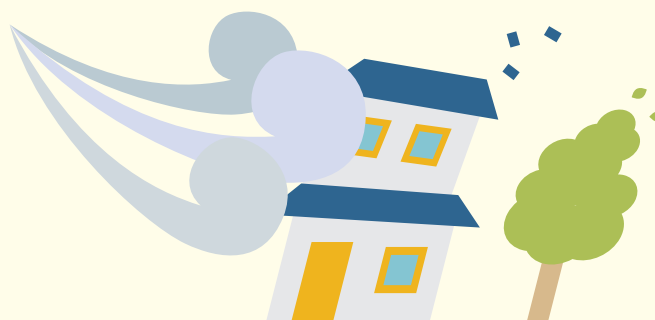


# 今の備えで、大丈夫？ あなたの防災ノート

停電したら何に困る？

水道が止まったら？



## 台風が来たら？

## 大地震がきたら？



避難所の場所を知っている？

家の近くに川や池は？

大雨が降っても大丈夫？



## 津波が来たら？

ハザードマップや防災ガイドブック等は確認しましたか？

災害の備えとして、何が必要でしょうか。

災害時には、すぐに支援の手が届かない場合もあります。

特に、難病や小児慢性特定疾病で治療中の方は、医療機器や

特有の薬剤等を使用されていることもあります。

災害から命を守るため、気付いたことを書き加える等、

このノートをご活用いただければ幸いです。

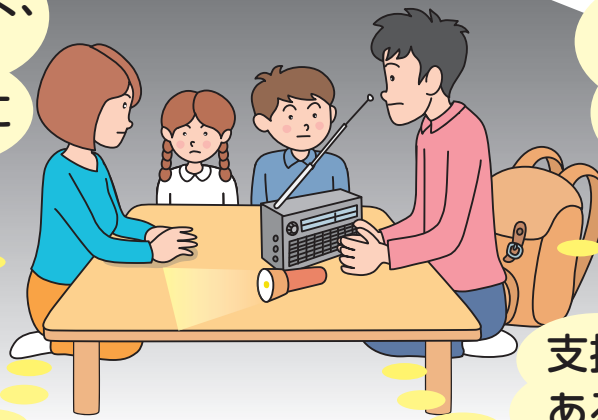
### 災害時は数日間停電になる可能性があります！ 備えは大丈夫ですか？

冷蔵保存が必要な難病の薬があるので保冷剤と保冷ボックスを用意しました。

停電で、ガスや水道が使えない場合もあるのでカセットコンロや水の備蓄も必要！

難病のため転びやすく、医療機器の操作も必要なので、各部屋に懐中電灯を置きました。

停電時に介護用ベッドの背あげを下げる方法を確認しました。

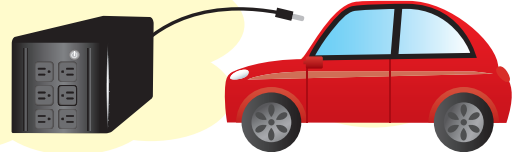


「関西停電情報」のアプリ等から停電復旧予定等を把握

支援が必要な病状であることを親戚や近所と共有しています。

自動車でも医療機器等も動かせるよう車載インバーターや、ポータブル蓄電池を用意しました。

※医療機器メーカーにご相談ください。



### 災害時の連絡手段の確認を！

- 携帯電話のショートメールやアプリ等の確認

※停電でもつながる場合があります。

- NTT災害伝言ダイヤル「171」の操作練習

※体験利用日があるので実際に操作してみましょう(毎月1、15日※裏表紙参照)

- 家族等と緊急時の連絡方法と集合場所の確認

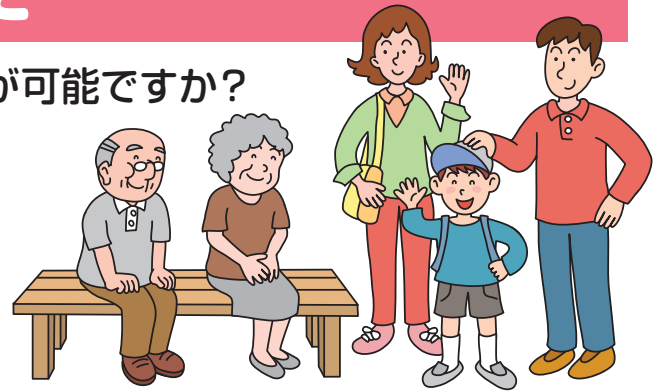
※被災地内では、電話がつながりにくくなることがあります。

離れた地域にお住まいの親戚や友人に連絡することも有効です。



# 避難が必要な時のために

いざという時、どんな移動手段、避難生活が可能ですか？  
浸水や家が壊れる等の可能性があれば、  
安全な場所への避難が必要になります。  
ご近所の方等とも、支援し合える関係を  
築くことも大切です。



