

いざという時に備えて

～医療的ケアを必要とする方とご家族のための～

# いちかわ 災害時対応ノート

## 災害時に、あなたの支援を必要としています！

- ・このノートを持っている方は何らかの医療的なケアが必要な方です。
- ・ご本人やご家族が困っている事があればできる範囲でお手伝いをお願いします。

作成者	(続柄 )		
作成日	年	月	日
更新日	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日

## 市川市

福祉部 障がい者支援課  
こども政策部 発達支援課  
TEL 047-334-1111 (代)

令和4年1月

## ■ 使い方ガイド

このノートは災害が起こった際の「自助※」の助けとなるものです。

必要な箇所を記入しておき、予期せぬ災害に備えましょう。

ページの上部に **基本** **医療** **災害備え** **災害時** の表示があります。

**基本** のページは、氏名やかかりつけ医等の基本情報のページです。ご自身または保護者が記入しましょう。

**医療** のページは、普段行っている医療的ケアの情報のページです。ご自身または保護者が記入し、分からない箇所は訪問看護師や主治医に聞きながら記入しましょう。書類のコピーを貼ってもかまいません。災害時に、医療職者にこの情報を渡し、ケアの参考となるよう準備しておきましょう。

**災害備え** のページは、災害に備えて事前に想定したり、準備しておくことを記入するページです。家族や、関係者間で情報を共有しておくことができるとな良いでしょう。

**災害時** のページは、災害が起こった際の具体的な行動を記入します。自宅等、普段の生活スペースで起こりうる災害の状況を想定しながら記入しましょう。

記入の際には、市川市の危機管理課で出しているハザードマップ等を参考にしてみてください。

※災害における「自助」とは自分自身や家族の命と財産を守るために、自分や家族で防災に取り組むこと



## 目次

医療情報連絡票	1
医療的ケア等情報	2
一日のスケジュール	3
その他伝えたいこと	4~5
関係者リスト	6
保険証等一覧	7
災害時に備えて準備しておくもの	8~9
災害時の避難先を知っておきましょう	10
自宅付近のハザード	10
医療機器の最大稼働時間を確認しましょう	10
停電が起こったら	11
停電が長引きそうな場合	12
地震が起こったら	13
風水害（洪水・土砂災害等）	14
平時から登録・携帯しておく役立つもの	15
情報収集先一覧	16

医療情報連絡票

この連絡票は、災害時に医療関係者に伝えたい医療情報をまとめたものです。かかりつけ医等に記入してもらい準備しておきましょう。変更があればこまめに更新するようにしましょう。

ふりがな			性別		血液型		生年月日	年 月 日
氏名								
住所								
基礎情報	身長	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
		cm	cm	cm	cm	kg	kg	kg
	体重	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
		cm	cm	cm	cm	kg	kg	kg
体温	°C		SPO <sub>2</sub>	% ~ %				
血圧	/		mmhg	脈拍	回/分			
診断名								
主治医	専門医	医療機関名			診察券番号			
					主治医			
				電話				
	かかりつけ医	医療機関名			診察券番号			
			主治医					
			電話					
服薬中の薬	最新のお薬手帳のコピー（4ページ）を参照							
アレルギー	無 ・ 有（							
コミュニケーション	<input type="checkbox"/> 会話 <input type="checkbox"/> 筆談 <input type="checkbox"/> 文字盤 <input type="checkbox"/> 意思伝達装置 その他（ ）							
	具体的に記載（YES/NOサイン等）							

