

難病患者のための  
**災害時準備ガイドブック**

第2版



(ふりがな)		男・女	生年月日	年 月 日
氏 名				
住 所			電話番号	

大 分 県

**【緊急時連絡先】**

**①居住地連絡先**

氏名	(関係)同居・別居	住所	
		固定電話	
		携帯電話	
氏名	(関係)同居・別居	住所	
		固定電話	
		携帯電話	
氏名	(関係)同居・別居	住所	
		固定電話	
		携帯電話	

**②居住地以外の親族**

氏名	(関係)	住所	
		固定電話	
		携帯電話	
氏名	(関係)	住所	
		固定電話	
		携帯電話	

**【疾患名、医療受給者証等】**

疾患の詳細はP16に記載

疾患名		主な症状	
医療受給者証 (公費負担番号)	指定難病・その他( ) < >	受給者番号	
健康保険証	国保・健保・共済 後期高齢・その他( )	記号・番号	
介護保険証	要支援 1・2 要介護 1・2・3・4・5	番号	
血液型	A・B・O・AB 【Rh (+・-)】		

**【その他緊急時連絡先】**

区 分	所 属	連絡先等	
	担当者氏名		
医療機関		住 所	
		電話番号	
医療機関		住 所	
		電話番号	
薬 局		住 所	
		電話番号	
ケアマネジャー		住 所	
		電話番号	
訪問看護 ステーション		住 所	
		電話番号	
ヘルパー ステーション		住 所	
		電話番号	
医療機器 ( ) 取扱業者		住 所	
		電話番号	
医療機器 ( ) 取扱業者		住 所	
		電話番号	
保健所		住 所	
		電話番号	
市町村 (難病担当)		住 所	
		電話番号	
市町村 (防災担当)		住 所	
		電話番号	
消防署		住 所	
		電話番号	
民生委員		住 所	
		電話番号	
電力会社		住 所	
		電話番号	
		住 所	
		電話番号	

# 目次

<b>1 災害時に備える事前準備の必要性</b> .....	1
<b>2 地震等大規模な災害で予想されるトラブル</b> .....	1
<b>3 警戒レベルを用いた避難勧告等の発令について</b> .....	2
<b>4 平常時から準備しておくこと</b> .....	3
(1) 情報収集と連絡手段の確保 .....	3
(2) その他準備しておくことよいこと (もの) .....	9
<b>5 特殊な医療別の準備</b> .....	11
(1) 人工呼吸器を使用している方 .....	11
(2) 在宅酸素療法を実施している方 .....	12
(3) 人工透析をしている方 .....	12
<b>【医療情報等】</b>	
● 医療・服用薬に関する情報 .....	16
● 医療処置等に関する情報 (1) (人工呼吸器使用者、酸素療法等) .....	17
● 医療処置等に関する情報 (2) (人工透析) .....	18
● 自立度 .....	20
<b>【その他】</b>	
● 非常持ち出し品 (一般分) チェックリスト .....	21
● 人工呼吸器使用者用災害時の備えチェックリスト .....	24
● 搬送時の留意点 .....	26

## 1 災害時に備える事前準備の必要性

地震や津波あるいは台風等の災害時には、電気、水道等の日常生活に必要なものの途絶や、通信手段や公共交通機関の不通など、極めて厳しい生活状況となり、それが数時間、あるいは数日間続くことも予想されます。

特に大分県は、九州本土最高峰の九重連山からリアス式海岸まで、小盆地の点在する複雑な地形であり、災害時に地理的に孤立しやすい場所が多いと言えます。

万一災害が発生した場合、運動機能障害がある、人工呼吸器を使用している、あるいは、特別な医薬品の使用などを必要とする難病患者は、救助の手が届くまで、必要な治療あるいは処置をどう維持するかが問題となります。

このマニュアルは、難病患者あるいはその家族等が万一に備えて、どんな準備をしておく必要があるかを掲載してあります。

実際の準備を始めるときは、主治医や医療機器業者などの関係者に相談して進めてください。

## 2 地震等大規模な災害で予想されるトラブル

- 住居の被災
- 電気、水道、ガス等の生活や治療に必要なライフラインの切断
- 電話の不通、混雑による通信手段の遮断
- 公共交通機関の停止、道路の寸断等による移動手段の途絶
- 医療施設・関連施設の被災

等が考えられます。特に難病患者にとっては、医療機器の通常の使用ができない、かかりつけの病院に行けない、必要な医療処置が受けられない、中断できない薬が不足するなど、様々な問題が生じる可能性があります。

### 3 警戒レベルを用いた避難勧告等の発令について

土砂災害や洪水から命を守るには、早めの行動が大切です。気象庁が発表する大雨洪水警報等の気象情報や市町村が発令する避難情報に注意し、少しでも危険を感じたら、すぐに避難しましょう。

また、いち早く防災情報を入手できるように「おおいた防災アプリ」や「県民安全・安心メール」（P3参照）を活用してください。

水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります

防災情報はいろいろあるけど  
いつ避難すればいいの？

**警戒レベル 4 で全員避難!!**

逃げ遅れゼロへ!

【警戒レベル】で避難のタイミングをお伝えします。

2019年の出水期(6月ごろ)より、  
【警戒レベル】を用いた  
避難情報が発令されます。  
市町村から【警戒レベル①、②】が  
発令された地域にお住まいの方は、  
速やかに避難してください。

警戒レベル <b>1</b>	警戒レベル <b>2</b>	警戒レベル <b>3</b>	警戒レベル <b>4</b>
心構えを 高める (気象庁が発令)	避難行動の 確認 (気象庁が発令)	避難に時間を 要する人は避難 (市町村が発令)	危険な場所から <b>全員避難!</b> 安全な場所へ 避難 (市町村が発令)

【警戒レベル③】(市町村が発令)は既に災害が発生している状況です。

次のような内容で自治体から避難行動を呼びかけます!

