)

## BEFORE 2



### 受水槽に蛇口を取り付け水を確保

軽費老人ホーム(ケアハウス)

ケアハウス 宮城野の里  
(東日本大震災)

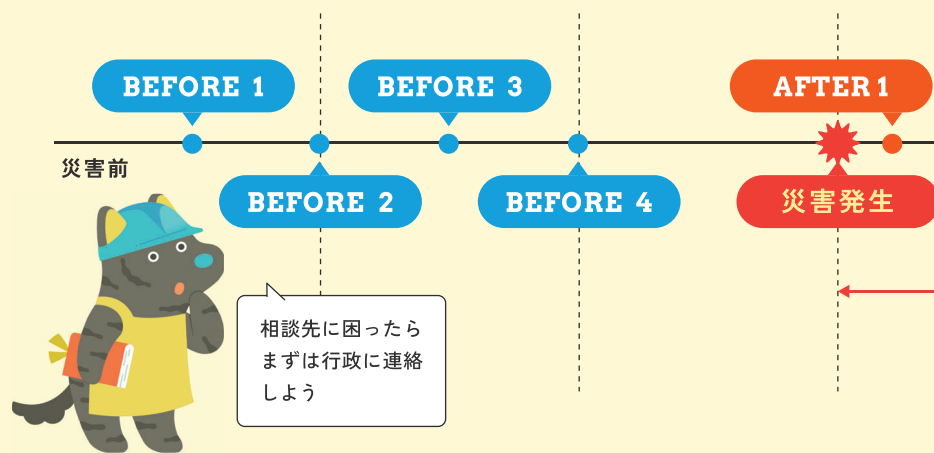
受水槽には12tの水が貯水されていましたが停電のため給水ポンプが停止していました。そこで、受水槽の排水口に蛇口を取り付けることで、大量の水を確保することができました。

# 災害前

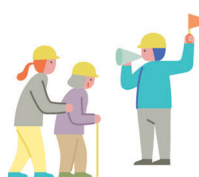
## BEFORE

利用者、職員、地域住民(特に福祉避難所の指定、協定がある場合)を想定した備えが必要です。避難訓練の時には備品とともに持出品の確認もしっかりと行いましょう。

## 災害前後の主な時間の流れ



## AFTER 1



### 避難訓練が最大の備え

軽費老人ホーム(ケアハウス)

ケアハウ斯里んごの里  
(2019年台風19号)

川の近くに立地しています。水害を自分事として捉え、川の水位が一定を超えたら避難を開始すると事前に決めていました。地域の人と夜間の避難訓練を繰り返し行っていたので、台風19号の時にはスムーズに避難できました。

## AFTER 2



### 経腸栄養剤でカロリー補給

特別養護老人ホーム

特別養護老人ホーム 杜の風  
(東日本大震災)

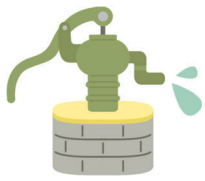
備蓄物資や支援物資は乾燥している物が多く、嚥下が難しい人は栄養不足になりがちです。経腸栄養剤を飲んでもらいカロリーを補給しました。



災害時の備えは、タイムラインに沿って考えていきましょう。

いつ、だれが、何をするのか。災害前から災害後の対応までを想定し、備えていきましょう。

### BEFORE 3



#### 井戸や湧き水は大切に

特別養護老人ホーム

小規模型ユニット型介護老人福祉施設  
リデルホーム黒髪(熊本地震)

水道が復旧するまでの間、井戸水を使っていました。井戸は非常時でも使えます。自然を大切にすることの意味を非常時には強く感じました。

### BEFORE 4



#### 食事は常時数日分を保存

小規模多機能型居宅介護

小規模多機能ホーム 後ノ入  
(東日本大震災)

介護現場のキッチンで調理しています。常に100kgのお米を食在庫に備蓄しています。東日本大震災の時は救助が来てくれるまで常備食で耐えました。(停電時の食材の保存には要注意)

## 災害後

### AFTER 2

### AFTER 3

### AFTER 4

復興への取り組みは半年、数年単位で続いていくよ

時間軸

命を守るための10時間

安全を確保するための100時間

ライフラインの復旧

生活を維持するための1000時間

10時間

100時間  
(約4日)

1000時間  
(約1.3ヶ月)