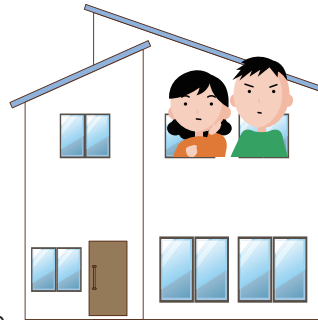
## 自主避難



台風など事前に危険が予測できる  
時は安全な地域のホテルや友人  
知人宅への避難も一つの方法です。

## 在宅避難

台風や大雨など避難所への  
移動が危険な時は建物の  
上階などで安全を確保する



垂直避難

## 指定避難所



自宅が被災し、  
避難所へ避難する

※車中泊をする場合は、こまめな水分補給などエコノミークラス症候群の予防に努めましょう。

- ハザードマップ等の確認
- 防災メールの設定
- ラジオ等の動作確認
- 家具の固定や高い所に物を置かない等 家の安全対策

あなたの避難場所

# 難病や小児慢性特定疾病等で受診している 病院や薬局が被災したら？

いつも通っている病院も被災し、薬の供給が止まるなど、  
診療体制がとれない可能性もあります。  
他の病院等での対応に備え、準備しておきましょう。

- お薬手帳等の整理
- 災害時の薬の確保やその他必要な医療について確認・相談 (P.3~6参照)

# あなたに必要な物を備蓄していますか？

## 医薬品・食料関係

- 経管栄養食、医薬品やカテーテル等の消耗品（できれば2週間分）
- 飲料水等（1人あたり1日3ℓ×最低3日分）
- 保冷ボックス、保冷剤（薬を冷やす必要がある方）
- 食料品（乾物、缶詰、無洗米、調味料、粉ミルク、液体ミルク、開けてすぐ食べられる食品やお菓子等）
- 紙皿、割りばし、スプーン、コップ、ラップ、ハサミ
- カセットコンロ、カセットボンベ



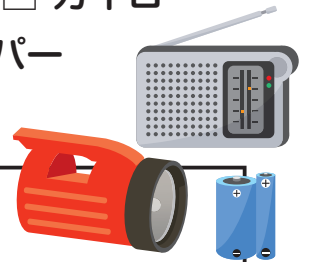
**ローリングストック法**

普段から少し多めに食材、加工品を買い置き、使った分を新しく買い足し、常に一定量の食材を備蓄しておきましょう。

あなたに必要なもの

## 生活用品

- 電池式ラジオ
- 懐中電灯、電池
- 携帯電話含め必要な機器の充電器
- ポリタンク
- ごみ袋、レジ袋
- ライター、ローソク
- ガムテープ
- ブルーシート
- 笛やブザー等
- 軍手、手袋
- マスク
- 紙オムツ、おしりふきシート等
- カイロ
- 生理用品
- ティッシュペーパー、トイレトペーパー
- 歯ブラシ、液体歯磨き等
- 体温計



あなたに必要なもの

## 緊急時の持ち出し物品等

- 必ず必要な薬
- 薬を飲む水
- 最新のお薬手帳
- 健康保険証(写)等
- 携帯電話、充電器
- 現金(小銭含む)
- あなたの防災ノート

あなたに必要なもの



## 緊急時に備え、あなたに必要な備えを考えてみましょう。

### ★寝たきりの方

- 紙おむつ・しびんなど
- ビニールシート(おむつ交換時に必要)
- タオルなど介護用品
- おんぶ紐など幅広い紐

### ★目の不自由な方

- 防災袋の置き場所の確認
- 手袋(手探り用)
- 白杖(折たたみ式)・点字器
- ラジオを身近におく(予備の電池も)
- 携帯電話を活用

### ★膀胱カテーテルを使用中的の方

- 留置カテーテル  
(サイズ \_\_\_\_Fr. \_\_\_\_週に1回交換)

### ★経管栄養を使用中的の方

- 経管チューブ  
(サイズ \_\_\_\_Fr. \_\_\_\_週に1回交換)
- 経管栄養食(缶詰タイプを約2週間分)
- 経管栄養バック・チューブ(予備)
- 注射器の予備(水分や薬を注入するため)
- アルコール綿・ガーゼ

