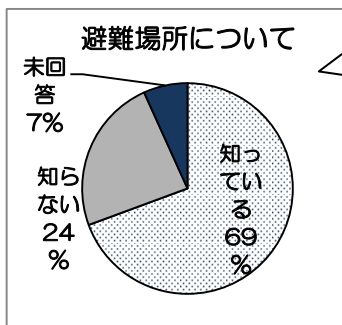


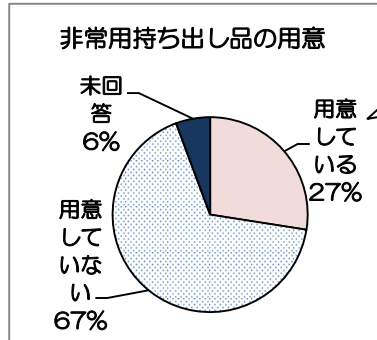
難病患者・家族  
のための

## 災害時の備え

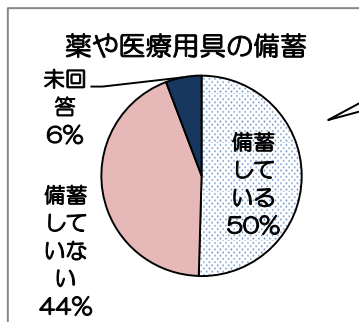
平成 24 年度「災害時に向けた準備状況について」アンケート調査を実施しました。  
特定疾患医療受給者証を持っている方 2523 名を対象に実施し、1110 名から回答を頂きました。  
ご協力頂き、ありがとうございました。その結果、



避難場所を知っている人は、約 7 割



非常用持ち出し品を用意している人は、約 3 割



- ・必要な薬や医療用具を備えている人は 5 割
- ・災害時に心配なことの一番は、薬のこと



その他災害時に心配なことは、

- ・避難時の移動方法（自分では移動できない等）
- ・病状について

等

上記のような結果となりました。

特に、「薬について」災害時に不安に感じていることが分かりました。しかしながら、準備は進んでいない状況でした。内服が中断すると、病状の進行や生命に危険があることも心配されるため、日頃より準備しておくことが大切です。また、医療機器等を使用されている場合、身体に不自由なところがあり人の手助けを必要とする場合も、日頃より話し合い準備することが必要になります。不安を少しでも減らすためにも、準備を進めていきましょう。

災害が起こる前に、家の安全対策や家族との連絡方法、避難経路など家族等と日頃から話し合い、共有しておくことで安心です。また、避難のときに持って逃げる「非常用持ち出し用品」と、災害後の生活を支える「備蓄品」は最低 3 日分を目安に準備しましょう。

### ★家の中の安全対策について★

- ・家具が倒れないように固定しましょう。
- ・家具の配置の工夫や物の転倒や落下を防止し、避難ルートを確認しましょう。
- ・ガラスなどの飛散を防止しましょう。



## ★医療に関すること★

災害時にどのように対応したらよいか、日頃から主治医とも相談しておくことが大切です。

- ①主治医との連絡をどのようにすればよいのか確認しましょう。
- ②病状に応じて、災害時に受け入れてくれる医療機関（通院・入院）について相談しましょう。
- ③災害時には、普段受診していない医療機関を受診する可能性もあるため、病状等を適切に伝えられるよう手帳等を準備しておきましょう。

フリガナ 氏名		性 別	男 女	生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日
住所	奈良市			電話番号	自宅 ----- 携帯
疾患名				特定疾患 の認定	有 ・ 無 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：+・-]			備考	

- ④中断してはいけない治療薬がある場合は、主治医と相談して常に1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、お薬手帳や処方箋の控え等を用意しておきましょう。  
→薬の副作用や中断した時に起こる症状を知っておきましょう。