### AFTER

災害時にはしっかり備えていても足りない物が出てきます。身の回りにあるものをうまく活用することが大切です。あるものを活かして臨機応変に対応していくことも必要です。

### AFTER 3



#### 非常時だからこそ温かいものを

認知症対応型共同生活介護

グループホームみなみ阿蘇  
(熊本地震)

寒い中、外に避難するのは本当に大変です。熊本地震の時には、カセットコンロを持ち出し、お湯を沸かして温かいお湯を飲みました。温かい飲み物は気持ちも温めてくれます。

### AFTER 4



#### 停電時には石油ストーブも活用

小規模多機能型居宅介護

多機能ホーム 木かげ  
(東日本大震災)

平時の暖房器具はエアコンのみであり、震災時には停電のため使えませんでした。職員の自宅から石油ストーブを持ち込み、暖房器具や調理器具として利用しました。

レインコートは寒さを一時的にしのごときに役立つよ



# 自施設の危険度チェック

自宅、自施設、通勤路の危険性を確認してみましょう。

## ハザードマップを使って調べよう

自然災害による被害想定が示された地図をハザードマップと言います。各自治体は洪水や津波、高潮、土砂災害を想定したハザードマップを公開しています。自宅や自施設の危険度を知ることが、災害への備えの第一歩となります。

ハザードマップポータルサイト  
～身のまわりの災害リスクを調べる～  
<https://disaportal.gsi.go.jp/>

右のQRから自施設の  
エリアを確認しよう



災害時に「施設までどうやって行くのか?」「施設から本当に帰れるのか?」  
真剣に考えておくことが大切



## 重ねるハザードマップを使って災害リスクを確かめてみよう

### ◎ハザードマップの種類

洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴・成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示できます。少規模河川がハザードマップに反映されていないこともあるので注意が必要です。



洪水(想定最大規模)

土砂災害

高潮(想定最大規模)

津波(想定最大規模)

道路防災情報

地形分類

## CHECK!

ハザードマップを確認したら下記にメモしておこう

津波(海から)と洪水(川から)では水の流れも変わってくるから注意



	自宅	通勤路	職場
洪水	<input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 浸水 (                    m)	<input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 浸水 (                    m)	<input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 浸水 (                    m)
土砂災害	<input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 危険	<input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 危険	<input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 危険
高潮	<input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 浸水 (                    m)	<input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 浸水 (                    m)	<input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 浸水 (                    m)
津波	<input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 浸水 (                    m)	<input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 浸水 (                    m)	<input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 浸水 (                    m)



1つでも危険な場所があれば職場や家族と対策をしっかり話し合っておこう

# 一時避難の方法をチェック

災害の種類により一時避難の方法は異なります。正しい避難方法を理解しましょう。

## 代表的な2種の一時避難の方法



近くで安全な場所を事前に見つけ、災害時の避難協定を結んでおこう



火災・地震・大規模な風水害時など

### 水平避難（立ち退き避難）

火災や地震または大規模な風水害時には、安全を確認した上でベランダや非常階段を経由して地上に避難します。火災時にはベランダへ避難することで一酸化炭素中毒を防ぐことができます。

- 1 室内の安全な場所へ一時避難
- 2 ベランダなどへ一時避難
- 3 その後、屋外など安全な場所へ避難

※ 浸水深よりも高い場所へ避難(水害津波の場合)

水害・津波時など

### 垂直避難（屋内安全確保）

洪水や津波時に浸水深よりも高い場所に避難できる場合には、建物内の上階に避難します(建物が安全な場合に限る)。停電すると人力で上階へ避難することになります。停電前に避難しましょう。

垂直避難時の対応:9ページ▶

- 1 大雨時など事前に避難できる時はエレベーターも使える
- 2 避難階段やスロープを使って上階へ避難
- 3 浸水深以上の建物に限る



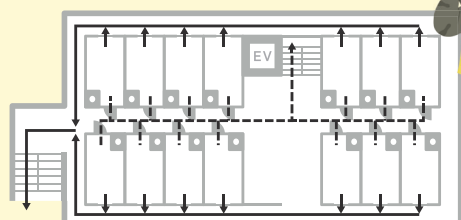
## CHECK!

