

在宅療養されている方へ

平常時からの 災害対策チェックリスト

災害時の備えは進んでいますか？

地震、水害等の災害はいつ起こるか分かりません。



災害の準備と言っても…
何をしたらいいの？

保健師等がお手伝いします！
一緒に考えてみませんか？



コバトン・さいたまっち

埼玉県熊谷保健所 保健予防推進担当

☎048-523-2811

(平成30年3月 作成)



1. 自宅の災害対策と避難のための準備
 - (1) 自宅の耐震診断と対策をできる限り行いましょう
 - (2) 避難しますか？自宅で待機しますか？
2. 安否確認のための準備
 - (1) 安否確認方法を試してみましょう
 - (2) 緊急時連絡リストの作成と連絡方法の確認
3. 災害時のための備蓄
4. 緊急時連絡リスト
5. 参考資料
 - 資料1 災害時に持ち出すものの例
 - 資料2 緊急時必要情報

1. 自宅の災害対策と避難のための準備

(1) 自宅の耐震診断と対策をできる限り行いましょう

- 家具の固定
- 医療機器の固定
- 医療機器の転落防止
- ガラス製品の粉砕予防

(2) 避難しますか？自宅で待機しますか？

- どのような状況なら避難するか、十分に話し合いましょう。**
 - ➡本人・家族・支援者で話し合いましょう。必ずしも避難だけが最善の策とは限りません。
- お住まいの市町に避難行動要支援者登録をしましょう。**
 - ➡保健所保健師がお手伝いします。お声がけください。
- 普段から近隣住民とのお付き合いをしていますか。**
 - ➡災害時に近隣住民からの援助が必要となることがあります。平常時から近隣住民に、患者の状態等について理解してもらうことが望ましいです。
- 自宅周辺のハザードマップの確認をしましょう。**
 - ➡お住いの市町が公表しています。自宅や近隣の危険箇所を確認してください。

熊谷市：市町公室危機管理室 深谷市：総務防災課 寄居町：自治防災課
- 避難方法や手段を確保しましょう。**
 - ➡自力で移動可能な場合には、自宅から避難所まで移動する訓練を行いましょう。

2. 安否確認のための準備

(1) 安否確認方法を試してみよう。

- NTT災害用伝言ダイヤルへの登録と練習**
- 携帯電話の「災害時伝言板」の使い方**
- インターネットの利用（メール、LINEなどのSNS等）**
- その他**

➡大規模災害時には携帯電話、固定電話などは不通になる危険性が高いです。支援者とはいくつかの通信手段を確保しておくことが大切です。

(2) 緊急時連絡リストの作成と連絡方法の確認

- 緊急時連絡リストを作成しましょう。**
- 作成した緊急時連絡リストの連絡方法を確認しましょう。**
- 緊急時連絡リストを関係者に渡しましょう。**

➡できれば、関係機関と一緒に防災訓練を実施してみましょう。



3. 災害時のための備蓄

<一般>

- 飲料水（目安：1人1日3リットル）
- 非常食、経管栄養食
- 医薬品の備蓄
- 災害用トイレ等の排泄物品
- 健康保険証
- お薬手帳
- 電話の充電器
- ラジオ
- 予備の電池
- 笛やブザー（助けを求めるため）
- 懐中電灯、LEDランタン等
- 停電時自動点灯機能付電灯
- 携帯電話・スマートフォン・PHSのいずれか

まずは7日間分、余裕があれば14日間分用意してみましよう。



※その他必要なもの※

- 【持っている場合】各医療費助成の証明書（障害、難病等）
- 【持っている場合】各障害者手帳
-
-
-
-
-
-



3. 災害時のための備蓄 ＜機器やケアに関するもの＞

【人工呼吸器に関するバッテリーや自家発電機】

内部バッテリー

➡ 駆動時間：

外部バッテリーの有無

➡ 個数：


駆動時間：

接続方法：

充電時間：

バッテリー交換時期： 年 月 日

自家発電機 あり（アンペア数 ） なし

 自家発電機の燃料

【必要物品】

アンビューバック

アンビューバックの置き場所を確認しましょう。

アンビューバックの使用方法を確認しましょう。

複数人が交代で使えるよう、アンビューバックの練習は複数人で行いましょう。

吸引用カテーテル（吸引回数／日×7～14日）

予備回路一式

予備吸引機（充電式・足踏み式・手動式のいずれか）

滅菌手袋

人工鼻

アルコール綿・ガーゼ

蒸留水・滅菌水

注射器（50ml）

延長コード

文字盤などの持ち運び可能な意思伝達ツール

7～14日間で利用する分をご用意ください。

緊急時連絡リスト

家族の連絡先

- () ☎
- () ☎
- () ☎

かかりつけ医療機関

- 主治医 ☎
- 主治医 ☎

訪問看護ステーション

- ☎
- ☎

介護サービス事業所

- ☎

ケアマネージャー

- 担当 ☎

医療機器取り扱い会社

- 担当 ☎
- 担当 ☎

電力会社

- ☎

消防署

- ☎

保健所

- 熊谷保健所 _____ 保健師 ☎048-523-2811

災害時に持ち出すものの例

<人工呼吸器利用>

【全般】

- 健康保険証
- お薬手帳
- 薬剤 1 週間分（薬の説明書も一緒に持ち出しましょう）
- 薬を服用するための水
- 照明

【機器に関するもの】

- 人工呼吸器指示書
- バッテリー
- 手動式蘇生バック（アンビューバック）
- 予備の呼吸器回路
- 予備の気管カニューレ
- 予備の吸引機（充電式、足踏み式、手動式のいずれか）

【ケアに関するもの】

- 滅菌ガーゼ
- 吸引カテーテル
- 聴診器
- アルコール綿

【その他】

- （持っている場合）各医療費助成の証明書（障害、難病等）
- （持っている場合）各障害者手帳
-
-
-