ご家族とお子様の写真を貼っておくと、

災害時の本人確認に役立ちます

医療		医療的ケア等情報				
□ 人工 呼吸器	□最新の点検報告書をファイルに入れる					
	□気管切開で使用（TPPV）		□マスクで使用（NPPV）			
	□量規定（VCV）		□圧規定（PCV）			
	人工呼吸器装着時間 □24時間 □夜間のみ □その他（ ）					
□ 酸素使用	□最新の点検報告書をファイルに入れる					
	O <sub>2</sub> （ ）L/分		SpO <sub>2</sub> （ ）%			
	酸素ボンベ業者名：		連絡先（ ）			
□ 気管切開	カニューレ製品名（ ） サイズ（ ） カフエア量（ ）ml 咽頭気管分離 □あり □なし					
□ 吸引	□最新の点検報告書をファイルに入れる		排痰補助装置の使用		□無 □有	
	チューブサイズ（ Fr ）					
	吸引回数 回/日	□ 気管内	□ 鼻腔内	□ □腔内		
	挿入の長さ目安	cm	cm	cm		
□ 栄養	□経口	形状 □普通 □軟食 □ペースト	食事介助 □無 □有（ ）			
	□胃ろう・ 腸ろう	チューブ種類（ ）	チューブサイズ Fr cm			
		注入ポンプ □有 □無	一回量（ ）ml			
		注入時間 ①（ ）時 ②（ ）時 ③（ ）時 ④（ ）時				
		胃残確認				
	□経鼻カ テール	栄養剤商品名				
		アレルギー □有 □無	エピペン使用 □有 □無			
		インスリン投与の有無 □有 □無				
□その他（調合の内容 等）						
□ 排泄	回数	尿 回/日	尿瓶の使用 □有 □無	便 回/日		
		□トイレ □オムツ→ 交換頻度（ ）時間毎				
	□導尿	カテーテルサイズ Fr		頻度（ ）時間毎		
	□ストーマ	□摘便（無・有 頻度 回/日）		□浣腸（無・有 頻度 回/日）		
	□その他					
緊急 対応	けいれん発作時の対応（ダイアップの指示など）					
記入日	年	月	日	記入者（ ）	確認者（主治医等）	

1日のスケジュール（食事・排泄・医療的ケア・活動等の主なスケジュールを記載してください）

時間	予定
(例) AM6:30 AM7:30	起床 注入 ○○を△△mℓ/H



## ■ その他、伝えたいこと

## お薬に関すること

最新のお薬手帳のコピーをファイルにいれておきましょう

## ケアの内容・ケア物品に関すること

## その他

愛称や好きな遊び、あやし方等も記入しておくとお初めに接する医療職が参考にできるかもしれません

関係者リスト

	施設名等	担当者	電話番号
病院・診療所			
病院・診療所			
病院・診療所			
学校・幼稚園・保育園等			
相談支援事業所			
訪問看護			
通所施設			
保健師			
機材業者			

※安否確認災害時伝言サービス・位置情報アプリなども確認しておきましょう！

続柄	氏名	電話番号	アドレス

保険証等一覧	更新年月日：	年	月	日
健康保険証	記号・番号			
被用者健康保険証				(又は事業所名)
国民健康保険証				(又は事業所名)
公費負担医療	公費負担者番号(8桁)			受給者番号 (7桁)
小児慢性特定疾病 医療受給者証				
指定難病医療 受給者証				
自立支援医療 受給者証 (育成・更生・精神通院)				
その他	発行自治体名			交付番号・手帳番号
身体障害者手帳				
療育手帳				
精神障害者 保健福祉手帳				

- ※ 被災時に健康保険証や公費負担医療受給者証を紛失あるいは家庭に残したまま避難した時に備え、上記の内容を記載しておきましょう。
- ※ 上記内容を関係機関に伝えることでスムーズに保険診療及び公費負担の取り扱いを受けることがあります。

災害時に備えて準備しておくもの

	品目	避難先へ持ち出し	備蓄数	規格等
酸素関係	呼吸器回路一式			
	蘇生バッグ			
	気管カニューレ			
	Y字ガーゼ			
	延長チューブ			
	酸素ボンベ			
	人工鼻			
吸引	吸引器（手動・足踏み）			
	吸引チューブ			
経管栄養・胃瘻関係	経管栄養剤			
	栄養チューブ			
	胃瘻チューブ			
	イルリガートル			
	延長チューブ			
	注射器			
医療材料等	滅菌精製水			
	蒸留水			
	ガーゼ			
	アルコール綿			
	使い捨て手袋			
非常用電源	外部バッテリー			
	延長コード			
	シガーソケット対応インバーター			
	発電機			
	蓄電池			
	UPS（無停電電源装置）			
	燃料（カセットボンベ・ガソリン）			
その他	おむつ			
	おしり拭き			
	薬、お薬手帳			

	品目	避難先へ持ち出し	メモ
食料品	レトルト食品（ごはん・おかゆ等）		
	インスタントラーメン・カップ味噌汁		
	飲料水		一日3ℓが目安です。3日分は備えましょう
生活用品	給水用ポリタンク		
	カセットコンロ		
	ティッシュペーパー		
	ウェットティッシュ		
	ラップフィルム		
	紙皿・紙コップ・割り箸		
	簡易トイレ		
	水のいないシャンプー		
	ビニール袋		
	ロープ		
	工具セット		
	ほうき・ちりとり		
	ランタン		
	長靴		
	懐中電灯		
	携帯ラジオ		
	避難カード		
	避難用マップ		