災害の種類ごとの避難経路を

シミュレーションし、訓練、点検することが大切

自施設の平面図を手元において垂直避難、水平避難の経路を確認し、訓練で点検しましょう。避難経路に避難に支障になるものが置いていないか確かめてください。避難経路を記した図は見やすい場所に掲示し、定期的を確認してください。

避難経路を確認しよう



→ 水平避難+垂直避難(地上へ)    --- 垂直避難(上階へ)

※間取り図はイメージです

# 水害編

洪水とは、大雨や台風による多雨により引き起こされる災害です。河川の氾濫や土砂災害を引き起こす危険性があります。



## 被害の想定を事前に予測する

### 1 大雨・台風の状況を定期的にチェックする

台風だけではなく、線状降水帯など大雨の危険性が増しています。天気予報を確認し、緊急時の状況を想定した行動を考えておきましょう。洪水だけではなく土砂崩れの危険性もあります。

**POINT**

- ハザードマップで被害想定を再確認する
- 河川の状況を行政のホームページなどで確認する



### 2 責任者を決めて事前の準備を

避難を開始するタイミングや避難方法は事前に決めておきましょう。事前決定した内容に沿って迷わず早めに避難を開始してください。管理者は、災害状況に合わせた現場の指揮系統を明確におきましょう。管理者が不在の場合には、誰が避難開始の指示を出し、誰が指揮するのかを事前に決めておくことが重要です。災害の危険が予想される場合には、管理者が常駐し、指揮を執ることも必要です。



### 3 避難準備

避難時に必要な物品、資料等をまとめ、いつでも避難できる準備を整えておきます。避難先での生活に備えて利用者の情報(連絡先、薬、介助方法)を持ち運べるようにしておきます。

**POINT**

- マットレスなど避難後の状況を想定した物資も用意する



## 水害時のエピソード

### 1

【2019年台風19号】

特別養護老人ホーム

### 川越キングス・ガーデン [埼玉県]



救助中に正面玄関前を通る



水が引いた後の居室ベッド回り

### 深夜1時半からの垂直避難

台風19号の時には夜から急激に水かさが増してきました。入口にある屋外階段の上から2段目まで水がきたら避難すると決めていました。深夜1時半に避難を決断し、車いすやストレッチャーで避難棟へ移動しました。すでに水が入ってきており、水の中を何度も往復しました。避難棟の1階も危なくなってきたため停電の中で2階に避難しました。利用者を担いで2階にあがるのは大変でした。

右のQRからエピソード動画を見てみよう







## 避難の流れ

### 垂直避難

#### 事前準備

- 行政との情報共有（浸水時の対応を事前に協議）
- 車いすやベッドなど避難時の移動手段を用意する
- 避難物資一式の準備



#### 避難開始

- 避難のタイミングを事前に決めておく
- 高齢者等避難指示など



#### 避難中

- 車いす、ベッド等で移動（避難先でのベッド位置も事前に決めておく）
- 停電になる前に避難を完了させる（停電時はエレベーターが使用できない）
- 残っている人がいないか建物全体の確認を行う



#### 避難後

- 自施設での生活が困難な場合には他施設への避難を行う
- 利用者の家族への連絡
- 受け入れ先の施設との調整

### 高台の安全な施設への避難

#### 事前準備

- 受け入れ先の施設等との調整
- 避難用の自動車、スタッフの確保
- 避難物資一式の準備



#### 避難開始

- 避難のタイミングを事前に決めておく
- 高齢者等避難指示など



#### 避難中

- 自動車にて繰り返し移動
- 現場の責任者が指揮する
- 残っている人がいないか建物全体の確認を行う



#### 避難後

- 利用者・職員（家族）の被害状況の確認
- 避難先施設での避難場所の確保
- ベッド、寝具、介助用品の用意

介護報酬の情報を事前に準備しておくといよいよ



## 2

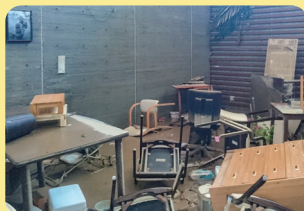
【2018年西日本豪雨】

地域密着型 特別養護老人ホーム

クレールエステート悠楽 [岡山県]



1階が完全に浸水



水がひいた後の状況

### 36名を軽自動車で高台へ避難

西日本豪雨では1階の天井まで浸水しました。事前に高齢者等避難指示が出たら高台にある同一法人の施設に避難することを決めていました。職員と避難用の自動車を集め、すぐに避難できる体制を整えていました。避難の時には、軽自動車で何往復もして利用者36名を避難させました。大きなワゴン車ではなく、車いすが運べる軽自動車でも何度も往復の方が結果的には、時間の短縮になったと思います。現在は高台にある同一法人への避難訓練を定期的実施しています。