**警戒レベル 4** 伝達文例の

緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。  
緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。  
こちらは、〇〇市です。  
〇〇地区に洪水に関する警戒レベル4、避難勧告を  
発令しました。  
〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。  
〇〇地区の方は、速やかに危険な場所から全員避難を  
開始してください。  
避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所  
に避難するか、屋内の高いところに避難してください。

警戒レベルととるべき行動を端的に伝えます  
避難勧告の発令を伝えます  
災害が切迫していることを伝えます  
とるべき行動を伝えます

内閣府(防災担当)・消防庁

「内閣府防災情報のページ」より

## 4 平常時から準備しておくこと

災害時のトラブルを最小限に抑えるため、平常時に準備しておく  
とよいことについて例示しますので、参考にしてください。

### (1) 情報収集と連絡手段の確保

災害時には、避難情報（避難勧告・指示など）などの情報をいち  
早く把握する必要があります。県では「県民安全・安心メール」、「お  
おいた防災アプリ」で災害情報を配信していますので、登録をお勧  
めします。

「県民安全・安心メール」

「おいた防災アプリ」

これを読み取ることで  
空メールを作成できます。



【GooglePlay】



【AppStore】

また、災害時には、電話の不通や道路の寸断など、外部との連絡  
が途絶えることも予想されます。

こうした事態に備え、連絡手段を確保しておきましょう。

### 【近隣・医療関係者等との連絡手段】

- かかりつけ医や医療機器取扱業者、保健所、消防署、市町村な  
ど災害時の優先連絡先を日頃から確認しておきましょう。他の  
人が見ても分かりやすいところに表示しておくといよいでしょう。  
※患者・家族・支援者が非常時の連絡安否確認方法を統一する  
ことで携帯電話の充電切れを防ぐことに役立ちます。  
※この冊子の表紙の裏面に緊急連絡先を記入できるようになっ  
ていますので、活用してください。
- 人工呼吸器等の医療機器を使用している場合は、停電、断水等  
の情報を電力・ガス会社、市町村に迅速に提供してもらえるよ  
う依頼しておきましょう。

※九州電力の停電・緊急情報に関する携帯メールサービスに登録しておくことで自動的に情報が届きますので便利です。(携帯電話用アドレス <http://www1.kyuden.co.jp/php/boirsp/top.html>)



- 市町村の避難行動台帳の登録や日頃の声かけを通じて民生委員や隣近所に、難病患者の情報をあらかじめ提供しておき、災害時に安否確認や避難の手助けを優先してもらえるようにしておきましょう。仮に、あまり人に病気のことを知られたくないのであれば、市町村、保健所等公的機関にだけでも情報提供をしておきましょう。  
※保健所、市町村（難病担当）の連絡先は、表記のとおりです。
- また、自分の方からも、無事であることを含め、状況を報告しておくことも、効率的な支援を行うためには大切です。

#### 〈保健所一覧〉

保健所名	電 話	所 在 地	管轄市町村
東部保健所	0977-67-2511	874-0840 別府市大字鶴見字下田井14-1	別府市、杵築市日出町
〃 国東保健部	0978-72-1127	873-0504 国東市国東町安国寺786-1	国東市姫島村
中部保健所	0972-62-9171	875-0041 臼杵市大字臼杵字洲崎72-34	臼杵市津久見市
〃 由布保健部	097-582-0660	879-5421 由布市庄内町柿原337-2	由布市
南部保健所	0972-22-0562	876-0844 佐伯市向島1-4-1	佐伯市
豊肥保健所	0974-22-0162	879-7131 豊後大野市三重町市場934-2	竹田市豊後大野市
西部保健所	0973-23-3133	877-0025 日田市田島2-2-5	日田市、九重町玖珠町
北部保健所	0979-22-2210	871-0024 中津市中央町1-10-42	中津市宇佐市
〃 豊後高田保健部	0978-22-3165	879-0621 豊後高田市是永町39	豊後高田市
大分市保健所	097-535-7710	870-8506 大分市荷揚町6-1	大分市



### 〈市町村担当課一覧〉

市町村名	担当課	電 話	所 在 地
大 分 市	保 健 所 保健予防課	097-535-7710	870-8506 大分市荷揚町6-1
別 府 市	健康づくり 推進課	0977-21-1117	874-0931 別府市西野口町15-33 (別府市保健センター)
中 津 市	地 域 医 療 対 策 課	0979-22-1170	871-8501 中津市豊田町14-3
日 田 市	社会福祉課	0973-23-3111	877-8601 日田市田島二丁目6番1号
佐 伯 市	健康増進課	0972-23-4500	876-0844 佐伯市向島1丁目3番8号 (佐伯市保健福祉総合センター和楽)
白 杵 市	福 祉 課	0972-63-1111	875-8501 白杵市大字白杵72-1
津 久 見 市	健康推進課	0972-82-9523	879-2435 津久見市宮本町20-15
竹 田 市	社会福祉課	0974-63-4811	878-8555 竹田市大字会々1650番地
豊後高田市	健康推進課	0978-22-1155	879-0604 豊後高田市美和1335-1
杵 築 市	健 康 長 寿 あ ん し ん 課	0977-64-2540	873-0005 杵築市大字猪尾956番地
宇 佐 市	健 康 課	0978-27-8137	879-0453 宇佐市大字上田1030-1
豊後大野市	社会福祉課	0974-22-1001	879-7198 豊後大野市三重町市場1200番地
由 布 市	健康増進課 福 祉 課	097-582-1120 097-582-1265	879-5498 由布市庄内町柿原302番地
国 東 市	福 祉 課	0978-72-5164	873-0503 国東市国東町鶴川149
姫 島 村	健康推進課	0978-87-2177	872-1501 姫島村1630-1
日 出 町	福祉対策課	0977-73-3126	879-1592 日出町2974-1
九 重 町	健康福祉課	0973-76-3821	879-4825 九重町大字後野上8-1
玖 珠 町	福祉保健課	0973-72-1115	879-4492 玖珠町大字帆足268番地の5