災害時の避難先を知っておきましょう

○災害時の指定避難場所

○移動手段

- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_

避難場所・避難ルートを確認しておきましょう！

※地図を添付しておくとう安心です

○その他避難できる場所があれば記入しましょう。

- ・ \_\_\_\_\_ ☎
- ・ \_\_\_\_\_ ☎

自宅付近のハザード

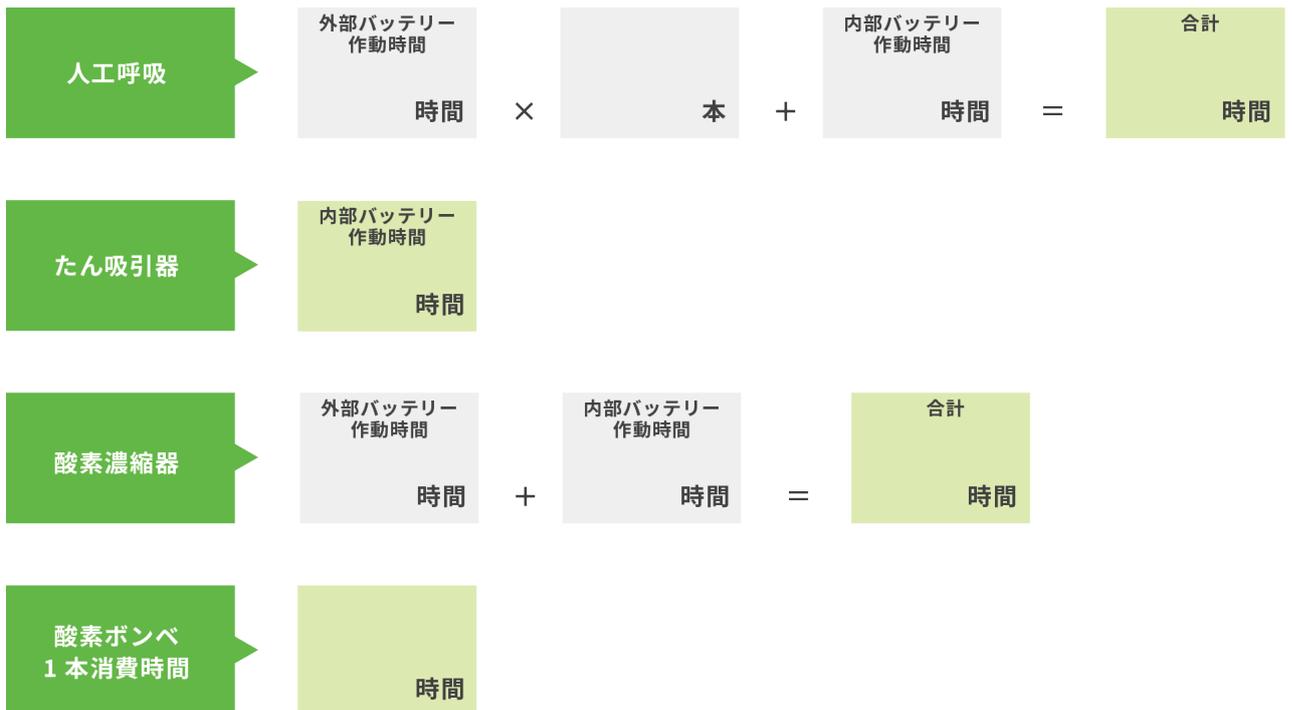
※想定される被害を○で囲みましょう

風水害      土砂災害      地震      その他（      ）

市川市減災マップや水害ハザードマップ、地区別防災マップをチェックしましょう！

市川市公式 web サイトで確認できます。

医療機器の最大稼働時間を確認しましょう



## 停電がおこったら

### 01 ブレーカーを確認しましょう！

ブレーカーが落ちていないか確認 ▶ 落ちていればブレーカーをあげましょう

### 02 現時点での各医療機器のバッテリー残量を計算しましょう

10 ページで計算した最大稼働時間をもとに計算します。

例) 外出先で、外部バッテリーを1つ使用中で残り○時間。家に帰れば、内部バッテリーと他の外部バッテリーが△個あるので、合わせると残り◇時間。

### 03 東京電力パワーグリッド※に連絡して以下の点を伝えましょう 0120-995-007

<東京電力パワーグリッド(株)に伝えること>

- ①自宅が停電していること
- ②電源を必要とする医療的機器を使用していること
- ③住所、氏名、連絡先(携帯電話の番号)
- ④現在の電力確保の状況

(例: 内部バッテリーと予備バッテリーを合わせてあと○○時間持ちます。それ以上停電が長引くと、電源を確保する手段がありません 等)