### ○さらに、医療機器を使用している方は・・・

それぞれの予備物品の確保や対処方法、避難方法等について、関係者と具体的に相談しておきましょう。

## ★避難場所の確認★

療養者や家族自身が、近所の人や民生委員、自主防災組織などと連絡を取っておきましょう。

近所の方やお隣同士が助け合う「共助」の気持ちが大切です。

避難方法を家族や避難協力者と話し合っておきましょう。

自宅から外へのルートを考えておきましょう。

自宅から避難所までのルートを確認しておきましょう。



◆避難場所 =

◆家族で連絡が取り合えない時に約束しておく待ち合わせ場所 =

## ★連絡先の確認★

緊急時の連絡先（家族、避難協力者）を分かるようにしておきましょう。

続柄・関係	氏名	住所	電話番号

## ★災害時の連絡方法・家族の安否確認・災害時情報★

災害時の連絡方法について確認しておきましょう。

伝言板・伝言ダイヤルの使い方の確認もしておきましょう。

自分の安否情報を登録すると、家族や親戚等が安否情報を確認できます。



### ◆NTT 災害用伝言ダイヤル「171」

伝言の連絡方法：ダイヤル171

⇒録音開始「1」を押す⇒市外局番から自宅（被災地の方）の電話番号

伝言の再生：ダイヤル171

⇒録音再生「2」を押す⇒市外局番から自宅（被災地の方）の電話番号

### ◆携帯電話による災害用伝言板サービスもあります。

携帯電話各社によって利用方法が異なりますので、事前に確認しておきましょう。

（毎月1日・正月三が日、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～21日）は体験利用できます。）

## ★関係機関連絡先★

	名称	担当者名	電話番号
専門医療機関			
地域医			
ケアマネジャー			
訪問看護ステーション			
介護事業所			
保健所			
民生委員			
近隣の協力者			
医療機器取扱業者			
消防署			
電力会社			
ガス会社			
水道局			

## ★持ち出し品・備蓄品 チェックシート★



### \*\*\*非常用持ち出し品\*\*\*

避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持出袋やリュックなどに入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

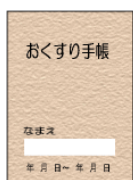
※非常用持ち出し品は、使用するとき支障のないように定期的に点検しましょう。特に食品や飲料水の賞味期限や薬の有効期限はまめにチェックし、入れ替えておくことが大切です。

<b>貴重品</b>
<input type="checkbox"/> 現金・10円玉 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 免許証 ※特定疾患医療受給者証や健康保険証等は、番号を控えたメモかコピーを用意しておきましょう。
<b>避難用具</b>
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備の乾電池 <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん
<b>生活用品</b>
<input type="checkbox"/> 厚手の手袋 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> ライター・マッチ <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ ※避難所生活に最低限必要なもの。自分の状況に応じて、必要なものを考慮して揃えましょう。
<b>救急用具</b>
<input type="checkbox"/> 治療薬 <input type="checkbox"/> 処方箋の控え・お薬手帳 <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬
<b>非常食品</b>
<input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> 飲料水 ※最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。
<b>衣料品</b>
<input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具 ※衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。
<b>その他（自分に必要なものを書き出しておきましょう）</b>

### \*\*\*備蓄品\*\*\*

備蓄品は、災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくとう便利です。

<b>食料品</b>
<input type="checkbox"/> レトルト食品（ごはん・おかゆなど）・アルファ米 <input type="checkbox"/> インスタントラーメン・カップみそ汁 <input type="checkbox"/> 飲料水（1日3ℓが目安です。3日分は備えましょう。）
<b>生活用品</b>
<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク（日頃から水道水をためておくとう災害時、生活用水に使えて便利です。） <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸 <input type="checkbox"/> ラップフィルム（食器の上に敷けば洗う必要もありません） <input type="checkbox"/> 水のいらぬシャンプー <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> ロープ（救助活動の際に使えます。） <input type="checkbox"/> 長靴（瓦礫などから足を保護するために。） <input type="checkbox"/> ビニール袋（雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。プライバシー保護のため透けぬいものを。） <input type="checkbox"/> 工具セット <input type="checkbox"/> ほうきとちりとり（ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。） <input type="checkbox"/> ランタン



消防庁より

奈良市保健所 保健予防課