### 【家庭からの連絡手段】

- N T T の災害用伝言ダイヤル「171」の利用法を確認しておきましょう。(P6参照)



- インターネット回線やその他の利用できる情報伝達方法（利用方法）を確認しておきましょう。(P7～8参照)

## 災害用伝言ダイヤル（171）について

災害用伝言ダイヤル（171）は、被災地の方などの電話番号および携帯電話等の番号をキーとして、安否等の情報を音声情報として蓄積し、録音・再生できるボイスメールです。

地震等の災害発生時に被災地に向かう安否確認のための通話等が増加し、被災地へ向けての通話がつながりにくい状況になった場合、NTTから提供されます。

一般加入電話、公衆電話、ひかり電話、携帯電話等から利用できます。

- 【利用可能な3つのパターン】**
- ①被災地内での家族間、関係者間での連絡
  - ②被災地の方から被災地外の関係者への連絡
  - ③被災地外の関係者から被災地の方への連絡

### 伝言の録音方法（暗証番号なし）

- 1 「171」をダイヤル
- 2 ガイダンス（音声）が流れる
- 3 ダイヤル「1」を押す
- 4 ガイダンス（音声）が流れる
- 5 自宅の電話番号を押す  
（市外局番から）
- 6 ガイダンス（音声）が流れる
- 7 伝言の録音

### 伝言の再生方法（暗証番号なし）

- 1 「171」をダイヤル
- 2 ガイダンス（音声）が流れる
- 3 ダイヤル「2」を押す
- 4 ガイダンス（音声）が流れる
- 5 相手方の電話番号を押す  
（市外局番から）
- 6 ガイダンス（音声）が流れる
- 7 伝言の再生

※暗証番号の利用により、他人に聞かれたくない伝言など特定の方々の間での伝言録音・再生も可能です。

※伝言蓄積等の利用料は無料です。

※NTTの電話から伝言の録音・再生をする場合の通話料は無料です。

※他通信事業者の電話から発信する場合の通話料については各通信事業者にお問い合わせください。

※伝言蓄積数や保存期間等は災害の状況により異なります。

### 【体験利用の案内】

災害時以外にも、災害用伝言ダイヤル（171）を体験できるように「体験利用日」を設定しています。是非、家族・親戚・友人等の中で体験してください。

#### 〈体験利用日〉

- 毎月1日及び15日の00:00～24:00
- 正月三が日（1月1日の00:00～1月3日の24:00）
- 防災週間（8月30日の9:00～9月5日の17:00）
- 防災とボランティア週間（1月15日の9:00～1月21日の17:00）

〔NTT西日本のホームページ〕より

## 災害用伝言板（web171）について

災害等の発生時、被災地域（避難所等含む）の居住者がインターネットを経由して伝言板サイトにアクセス



し、電話番号をキーとして伝言情報（テキスト）の登録が可能なサービスです。インターネット接続が可能な端末（パソコン・スマートフォン・携帯電話等）から利用できます。

登録された伝言情報は、電話番号をキーとして全国（海外も含む）から閲覧することが可能です。

震度6弱以上の地震発生時等（震度5強以下の地震及びその他の災害発生時には、電話の通信状況などを勘案し、被災地を所掌するNTT西日本または東日本が提供を判断）に利用できます。

なお、安否情報の登録、閲覧に伴う利用料金は無料ですが、インターネット接続費用やプロバイダー利用料及び、ダイヤルアップ接続の場合は通信料等が別途必要になります。

### 【利用方法】

災害時に、<https://www.web171.jp>にアクセスし、利用規約を確認した後、「同意する」ボタンをクリックし、必要な情報を入力することになりますが、詳細については、<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>をご覧ください。

### 【体験利用の案内】

災害時以外にも、災害用ブロードバンド伝言板（Web171）を体験できるように「体験利用日」を設定しています。是非、家族・親戚・友人等の間で体験してください。

#### 〈体験利用日〉

- 毎月1日及び15日の00:00～24:00
- 正月三が日（1月1日の00:00～1月3日の24:00）
- 防災週間（8月30日の9:00～9月5日の17:00）
- 防災とボランティア週間（1月15日の9:00～1月21日の17:00）

※体験利用時においても災害運用時と同様に、安否情報の登録、閲覧に伴う利用料金は無料ですが、インターネット接続費用やプロバイダー利用料及び、ダイヤルアップ接続の場合は通信料等が別途必要になります。

〔NTT西日本のホームページ〕より

## 災害用伝言板について

大きな災害が発生したときに携帯電話やスマートフォンで安否確認ができるサービスです。携帯電話・スマートフォン上のwebサイトトップ、またはアプリ画面からアクセスしてください。



### 伝言の登録

「登録」→「メッセージ」→「登録」と覚えてください。

- ① トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ。
- ② 「災害用伝言板」の画面が現れたら、「登録」を選ぶ。
- ③ メッセージしたい項目を選ぶ。(コメントも書き込めます)
- ④ その画面でも「登録」を選ぶ。

伝言の登録が完了。

### 伝言の確認

「確認」→「電話番号」→「検索」と覚えてください。

- ① トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ。
- ② 「災害用伝言板」の画面が現れたら、「確認」を選ぶ。
- ③ 相手のケータイ電話番号を入力。
- ④ その画面で「検索」を選ぶ。