※東京電力パワーグリッド(株)に事前に登録をしておくことで、停電が長引く場合には連絡が入ります。電話が繋がらない場合はパソコンや携帯電話で電力会社のホームページの停電情報を確認してください。

※チャットでの問い合わせ



## 停電が長引きそうな場合

### 01 医療機器の電源を確保しましょう

▶以下の方法で電源を確保

- ・蓄電池（外部バッテリー）
  - ・UPS（無停電装置）
  - ・車から電源をとる（車種により方法が異なる）
  - ・自家発電機
  - ・各種アルカリ電池
  - ・携帯電話・スマートフォン用
  - ・乾電池式充電器
  - ・手回し発電機
  - ・ソーラー式発電機の周囲等で落下物の危険はありませんか？
- 各方法の詳細は「災害時対応ガイドブック」を参照ください」



▶電源を確保できない

自家発電設備のある施設での充電・避難・入院することを考えましょう

施設名 \_\_\_\_\_ 施設名 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

### 02 その他、対処が必要な機器がないか事前に検討する

電池利用機器への切り替え ・低圧持続吸引器 ・パルスオキシメーター ・その他（ \_\_\_\_\_ ）

エアマット

長時間の停電では空気が抜けてしまうものがあるので確認しましょう。  
空気が抜けてしまう場合はひもで縛る等の対策をしましょう。

人工呼吸器の加湿加温器

代替方法(人工鼻の使用・加湿加温器へお湯の追加)を主治医と相談し、  
使用方法を習得しておきましょう。

## 地震が起こったら

## 01 安全を確保してください

- ◇転倒の危険はありませんか？
- ◇ベッドの周囲等で落下物の危険はありませんか？
- ◇停電に備えて電動ギャジベッドを下げてください。



## 02 医療機器は正常に作動していますか？

## 正常に作動 ▶

- ◇機体や回路が破損していませんか？
- ◇異常音や臭いはありませんか？
- ◇各接続部が緩んでいませんか？
- ◇設定値が変わっていませんか？

※アラームが鳴ってなくても必ず確認してください。

## 正常に作動していない ▶ 人工呼吸器：蘇生バッグへ切り替え

たん吸引：電気を使用しない吸引器を使用

酸素濃縮器：携帯用酸素ボンベへ切り替え

## ▶ 関係機関へ連絡

主治医

TEL

医療機器取扱事業者

TEL

## 03 停電していませんか？

- ▶ している ▶ 停電のページへ
- ▶ していない ▶ 今後の余震等に注意しましょう

## 風水害（洪水、土砂災害等）

### 台風、大雨等で風水害が予想される場合

- ◇テレビニュース、防災無線、防災メール等に注意しましょう！
- ◇浸水、土砂災害、竜巻が予想される場合、早めに安全な場所に避難しましょう！

### 避難が必要になったら

避難を手伝ってくれる人 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_ に連絡して、  
 移送手段 \_\_\_\_\_ で  
 避難場所 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_ に  
 避難してください

※避難支援者や移送手段等あらかじめ決めておきましょう。

### すぐに避難するのが難しい場合

- ◇安全な場所を確保してください。
- 例1：浸水、土砂災害の危険→2階へ避難してください。 ※1
- 例2：台風、竜巻→窓から離れた場所へ避難してください。 ※2
- ◇停電した時には「停電がおこったら」の手順を確認してください。
- ◇救助の要請が必要な場合に備えて緊急連絡先を確認しておきましょう！

※1 機器が浸水により故障するのを避けるためにも2階へ移動させましょう！

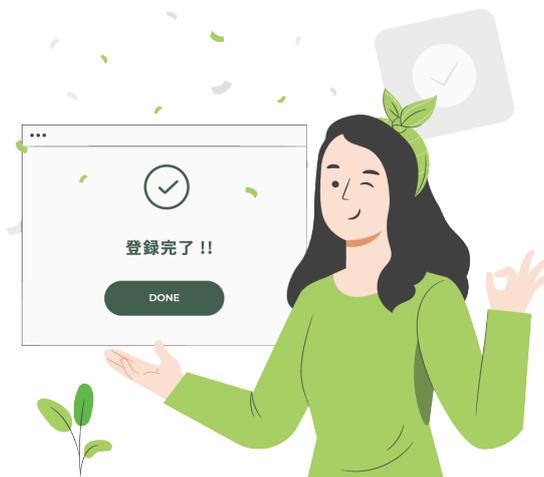
※2 台風、竜巻による窓ガラス飛散防止のために、  
 内側からガムテープを×印に貼り、カーテンを閉めておきましょう！