### ★在宅酸素を使用中的の方(火気厳禁)

- 吸入量: \_\_\_\_\_L/分
- 吸入時間: \_\_\_\_\_時間/日
- 酸素ポンベの残量・消費時間の確認
- 酸素ポンベ(予備)
- 酸素ポンベキャリー
- 医療機器会社の連絡先
- 酸素濃縮器の電流(アンペア)の確認
- 自家発電機・発電機の燃料の準備

### ★電動ベッド、エアマットを使用中的の方

- 患者さんのすごしやすい体制の確認(停電時電動ベッドは動かない)
- 停電時にエアマットから空気が抜けないようにする方法の確認

### ★車イスの方

- 車イスでも使用できるカップ
- パンク修理セット  
(ガラス破片でパンクのおそれあり)
- 電動車イスの場合は使用后必ず充電

### ★耳の不自由な方

- 補聴器用の電池
- 筆談のためのメモ用紙、筆記用具
- 笛・ブザー
- 携帯用照明  
(停電時でも手話で会話が可能なように)
- 枕元に補聴器を置いておく  
(就寝時災害のため)
- 携帯電話のメール機能、災害用伝言板の利用の確認
- 緊急時カードの作成

例:「私は耳が不自由です。情報を教えてください」「避難所へ連れていってください」など

### ★気管切開している方

- 気管カニューレの予備  
製品名( \_\_\_\_\_ )  
サイズ \_\_\_\_Fr. \_\_\_\_週に1回交換  
カフエア \_\_\_\_\_ml
- 吸引器(充電式・足踏み式・手動式)
- 吸引チューブ(2週間分)
- アルコール綿
- 蒸留水
- 滅菌手袋
- 人工鼻
- 注射器(50ml)  
喀痰吸引やカフ調節に使用

# 本人情報

緊急時に避難先で支援者に伝えたい情報を記入しましょう。

フリガナ 氏名	.....			男女
生年月日	年 月 日	血液型	型 RH ( + ・ - )	
住所	堺市 区 .....			
電話番号	自宅			
	携帯			
家族との 集合場所				

## ◆家族のこと

氏名		続柄	氏名		続柄
連絡先			連絡先		
氏名		続柄	氏名		続柄
連絡先			連絡先		

## ◆医療機関・事業所（担当者）等

医療機関名	( )	電話
医療機関名	( )	電話
居宅介護 支援事業所	( )	電話
訪問看護	( )	電話
その他		



## 電話で!「災害用伝言ダイヤル171」の使い方

### 録音する

「171」をダイヤル

録音は「1」を入力  
(暗証番号を利用した録音は「3」です。)

被災地の方の「電話番号」を入力  
携帯電話等の番号でもご利用いただけます

続けて「1」を入力  
(ダイヤル式の方はそのままお待ちください。)

メッセージを録音

「9」で終了

### 確認する

「171」をダイヤル

再生は「2」を入力  
(暗証番号を利用した録音は「4」です。)

被災地の方の「電話番号」を入力  
携帯電話等の番号でもご利用いただけます

「1」で伝言の再生開始  
(ダイヤル式の方はそのままお待ちください。)

繰り返し再生は「8」  
次の伝言の再生は「9」

再生後のメッセージの録音は「3」

携帯電話やPHSなどからのご利用については契約の各通信事業者にお問い合わせください。  
※NTT東日本・NTT西日本の電話から接続時の通話料は無料です。他の通信事業者から接続する場合の通話料についてはご契約の各通信事業者にお問い合わせください。

## インターネットで!「災害用伝言板web171」の使い方

### 登録する

伝言登録「web171」へアクセス

利用規約に同意

伝言を登録する「電話番号」を入力  
携帯電話等の番号でもご利用いただけます

登録者・メッセージの入力

伝言の登録

### 確認する

伝言確認「web171」へアクセス

利用規約に同意

伝言を確認したい  
「電話番号」を入力

伝言の確認

返信の伝言の登録

～そのほかの機能～

- ・災害時にお預かりした安否情報をメールや音声で知らせたい相手へお届けすることができます。(利用登録が必要です)
- ※災害時、体験利用時ともにインターネット接続費用や通信料等がかかります。

### ●「おおさか防災ネット」

<http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>

### ●「堺市における災害時の情報発信」

<http://www.city.sakai.lg.jp/kurashi/bosai/saigaijinojouhouhassinn.html>

## おおさか防災情報メールにご登録を!

気象・地震・津波情報、災害時の避難勧告・指示(緊急)や緊急のお知らせなどをメールで配信します。ぜひご登録を!

登録は HP  検索

※携帯電話での登録は二次元コードから ⇒

(空メールを送信してください) [touroku@osaka-bousai.net](mailto:touroku@osaka-bousai.net)