右のQRからエピソード動画を見てみよう





# 地震編

東日本大震災のような海溝型地震では大きな横揺れが続き、津波が発生することがあります。また、阪神淡路大震災や熊本地震のような断層型地震では、突き上げるような縦揺れが生じます。

## 災害時の被害を最小限に抑えるために

### 1 建物の安全性をチェック

地震による被害は建物の安全性により大きく左右されます。自施設の耐震性・安全性が確保されているか改めて確認してください。

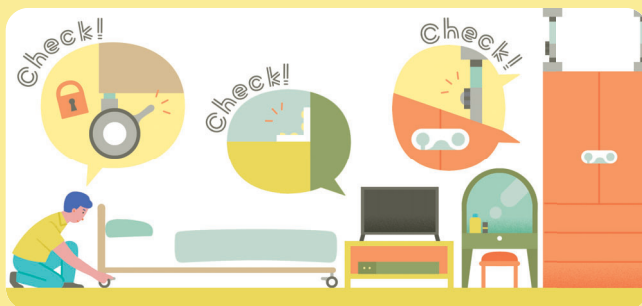
#### POINT

- 旧耐震基準(1981年以前)の建物は耐震診断・補強が必要
- 天井パネル等の落下防止対策ができていないか確認を



### 2 転倒・転落するものは事前に固定しておく

利用者の多くは自分の身を守ることができません。家具の転倒、物品の転落は大事故につながります。家具はしっかりと固定し、物品は落ちないように対策してください。地震時には緊張から動けなくなりがちです。普段から自分の身を守る行動をとれるように訓練してください。事務室等の家具等もしっかりと固定してください。



### ! 土砂災害にも要注意

地震や大雨により土砂災害が生じる危険性があります。土砂災害の危険区域に立地している施設は、早急な対策を検討してください。大雨により地盤が緩んでいるときには、事前に安全な場所に避難してください。



## 地震時のエピソード

### 1

【2016年熊本地震】

認知症対応型共同生活介護

グループホームみなみ阿蘇 〔熊本県〕



災害時の状況（基幹道路崩落）



地域交流室を福祉避難所へ

### 4月の寒さの中、外で一晩を過ごす

熊本地震では1回目の揺れの後、余震が続いており副代表である私は施設に泊まっていました。深夜に強い揺れがあり、揺れがおさまると急いで周辺の安全を確かめ、みんなを外に誘導しました。まだ4月の寒い時期でしたので車の中で過ごし、トイレに行きたくて人がいるとポータブルトイレを持ち出し、外でトイレ介助もしました。真っ暗な中、車のヘッドライトを頼りに一晩を過ごすのは本当に大変でした。

右のQRからエピソード動画を見てみよう





## 避難の流れ

### まずは建物の安全を確認

#### 耐震性が確保されている建物の場合

- 新耐震基準の建物は震度6~7程度の揺れでも倒壊しない強度がある
- 内装材の落下や家具の転倒には確認が必要
  - 大空間では揺れにより天井パネルが落下することもある
  - 天井パネルの金具が固定されているか専門家に確認してもらう
- 内装材や家具の転落・転倒が少ない場所を事前に確認

#### 耐震性が確保されていない建物の場合

- 旧耐震基準の建物は地震力による倒壊の危険性がある
  - 既存住宅を活用している場合は特に注意が必要
- 早急に耐震補強を行う
- 建物外の安全な避難場所(福祉避難所)を決めておく



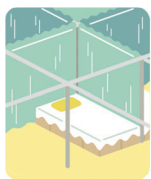
### 災害発生

### 利用者の安全の確保と福祉避難所の開設の双方を担う



#### 利用者は安全な場所で生活

- 安全が確保されるまで屋外や安全な場所に避難
- 建物内の安全な場所を入念に確認する
- 余震に備え、家具等の転倒が少ない場所に集まる
- 職員数が少ない場合は利用者を集約することも要検討