## ■ 平時から確認・登録しておく役立つもの

名称	内容	問い合わせ先
市川市避難行動 要支援者名簿	事前登録制 名簿に登録すると、災害発生時に避難支援を受けられる可能性が高まります。行政機関や自治(町)会、民生委員、児童委員に名簿の情報が提供されます。	市川市 福祉部 地域支えあい課 (代) 047-334-8518
医療的ケア児等医療 情報共有システム (MEIS)	事前登録制 登録には主治医による入力が必要。 医療的ケアが必要な児童等が緊急時や予想外の災害、事故に遭遇した際に、全国の医師・医療機関(特に救急医)等が迅速に必要な患者情報を共有できるシステムです。	厚生労働省  HP  MEIS ヘルプデスク (委託先：株式会社カスタマーレーションテレマーケティング) TEL：0120-523-252
東京電力 パワーグリッド	事前登録制 登録者に、停電発生時復旧に時間がかかることが見込まれる場合に、東京電力から電話連絡あり。小型発電機等の貸し出しを受けられる場合があります。契約している電力会社が東京電力でない場合でも登録可能です。	東京電力 パワーグリッド 0120-995-007  チャットで  問い合わせ
人工呼吸器用 非常用発電機等 購入費補助金	在宅で人工呼吸器を使用する方が、災害時においても日常生活を支障なく営むことができるようにするため、非常用発電機等の購入費用の一部を補助します。	市川市 保健部 保健医療課 (代) 047-712-8641
ヘルプマーク	外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるために活用します。	市川市 福祉部 障がい者支援課 (代) 047-315-8517

\*その他、民間の医ケア児・者減災支援ネットワーク等の災害支援アプリなどもあります。



## 情報収集先一覧

情報源	内容	確認先
(地震の備え) 市川市減災マップ 「北東部」「北西部」 「中部」「南部」	家庭での点検に役立つように非常持ち出し品や備蓄品などのチェックリストを載せ、伝言ダイヤルなどの情報・連絡手段も紹介しています。また、市が独自に被害想定を行い地図に表し、市を4つの地区に分けた「地区別減災マップ」を作成し、地区ごとの特徴が掲載された他、より詳細で見やすい地図としました。	市役所、支所、公民館、消防局などで配布中 
(水害の備え) 市川市水害ハザードマップ	水害時の避難行動について、台風シーズン前にあらかじめ家族で話し合えるよう、令和2年5月に水害ハザードマップをリニューアルしました。	市役所、支所、公民館、消防局などで配布中 
(地域別の備え) 市川市防災カルテ	地域の災害リスクや特性を理解し、効果的に対策を進められるよう、災害時の防災拠点として位置づけている小学校区ごとに防災カルテを作成しました。	市川市公式 web サイトで 小学校区別にダウンロード 
(災害専用ページ) 市川市災害 ポータルサイト	市川市における防災等に関する情報が集約されています。	市川市公式 web サイト 
市川市公式 ツイッターアカウント	ツイッターにてリアルタイムで市川市の情報を提供します	ツイッターアプリ フォロー 
市川市公式 LINE アカウント	友だち登録を行うことにより、「問い合わせ自動応答サービス」「情報配信」「災害情報」「手続きナビ」の機能を利用できます	LINE アプリより友だち追加
気象庁：災害情報	災害情報全般について掲載されています。ツイッターもあります。	
国土交通省：川の防災情報 ホームページ	雨の降っている地域、洪水予報などの情報が掲載されています。	

### 〔参考資料一覧〕

1. つくば市 「災害時対応ガイドブック」 在宅で医療的ケアを必要とする用
2. つくば市 医療的ケアを必要とする方と家族のための「災害時対応ノート」
3. 奈良県福祉医療部医療政策局 健康推進課「医療的ケア児の災害の備え」

- 人工呼吸器
- 気道粘液除去装置
- 在宅酸素供給装置

等の、ファイルに入れておきましょう  
(コピーでも可。設定を確認するために使用)。

お薬手帳のコピーを  
入れておきましょう

(最新のページ)