伝言の検索結果が表示。

「ITCA 一般社団法人 電気通信事業者協会ホームページ」より

## (2) その他準備しておくこと(もの)

### 【身のまわりの準備】

- 自宅の耐震診断を受け、家具の固定等必要な耐震対策を講じておきましょう。

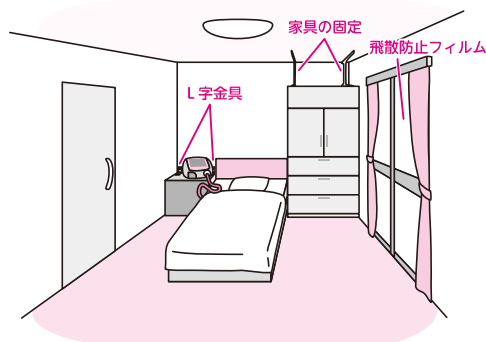
なお、県では、木造住宅の耐震診断、耐震改修に対して補助等を行っています。詳しくは、市町村担当課（建築担当）に尋ねるか、県庁ホームページをご覧ください。

(<https://www.pref.oita.jp/site/taishin/>)

- 寝たきりの患者や精密な機械を使用する患者の周辺は、地震でものが落下したり、転倒してきたりするとけがや機器の故障につながるので、ベッドの周囲は整理整頓しておきましょう。

- 家の中から避難場所までの避難ルートを決めておきましょう。

- 生活用水を確保するため、浴槽等に水を満たしておきましょう。



### 【医療・医療機器関係】

- 災害時には、かかりつけの医療機関で治療を受けられるかわかりません。医療情報等を記載した手帳を準備しておく、日頃と異なる医療機関でも適切な治療を受けやすくなります。(P16～20 参照)

- 医療機器の操作や簡単な修理はできるようにしておきましょう。

- 家庭で使用する“たん吸引器”、“アンビューバック（手動式人工呼吸器）”などの医療機器の取扱いについて、家族、ヘルパー等、なるべく多くの人に習熟してもらっておきましょう。

- 中断することができない治療薬については、主治医と相談して、常に手元に一週間分程度が残るよう、計画的な受診を心がけましょう。また、治療薬とお薬手帳は非常時に持ち出せるよう準備しておきましょう。



- 人工呼吸器、酸素供給器等を使用するために必要な医療材料を確認し、予備を準備しましょう。
- 医療材料は、必ず安全な場所にまとめて保管しておきましょう。
- 消毒薬（布）は、けが以外に、医療機器の清掃等にも使いますので準備しましょう。また、精製水も準備しておきましょう。

### 【その他】

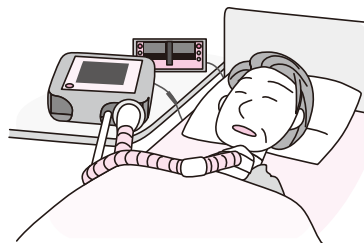
- 自動車は、緊急時の輸送手段になります。常にガソリン残量については注意しておきましょう。  
ガソリン携行缶（金属製）は、ホームセンター等で販売しています。（備蓄するときは、ポリタンクは危険です。）  
一般的自動車はコンセント変換アダプターを通じ、また、EV・PHV・HVでは車種によっては100V電源のコンセントが装備され、そのまま使用できるものがあります。
- 停電に備え、暖房・調理器具等については、電気を使用しないものも準備しておきましょう。カセット式コンロが便利です。
- その他の非常持ち出し品（必要最小限）は、「非常持ち出し袋」に入れ、いざというときにすぐに持ち出せるようにしておきましょう。  
※非常持ち出し品（一般分）のチェックリストをP21～23に掲載していますので、確認してみてください。
- 災害時の避難に備え、搬送時の留意点をまとめておきましょう。（P26参照）

## 5 特殊な医療別の準備

### (1) 人工呼吸器を使用している方

停電時と人工呼吸器故障時の対策を準備することが大切です。

- 人工呼吸器指示書のコピーは必ず準備しましょう。
- 人工呼吸器は内蔵バッテリーがほとんどですが、持続時間がどの程度か事前に調べておき、必要ならば外部バッテリーを準備しましょう。また、バッテリーは経年劣化しますので、バッテリーの寿命を定期的に確認しておきましょう。
- 予備の外部バッテリーも用意しておきましょう。



停電が長時間に及ぶ場合は、自家発電装置はノイズが多く、電圧も不安定なため、自家発電装置から外部バッテリーに充電して使用します。

- 必要に応じて、バッテリーの交換を定期的に行うことも考えましょう。
- 長時間にわたり電気が復旧しない場合は、自家用車のシガーライターからコンセント変換専用のアダプターにより電源を確保することもできます。日頃から接続の仕方を訓練しておく必要があります。また、自動車のガソリン残量については、常に余裕を持っておきましょう。
- ひび割れ、ホース破れ等の簡単な補修用に、布製ガムテープを用意しておきましょう。
- アンビュバックは様々なときに使用することがあるので、必ず用意しておく方がよいでしょう。

ただし、介護する人が使用法を習熟していないと有効に使えませんから、なるべく周りの多くの人が操作できるようにしてお

くことも大切です。

- 吸引器を使用している場合は、手動式・足踏み式等の吸引器を準備しましょう。

※災害時に備えた緊急用品の備蓄状況のチェックリストを **P24** に、機器管理の状況のチェックリストを **P25** に掲載していますので、確認してみてください。

## (2) 在宅酸素療法を実施している方

- 予備の酸素ボンベとキャリーを準備しておく  
とよいです。

特に、災害時には、不安や恐怖から呼吸数が増加することがあります。流量により使用可能時間が異なってくるので、ボンベ1本でどのくらいの使用時間があるのか、あらかじめ知っておく必要があります。