#### 福祉避難所の開設

- 地域交流スペース等を開放する
- 入居者とエリアを分けて対応する
- 行政と連携し支援物資の確保などを行う

### 危険がある場合は福祉避難所など安全な場所へ避難

#### 福祉避難所とは

一般の避難所での生活が困難な高齢者や障がい者、乳幼児その他の人々を受け入れる避難所。災害時における福祉施設の役割として期待されています。

## 2

【2016年熊本地震】

特別養護老人ホーム

### 特別養護老人ホーム 悠優かしま 〔熊本県〕



受水槽付近の被害

### 地域の消防団と連携して屋外へ避難

震度6強の地震が起きた後、夜勤の職員で集まり2階の利用者を1階に誘導していました。その時、深夜にも関わらず地域の消防団や地域住民の方が来訪してくれました。一緒に2階の利用者を滑り台や階段で1階まで誘導し、利用者70名全員が無事に屋外避難できました。

停電していたためその晩は、毛布にくるまり過ごしました。明け方、職員が安全を確認し、建物内に入りました。

# 津波編

海底での地震により、海水が押し上げられ、押し上げられた水の塊が津波になります。津波は遠くの海で生じた地震でも発生します。(例: 南米のチリ沖地震など)

## 災害時の被害を最小限に抑えるために

### 1 事前の備え

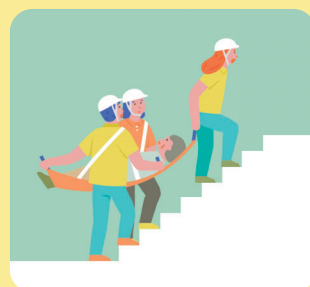
自治体のホームページなどから、ハザードマップを確認し、津波時の浸水深と到達時間を確認しましょう。津波を想定した避難訓練は定期的を実施してください。避難訓練は昼だけでなく、夜間も考えます。職員だけで津波到達時間までに避難が難しい場合には、地域の人と協力して支援体制を整え、訓練しましょう。また、津波の危険地域に立地している場合は移設も検討してください。

#### POINT

- 避難開始から完了までの時間を測定する
- 日中と夜間の双方を想定した訓練を行う

#### ▲ 避難物資等は安全な場所へ

- 浸水しない高い場所に倉庫を設置する
- 食糧・発電機などを保管しておく
- キュービクルなどの電気設備は浸水しない高さに設置する



### 2 災害発生時の対応

地震発生後には必ず津波の発生の有無を確認してください(ラジオ、テレビなど)。津波の危険性がある場合にはすぐに避難を開始してください。避難を躊躇してはいけません。

#### POINT

- 避難指示を出す人は明確になっていますか？  
管理職が不在の場合や夜間の場合も想定し、その時々で指揮する人のルールを決めておきましょう。



## 津波時のエピソード

### 1

【東日本大震災】

特別養護老人ホーム

成仁杜の里仙台 [宮城県]



災害時



災害時

### 45分で利用者50人と2階へ避難

東日本大震災の時には大きな横揺れで立っていただけませんでした。揺れの後、ラジオを付けると津波警報が出ており、これは大変と思いました。私たちは日頃から津波の避難訓練を行っていました。管理者が不在でしたので、現場の課長が指揮を執り、上階への避難を指示しました。45分間に50人の利用者全員を階段で上階まで誘導し終えた後、津波が当施設を襲い1階はすべて飲み込まれてしまいました。

