

お名前

2 自宅で過ごせなく なった時の対策

- 地震や土砂災害で自宅が倒壊
- お住いの地域に避難勧告等が発令 など



ご自分の避難について考えておきましょう!

万が一の時の避難先	ポイント
<p>【地震】</p> <p>①地域防災拠点 _____ 学校</p> <p>②親戚等の家 _____ 宅</p> <p>③その他（地域で任意に開設した避難場所等）</p> <p>【その他（風水害など）】</p> <p>①行政が開設した指定緊急避難場所 （※開設された避難場所の情報は区役所ホームページなどで確認）</p> <p>②親戚等の家 _____ 宅</p> <p>③その他（地域で任意に開設した避難場所等） _____</p>	<p>①区防災マップなどで最寄りの地域防災拠点・広域避難場所を確認しておきましょう。</p> <p>②避難する際には関係者にわかるよう避難先を張り出しておきましょう。</p> <p>③自治会の防災訓練などを確認し、日頃からご近所とお付き合いしておきましょう。</p> <p>④民生委員や自治会・町内会役員と顔なじみになっておきましょう。</p>
<p>入院が必要な場合には</p> <p>相談先（主治医）は？</p> <p>医療機関名：</p> <p>電話番号：</p> <p>入院先</p> <p>医療機関名：</p> <p style="text-align: right;">病院</p>	<p>①万が一の入院に備えて、日頃から主治医と入院先について話し合っておきましょう。</p>

2 自宅で過ごせなくなった時の対策

お名前

具体的な避難方法	ポイント
<p>誰の協力を得て</p>	<p>【ポイント】 必要な機材・物品も一緒に運ぶことを想定して考える必要があります。予想以上に人手が必要な事があります。一度避難訓練をしてみましょう。</p> <p>日常の外出も訓練になります</p>
<p>どんな方法で</p>	

最低限 何を持っていく必要がありますか

避難時の持ち出しセット		事前に外出用リストを作成しておきましょう
準備した項目の□にしてチェック		
□人工呼吸器	□外部バッテリー	□呼吸器回路
□人工鼻（加温・加湿）	□蘇生バッグ	□吸引器
□吸引チューブ	□アルコール綿	□蒸留水
□経管栄養セット	□経腸栄養材	□保険証
□お薬手帳	□薬	□延長コード
□	□	□
□	□	□
□	□	□
□	□	□

メモ	ポイント
	<p>①緊急時に最低限持ち出すものはベッドの下など身近なところに一か所にまとめておきましょう</p> <p>②避難所等で手に入りにくい個人的に必要なもの（薬、アレルギー用食品、予備の眼鏡等）は必ず用意しておきましょう</p>

医療機器の対策・お薬など必要品の備えはできていますか**チェックしてみましょう**

- 懐中電灯など非常時の明かりの準備はしていますか
- 携帯ラジオなど情報を得る手段はありますか
- 持ち出し物品の準備はしていますか
- 水・食料品の備蓄はありますか
- お薬手帳には最新の処方内容が記載・整理してありますか
- 薬は1週間程度多めに備えてありますか
- 人工呼吸器の設定は誰が見てもすぐわかるように表示していますか
- 酸素流用の設定は誰が見てもすぐわかるように表示していますか
- 輸液ポンプの設定は誰が見てもすぐわかるように表示していますか
- 胃ろうのある方は栄養剤など、日頃使用しているものを多めに備蓄してありますか
- 胃ろう・ストマ等の医療処置に必要な物品は多めに備蓄してありますか
-
-

最低3日間

自宅で生活ができるように

必要なものを準備しておきましょう

メモ

このファイルをもとに、災害時に備えて準備をすすめてみましょう
また、定期的に見直しも必要です