- チューブやカニューレなどの医療材料は数日分用意しておきましょう。
- 日頃から火気には十分注意をしましょう。周囲にも理解を求めておく必要があります。
- 介護者は取扱業者等から在宅酸素療法に関する研修を受け、緊急時には、酸素ボンベへの切り替えができるようにしておきましょう。

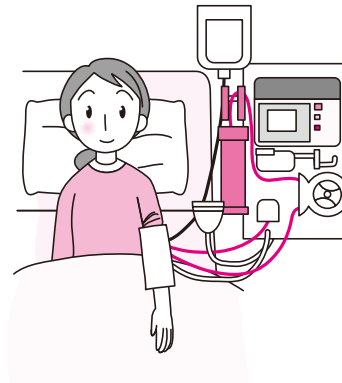


## (3) 人工透析をしている方

- 通院している透析施設への災害時の連絡方法、透析施設付近の避難場所、透析中の緊急離脱方法、離脱後の避難場所（集合場所）などを把握しておきましょう。
- 通院中の透析施設が被災した場合に備えて、代替りの透析施設を把握しておきましょう。（自宅周辺、親戚・知人宅周辺、職場周辺等）



- 住んでいる所や通院している透析施設が大規模災害に見舞われた場合に備え、1～2週間地元から離れて透析を受けることも想定しておく必要があります。
- 通院している透析施設が、近隣の透析施設と災害時の協力関係を取り決めている場合もあります。あらかじめ確認しておきましょう。
- 災害時に備えて、普段から災害時の透析に関する情報の入手先について調べておきましょう。(おおいた医療情報ほっとネット (<https://iryjo-joho.pref.oita.jp/>)、日本透析医会 災害時情報ネットワーク (<https://www.saigai-touseki.net/>) 等)
- 通院している透析施設以外で透析を受ける場合に備えて、自分の透析情報を記録した手帳等を携帯しましょう。(P18～19参照)
- いつも飲んでいる薬を書きとめておきましょう。避難中も欠かさず飲むべき薬はどれとどれか主治医に尋ね、予備薬を準備しておきます。
- 災害時の食事の管理について、あらかじめ医師や栄養士と話しあっておきましょう。(下記参照)



## 透析患者の災害時の食事管理について

災害時には、①透析が数日間受けられない、②透析回数や透析時間が減少する、③透析は受けられるが食糧が不足する、など多くの困難が予想されます。そのため、普段より厳格に食事管理をする必要があります。

**【災害時の1日栄養量比較（外来透析で、体重50kg、尿量0の患者さんの場合）】**

区 分	平 常 時	災 害 時
エネルギー	1,500～1,750kcal	1,200～1,400kcal以上
たんぱく質	45～60g	30～40g
カリウム	2,000mg以下	500～1,000mg
飲水量※	できるだけ少なく	300～400ml
塩分※	6g未満	3～4g以下

（平常時の栄養量は日本腎臓学会「慢性腎疾患に対する食事療法基準2014年版」より、災害時の栄養量は東京都福祉保健局「災害時における透析医療活動マニュアル 平成26年3月改訂版」より抜粋）

※腎臓の機能が残っていて尿が出ている方は、一日の飲水量・塩分摂取量の制限が少し緩和されます。

**【災害時の留意事項】**

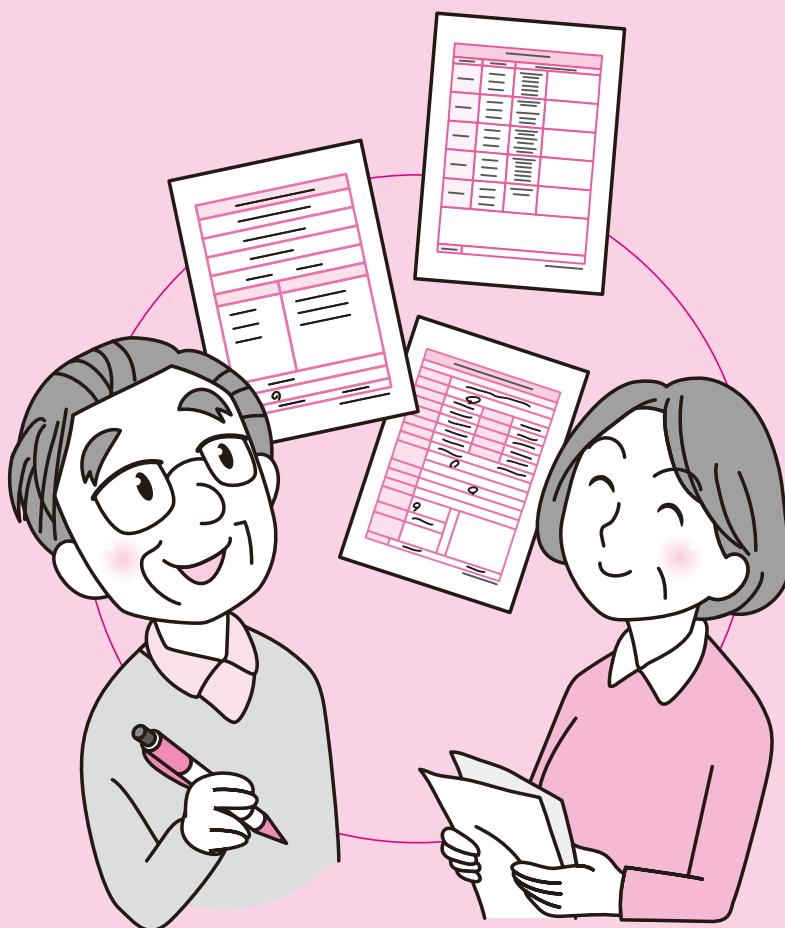
- 普段から3日分の食糧を備蓄しておく。
- 熱量（エネルギー）を確保するために、しっかり食べる。
- 水分摂取を適正に行う。
- たんぱく質、塩分、カリウムは控えめにする。