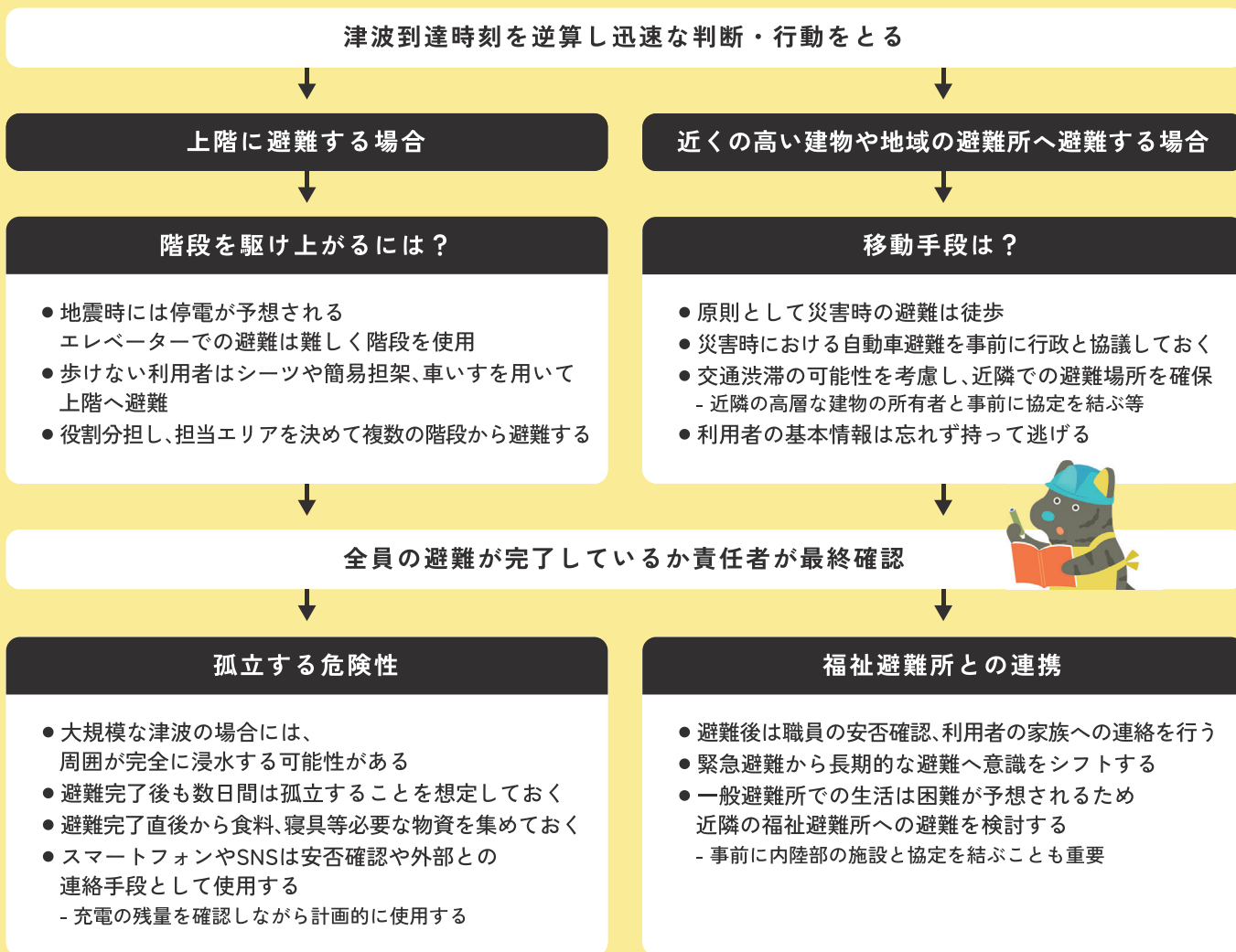
右のQRからエピソード動画を見てみよう







## 避難の流れ



2

【東日本大震災】

認知症対応型共同生活介護

認知症高齢者グループホーム なつぎ埜 [宮城県]



災害時

### 施設外への立ち退き避難

東日本大震災の際には、避難所までの経路の違いにより、津波にのみ込まれた職員もいました。震災後は、その経験を活かし、津波と河川の氾濫の避難場所と経路の確認を入念に行うとともに、震度5以上の地震では職員の携帯に一斉メールでタイムリーな情報伝達をルール化することで、職員の安全を守ることを優先しながら、必要な応援者が駆けつけられるよう体制を整えています。