**【災害時に支給されることが考えられる食品の栄養成分】**

	食品名	一個あたりの目安	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	水分 (ml)	食塩 (g)
ご飯 パン	(塩)おにぎり	120g	215	3.2	37	68	0.6
	あんパン	80g	224	6.3	62	28	0.56
	クリームパン	90g	275	9.3	108	32	0.81
	ジャムパン	80g	238	5.0	76	26	0.64
	ロールパン	30g	95	3.3	33	9	0.36
	クロワッサン	40g	179	3.2	36	8	0.48
果物 飲物	バナナ	可食部分 100g	86	1.1	360	75	—
	りんご(S)	可食部分 180g	103	0.2	216	151	—
	みかん(M)	可食部分 80g	37	0.6	120	70	—
	トマトジュース	190g	32	1.3	497	179	0.5
	サイダー	250g	103	—	—	225	—

（文部科学省編「日本食品標準成分表 2015」より抜粋）

# 医療情報等 チェックリスト



医療・服用薬に関する情報			
身長	cm	血圧 / mmHg	脈拍数 回/分
体重	kg	体温 °C	SpO <sub>2</sub> %
診断名			
合併症			
既往症			
命にかかわる薬			
常用薬名		用量・用法	
禁忌薬剤名			
アレルギー（有・無）			
記入者	所属	氏名	


情報記入日 年 月 日

## 医療処置等に関する情報(1)

【人工呼吸器使用者】				
呼 吸	自 発 呼 吸	有 ・ 無	SpO <sub>2</sub>	%
	機 種			
	換 気 モ ー ド			
	1 回 換 気 量	ml	呼吸回数	回
	I : E 比		気道内圧上限	cmH <sub>2</sub> O
	離 脱	可 (                      分 ) ・ 不可		
吸 引	気管内チューブ	製品名	サイズ	mm
	吸引チューブ	サイズ	Fr	
	吸 引 回 数	回/日 (うち夜間                      回)		
栄 養	摂 取 方 法	経口 ・ 経鼻 ・ 胃ろう ・ IVH ・ その他		
	種 類 ・ 摂 取 量	ml/回                      回/日		
排せつ	方 法	尿：	便： ( 浣腸： 要 ・ 否 )	
	通 常 量	尿：                      ml/日	便： (                      ) 回 / (                      ) 日	
コミュニケーション方法： 会話 ・ 筆談 ・ 文字盤 ・ 意思伝達装置 (具体的に記載)				
その他特記事項				
【酸素療法】				
安静時または就寝時	吸入量	l / 分	吸入時間	H / 日
労 作 時	吸入量	l / 分	吸入時間	H / 日
【医学的ケアに必要な器具】				
器 具 名				
業 者 名				
業者連絡先				
記入者	所属	氏名		

情報記入日                      年                      月                      日

## 医療処置等に関する情報(2)

【人工透析】			
透析導入日	昭和・平成・令和 年 月 日		
透析方法	血液透析・CAPD・その他( )		
血液型	型 Rh ( )	ドライウエイト	kg
平常時血圧	/ mmHg	通常時の心胸比	%
透析回数	週 回	透析曜日	
透析時間	時間 分	透析時間帯	昼・夜・その他
血流量	ml/分	透析液流量	ml/分
透析器	(機種)	(ろ過面積)	m <sup>2</sup>
抗凝固剤	ヘパリン(Na・Ca)・低分子ヘパリン・その他( )		
	(初回)	IU・mg (持続)	IU・mg/hr
注射薬の投与	Fe・EPO・その他( )		
禁忌薬			
透析中の問題点			
原疾患 (該当するものに○)	1.慢性腎炎 2.糖尿病性腎症 3.その他 ( )	シャント	シャント作成 昭・平・令 年 月 日 右 左 
合併症			穿刺部位を右図 に記入して下さい A → V →
感染症	HBs抗原(+・-) HCV抗体(+・-) ワ氏(+・-) ( )		
記入者	所属	氏名	

情報記入日 年 月 日

**【人工透析～検査データ】** ※常に新しいものを書き換えましょう。(鉛筆で記入)

( 年 月 日)

	透析前	透析後		
血 圧	/ mmHg	/ mmHg	ヘモグロビン	g/dl
尿 素 窒 素	mg/dl	mg/dl	血 糖 値	mg/dl
ク レ ア チ ニ ン	mg/dl	mg/dl	HbA1c	%
カ リ ウ ム	mEq/l	mEq/l	AST	IU/l
カ ル シ ウ ム	mg/dl	mg/dl	ALT	IU/l
リ ン	mg/dl	mg/dl		

( 年 月 日)

	透析前	透析後		
血 圧	/ mmHg	/ mmHg	ヘモグロビン	g/dl
尿 素 窒 素	mg/dl	mg/dl	血 糖 値	mg/dl
ク レ ア チ ニ ン	mg/dl	mg/dl	HbA1c	%
カ リ ウ ム	mEq/l	mEq/l	AST	IU/l
カ ル シ ウ ム	mg/dl	mg/dl	ALT	IU/l
リ ン	mg/dl	mg/dl		

( 年 月 日)

	透析前	透析後		
血 圧	/ mmHg	/ mmHg	ヘモグロビン	g/dl
尿 素 窒 素	mg/dl	mg/dl	血 糖 値	mg/dl
ク レ ア チ ニ ン	mg/dl	mg/dl	HbA1c	%
カ リ ウ ム	mEq/l	mEq/l	AST	IU/l
カ ル シ ウ ム	mg/dl	mg/dl	ALT	IU/l
リ ン	mg/dl	mg/dl		

自立度			
項目	自立度	参考事項	
移動	自立 一部介助 全面介助	〈補装具〉 車いす 歩行器 杖 その他 ( )	
食事	自立 一部介助 全面介助	〈えん下〉 可・見守り・不可  〈食事摂取〉 自立・見守り 一部介助・全介助	
排泄	自立 一部介助 全面介助	〈尿意〉 有・時々・無 〈便意〉 有・時々・無 〈浣腸〉 要・否	
意思疎通	自立 一部介助 全面介助	〈方法〉 声・言語 筆談 文字盤 その他 ( )	
服薬管理	自立 一部介助 全面介助	〈ひどい物忘れ〉 無・時々・有	
記入者	所属	氏名	

情報記入日 年 月 日



# 非常持ち出し品(一般分)チェックリスト

(出典：阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター)

## 一次持ち出し品

避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限の備えで、被災時・非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。

確認日 年 月 日

1. 基本品目31点 あらゆる家庭に共通して必要(参考として大人2人分を表示)				
番号	品名	数量		備考メモ
		大人	2人分	
1	非常持ち出し袋	1個		家の中の取り出しやすい所に置く。 各家庭で最低1つは用意。
2	缶入り乾パン(110g)	2個		氷砂糖入り。最低限の食料として。
3	ペットボトル入り飲料水(500ml)	6本		水は「1人1日3L」の備えが必要と言われるが、持ち運び時の重量の点から、半分の「1人1日1.5L×2人分」程度が妥当とした。保存性の良い「スーパーストック水(500ml)」もある。
4	懐中電灯	2個		さまざまな種類があるが、自分が使い慣れたもの、使いやすいシンプルなものを目安に。電池式は予備電池の備えも忘れずに。電池不要・手動発電式もある。1人1個がベスト。
5	ローソク	2本		長時間の使用に適している。
6	ライター	2個		ローソク・暖房器具への点火などに。マッチより使い勝手がよい。
7	携帯ラジオ	1台		被災時の情報収集は不可欠。予備電池も忘れずに。
8	万能はさみ	1セット		ハサミ、ナイフ、缶切り、栓抜きなどの機能がある複合ツールがひとつであると便利。「サバイバルナイフ」など。また、各機能ごとの単品の用意でも可。
9	軍手・手袋	2対		軍手なら熱にも強い綿100%のものを。 皮手袋は、ガラスの破片の片付け等で役に立つ。
10	ロープ 7m～	1本		救助用、避難はしごの代用となる。 人の体重を支えられる強度のあるものを。
11	救急袋	1枚		12～20をまとめて収納する。
12	毛抜き	1本		<ul style="list-style-type: none"> <li>・とげ抜き、ピンセット等として使える。</li> </ul> 12～20をまとめて、11(救急袋)に収納する。
13	手指消毒薬	1本		
14	脱脂綿	適当量		
15	ガーゼ(滅菌)	2枚		
16	ばんそうこう	10枚～		
17	包帯	2巻		
18	三角巾	2枚		
19	マスク	2枚		
20	常備薬・持病薬など	適当量		
21	レジャーシート 2畳	1枚		1人あたり1畳分程度がほしい。避難先のスペース確保に。
22	サバイバルブランケット	2枚		非常時の軽量防寒ブランケット。
23	簡易トイレ	2枚～		非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻。「簡易トイレ」として市販されている袋型のを備えておきたい。
24	タオル	4枚～		汚れの抜き取り、ケガの手当て、下着の代用など、用途は広い。 汎用性が高いので、少し多めに用意するのがおすすめ。
25	ポリ袋	10枚		大小合わせて10枚程度。 物を入れる、雨具の代用としてかぶるなど、汎用性が高い。
26	トイレトペーパー	1ロール		水に溶ける。トイレのほか、多用途。
27	ウェットティッシュ	2個～		水がない時、役に立つ。
28	現金(10円玉)	約50枚		公衆電話用。100円玉があってもよい。(非常時、携帯電話・自宅電話とも機能しない可能性がある。カード系の機種は電気が落ちていると使えない。)
29	ガムテープ(布製)	1個		伝言メモを貼るなど。
30	油性マジック(太)	1本		伝言を書く。
31	筆記用具	1セット		メモ帳とペン類。

2. 必需品・貴重品類			個々の事情によって必要性が異なる。
1	現金		
2	車や家の予備鍵		
3	予備メガネ・コンタクトレンズ等		
4	携帯電話		
5	預金通帳		コピーや番号の控えなどの工夫も可。
6	健康保険証		
7	運転免許証		コピーや番号の控えなどの工夫も可。身分証明ともなる。
8	パスポート		
9	印鑑		
10	証書類		
11	住民票		
12			
13			

3. 女性用品			個々の事情によって必要性が異なる。
1	生理用品		傷の手当て等ガーゼの代用としても重宝する。
2	ホイッスル付ライト		
3	鏡		
4	ブラシ		
5	化粧品		
6	おりものシート		下着の代用としても重宝する。
7			
8			

4. 高齢者用品			個々の事情によって必要性が異なる。
1	おむつ		
2	着替え		
3	持病薬		
4	予備メガネ		
5	看護用品		
6			
7			

5. 赤ちゃん用品			個々の事情によって必要性が異なる。
1	粉ミルク		
2	哺乳びん		
3	離乳食		
4	スプーン		
5	洗浄綿		
6	バスタオル		
7	ガーゼ		
8	紙おむつ		
9	母子手帳		
10	玩具		
11	着替え		
12	ベビーカー		荷物運搬用としても役立つ。(非常持ち出し袋には入らない。)
13			
14			