## 介護施設に求められる

# 安心・安全な施設運営

8つのポイントに着目して安心・安全な施設づくりを心がけましょう。

### 1 職員の安全

#### 職員の身を守る

職員には、まずは自分の身を守ることを徹底させてください。施設は職員により支えられています。

#### 職員の家族を守る

災害時には職員の家族も被災しています。各職員の家庭の状況に寄り添った対応が施設には求められます。

### 2 適切な維持管理

#### 定期的な備えの確認

避難訓練の実施、備蓄の確認、非常用発電の運転確認など。災害への備えを定期的に確認してください。

#### 建物のメンテナンス

建物の内外装、設備機器は定期的に点検し修繕してください。大規模修繕に備えた費用を確保する必要もあります。

### 3 安全な立地

#### 新規で建設する場合

建設前には災害の危険性がないかハザードマップで必ず確認してください。

#### 既存施設の場合

災害危険区域に立地している場合は、移転も含めて早急な対策を検討してください。命の危険があります。

### 4 安全な建物

#### 建物の強さを確認する

自施設が地震や津波、洪水に対してどの程度の強度を持つのか改めて建築士等に相談し確認してください。

#### 耐震性を確保する

耐震性を確保することで地震時の安全性が高まります。築年数が経過している建物は耐震診断が必要です。

### 5 災害時の持続性と環境への配慮

#### 高气密・高断熱

平時には省エネルギー効果があり、非常時(停電時)には寒さを抑えることができます。

#### 再生可能エネルギー

太陽光発電等は災害時における非常用発電としても使用できます(非常時に使用できる仕様が必要)。

### 6 空間的な余裕・柔軟性

#### 福祉避難所としての役割

地域交流スペースは、災害時の福祉避難所として利用できる仕様、広さ(倉庫備蓄を含む)を確保しましょう。

#### 空間的なゆとりのある施設

災害時には近隣施設の避難者を受け入れることもあります。居室など各空間にゆとりがあると柔軟に対応できます。

### 7 情報連絡体制の確保

#### 連絡手段の確保

災害時には電話やスマートフォンが不通になる可能性があります。SNSなど多様な通信方法を事前に構築してください。

#### 発電機、蓄電池の確保

スマートフォンのバッテリーを確保するために、発電機や蓄電池などを備えておきましょう。

### 8 備蓄の確保

#### 介護施設独自の備蓄を

トイレ、水、食料はもとより、薬や嚥下食など特別な物資の備蓄を進めましょう。

#### 燃料の残量は日頃からチェック

非常用発電機を確保しましょう。燃料の確保手段を決めておきましょう。電気自動車の導入も有効です。

適切な初期投資が事業継続へとつながります。

これからの施設には50年、70年の使用が求められます。建設時には長期的な視点に立って必要な面積や設備を確保してください。途中段階での改修には多額の費用が必要です。建物の生涯にかかる費用(ライフサイクルコスト)を踏まえた上で初期投資を計画してください。





最後に確認してみよう！

## 防災チェックリスト

- CHECK 1  
もし災害が起きた時にあなたはどのよう行動しますか？  
いつ災害が起きても大丈夫なように、平時から緊急時の指揮系統を  
明確化しておきましょう。 **P2-3 ▶**
- CHECK 2  
実際に災害が起こった時のタイムラインをイメージできていますか？ **P4-5 ▶**
- CHECK 3  
備蓄倉庫の場所や備蓄内容を把握していますか？ **P4-5 ▶**
- CHECK 4  
ハザードマップで自宅・通勤路・自施設の場所を調べましたか？ **P6 ▶**
- CHECK 5  
災害時における自施設の脆弱性を理解できましたか？ **P6 ▶**
- CHECK 6  
避難経路を示した図は施設内に貼っていますか？  
避難経路を確認しましたか？ **P7 ▶**
- CHECK 7  
洪水や津波が来たときの避難のタイミングを施設内で話し合っていますか？ **P8,12 ▶**
- CHECK 8  
洪水・地震・津波ごとの避難方法を理解しましたか？ **P8-13 ▶**
- CHECK 9  
洪水や津波が来たときの避難方法を把握していますか？ **P9,13 ▶**
- CHECK 10  
建物の耐震性を確認していますか？  
転倒や転落の危険性があるものはありますか？ **P10 ▶**

全てチェック出来てもまだ安心しないで！



定期的な避難訓練が災害時の身を守る最大の備えです。  
避難訓練はしっかりと実施しましょう。また、災害時には事前の想定を超える状況も生じます。  
日頃からの職員同士のチームワークや信頼関係が災害を乗り越える力となります。

わたしとみんなをまもる

# 介護施設の 防災・減災 ガイドブック

導入編

防災・減災への備えは継続的な取り組みが必要です。ここから各施設における事業継続計画（BCP）につなげていきましょう。



公式Webサイトから  
このガイドブックのPDFが  
ダウンロードできるよ

介護施設の防災・減災ガイド  
公式Webサイト

<https://bousai-fukushi.org>



まずは知ってほしい  
基本的な防災・減災対策を  
専門家がわかりやすく解説

災害の種類と  
ハザードマップの見方



正常化の偏見と  
福祉職員のミッション



令和5（2023）年3月10日発行

編集・発行

一般社団法人日本医療福祉建築協会（JIHa）

東京都港区芝 5-26-20 建築会館

電話：（03）3453-9904

FAX：（03）3453-7573

令和4年度老人保健事業推進費等補助金  
（老人保健健康増進等事業）

※掲載の情報は令和5年3月現在のものです。  
※本冊子掲載のイラスト・図・写真の無断複製、  
転載・複写・借用などは、著作権法上の例外を  
除き禁じます。