○これらの品は「非常持ち出し袋」に入れ、いざというときにすばやく持ち出せる所に置きましょう。  
 ○「一次持ち出し品」とともに、避難時に身につける「防災頭巾」「はきもの」も備えましょう。

### 二次持ち出し品

避難した後で少し余裕ができてから安全を確認して自宅へ戻り、避難所に持ち出したり、または自宅で避難生活を送る上で必要なものです。

救援物資が届くまでの数日間（3日間程度）、自足できる分量を備えましょう。

確認日 年 月 日

番号	区分	品名	数量	重要度	備考メモ
1	飲料	飲料水		◎	2Lのペットボトル6本入りの箱で購入し、備える。 水を蓄える、運ぶ。
2		非常用給水袋			
3		アルファ米			
4	食料	乾パン		◎	各自の嗜好も照らして、3日間分程度をしのぐ食料品を備える。
5		パン缶			
6		インスタントラーメン			
7		缶詰類			
8		レトルト食品			
9		切り餅			
10		スープ			
11		味噌汁			
12		ビスケット			
13		キャンディ			
14		チョコレート			
15		塩			
16	衣類	上着		○	季節・個々の状況により必要な物、数量を判断。
17		下着			
18		靴下			
19	生活用品	タオル		◎	食器の上に敷いて用いると食器を洗わずにすみ、貴重な水の節約になる。けがの応急処置にも役立つ。
20		バスタオル			
21		毛布			
22		雨具			
23		予備電池			
24		卓上コンロ			
25		ガスボンベ			
26		固形燃料			
27		鍋			
28		ラップ			
29		アルミホイル			
30		やかん			
31		皿（紙・ステンレスなど）			
32		コップ（紙・ステンレスなど）			
33		わりばし			
34	スプーン				
35	フォーク				
36	歯ブラシ		○		
37	石鹸				
38	ドライシャンプー				
39	携帯電話の充電器				
40	新聞紙				
41	使い捨てカイロ		○		
42	安全ピン				
43	その他	チェックリスト		△	非常持ち出し品の内容のチェックリスト。

重要度の設定：◎…必需品 ○…備えておきたい品 △…あると便利

○数量は各家庭の家族構成に基づき、検討しましょう。

○持ち出しやすい容器にまとめて、常備しましょう。

## 人工呼吸器使用者用災害時の備えチェックリスト

### 【緊急用品の備蓄状況】

確認日 年 月 日

緊急用品の種類		備蓄の有無	備考
人工呼吸器	呼吸器回路（予備）		
	気管カニューレ（予備）		
	人工鼻		
	パルスオキシメーター（SpO <sub>2</sub> ）		
	アンビューバック		
非常用電源	外部バッテリー		
	シガーソケット対応インバーター又は発電機		
	延長コード		
痰吸引器	携帯用（内部バッテリー付）、足踏み式又はピストン式吸引器		
	吸引カテーテル（予備）		
非常用電源	外部バッテリー		
酸素在宅	酸素ボンベ		
医療材料等	ガーゼ		
	アルコール綿		
	滅菌グローブ（使い捨てグローブ）		
	蒸留水		
	注射器		
	オムツ		
	膀胱留置カテーテル		
医薬品	服用薬		
	経管栄養剤		

○災害時に、本格的救助やライフラインの回復に約3日かかるといわれているため、3日（72時間）を乗り越えることができるだけの準備が必要

【機器管理の状況】

確認日 年 月 日

	点検項目		点検結果	
			可(有)	否(無)
人工呼吸器	○人工呼吸器をはずしてどのくらい過ごせるか、わかっているか。			
	○基本操作はできるか。			
	○取扱説明書を保管しているか。			
	○設定を記録しているか。			
	○アラームの意味がわかり、対応ができるか。			
	○回路交換ができるか。			
	○電源の稼働状態（どの電源で動いているのか）がわかるか。			
	○内部バッテリーの持続時間がわかるか。			
	○加温加湿器を利用している場合、人工鼻に変換できるか。 人工鼻の利用ができない場合、停電時の対応ができるか。			
	○パルスオキシメーターの数値の見方はわかるか。			
	○パルスオキシメーターの数値が異常値を示している場合、 対応はできるか。			
	○アンビューバックの使い方がわかるか。			
	○アンビューバックを定期的に点検しているか。			
	非常用電源	○外部バッテリーの接続はできるか。		
○外部バッテリーは定期的に点検・充電しているか。				
○外部バッテリーの持続時間がわかるか。				
○外部バッテリー以外の電源について、実際に利用できるか。				
○上記について、定期的に訓練（点検）しているか。				
痰吸引器	○電気式吸引器以外の方法で吸引できるか。			
	非常用電源	○外部バッテリーの接続はできるか。		
		○外部バッテリーは定期的に点検・充電しているか。		
在宅酸素	○酸素補給なしでどのくらい過ごせるか、わかっているか。			
	○酸素ボンベと人工呼吸器の接続はできるか。			
	○酸素ボンベとアンビューバックの接続はできるか。			
共通	○それぞれの機器等（非常用電源含む。）の管理者の連絡先がわかっているか。			
バッテリー持続時間	内部バッテリー	外部バッテリー	計	
	分	分	分	

搬送時の留意点	
項 目	留 意 点
呼 吸	問題なし 人工呼吸器 酸素療法
移 動	自力でできる 介助歩行 できない
コミュニケーション	音声・言語（口頭で） 筆談 文字盤 その他（ ）
必要とする補装具	車いす 歩行器 杖 その他（ ）
その他留意点 （希望事項）	

# メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



発行 者：大分県福祉保健部 健康づくり支援課  
発行 年月：平成24年3月  
改訂 年月：令和2年8月

