

防災手帳手引き



はじめに

日本は災害大国と言われるほど、毎年災害が起こっています。地震や津波、台風などで多くの尊い命が失われています。最近では新型コロナウイルスによる死者も増加し、災害とは切り離せない状況にあります。在宅で生活している人達の中には電力供給が途絶えると生命の危機に瀕する人も少なくありません。そうした在宅療養者が安心して生活するために、自助や共助による災害対策が何よりも重要となります。

西濃地域では水害が最も多く発生しており、過去の災害でも大きな被害をもたらしています。令和元年から在宅療養を行う人たちの安全を守るために、災害対策について検討を行ってきました。2020 年に岐阜県医師会の在宅医療提供体制普及啓発事業として、改めて防災対策について関連機関と話し合いを重ね、多くの問題が浮き彫りになってきました。災害における在宅療養者を支える各サービス機関の意識と事前対策の具体策、そして災害に関連した他職種との連携が行えていないことが挙げられます。実際に過去の震災で在宅酸素をしていた 2 割の人が呼吸不全悪化によって亡くなっています。災害が起きると避難のためにパニックになり、電話が混線し制限が起こり、道路事情の悪化などにより安否確認ができない可能性があります。これらを防ぐために事前準備として停電時の予備電力、環境を整えることが必要となります。また各サービス事業所や行政、ご家族そして地域住民、災害拠点病院などいざという時のサポート体制強化が最も重要になります。

今回の防災手帳の作成は、災害によって話ができない状況になっても、その療養者を知らない近隣住民やボランティアないし医療者が参考になる情報を網羅したものとなっています。防災手帳が他者に知らせるツールと思っていただけるとよいと思います。またこの防災手帳が、いざというときの備えと自助や共助の強化、医療者の意識向上につながれば幸いです。

本件は岐阜県医師会在宅医療連携強化事業の補助金を受けて制作されました。

目次

皆様へのお願い	1
基本情報について	2
身体状況について	3
緊急時連絡先リスト①について	6
緊急時連絡先リスト②について	8
医療情報について	9
お薬情報について	10
非常用持ち出し袋について	11
停電時の対応①について	12
停電時の対応②について	13
災害用伝言ダイヤルについて	14
コラムについて	15
医療機器情報について	16
その他の対策	21
おわりに	22

皆様へのお願い

対象者

- ▶在宅の医療機器を使用中の療養者
- ▶防災手帳希望の療養者

大垣市医師会ホームページ <https://www.ogaki.gifu.med.or.jp>
「在宅医療を受けている人の防災手帳」

①基礎情報編（すべての方に必要です）

◎各医療機関や訪問看護あるいは居宅介護支援事業所の方は、上記ホームページの「在宅医療を受けている人の防災手帳」をダウンロードして頂き、コピーを行ってください。避難時の持ち歩きすることを想定して A4 サイズでコピーして印字面を表にして折り曲げてください。

②医療機器情報編（対象となる医療機器を使用中の方が対象です）

◎療養者に応じて対象となる医療機器情報の項目を選択してコピーしてください。

例）人工呼吸器、胃瘻がある場合→人工呼吸器編+栄養編 をコピー

◎①と②の文書はまとめてホチキスで止めて冊子にしてください。

記載については、黒のボールペンで記入をお願いします。

◎ある程度わかる範囲で前もって記載して頂き、そのほかの空欄を本人とご家族に確認しつつ埋めてください。

◎いざというときの行動や対応方法、準備物品等の指導を合わせて行ってください。

記載した防災手帳については、玄関先に置いて頂き、防犯には十分なご注意をしていただく様促してください。

◎緊急連絡先や ADL、その他の情報が更新されるように、**1 年に 1 回程度**は記入の見直しや冊子の変更をしてください。

◎表紙の避難所については、地域の避難場所と指定避難所を本人かご家族に確認し記載をしてください。

各地域の自治体で決められた場所があるため、決められた場所があればその場所を記入してください。それぞれの避難所の特徴をあらかじめ確認しておくといよいでしょう。

緊急時連絡先リスト②

医療情報

身体状況

緊急時連絡先リスト①

在宅医療を受けている人の
防災手帳

避難場所：
指定避難所：

名前

基本情報

記入日 令和 年 月 日

（ふりがな）氏名 性別 男・女

生年月日 大正 昭和 平成 令和 年 月 日

現住所

電話番号 固定電話：（ ） ー ー
携帯電話：（ ） ー ー

連絡先 優先順位

1) 氏名：（姓・名）
住所：（市町・区・番地）
氏名：（姓・名）
住所：（市町・区・番地）

2) 氏名：（姓・名）
住所：（市町・区・番地）
氏名：（姓・名）
住所：（市町・区・番地）

3) 氏名：（姓・名）
住所：（市町・区・番地）
氏名：（姓・名）
住所：（市町・区・番地）

コミュニケーション方法 会話・筆談・文字盤・意思伝達装置
アイコンタクト

備考欄

基礎情報

○記入日は必ず記載してください。

記載日によって、ADL や薬や疾病などの情報に誤差が生じる可能性があるため、必ず記入してください。

○生年月日は和暦の元号に○をつけて記入してください。

○電話番号は固定電話、携帯電話を記入してください。

固定電話ないし携帯電話どちらかしかない場合は、持っているものの記入だけでよいです。

固定電話または携帯電話どちらもない場合は、電話番号の余白に「なし」と記入してください。

○連絡先は**優先順位 1) ～3) の順**に記入してください。

住所は都道府県、市町村までで構いません。

詳しいご住所は必要ありませんので、分かる範囲で記入してください。

○コミュニケーションは認知症がひどく会話が成立しない場合は、会話に○をつけ、備考欄に詳細を記入してください。

基本情報	
記入日	令和 年 月 日
(ふりがな) 氏名	性別 男・女
生年月日	大正・昭和・平成・令和 年 月 日
現住所	
電話番号	固定電話：() ー 携帯電話：() ー
連絡先 優先順位	1) 氏名： (続柄) Tel 同居・別居 住所 2) 氏名： (続柄) Tel 同居・別居 住所 3) 氏名： (続柄) Tel 同居・別居 住所
コミュニケーション方法	会話・筆談・文字盤・意思伝達装置 アイコンタクト
備考欄	

-1-

身体状況

○移動、食事、排泄について

移動、食事、排泄に関しては当てはまるものを○で囲ってください。

該当しない場合や詳細な記載の必要性がある場合は備考欄に記入してください。

○視力障害が有りに該当する場合

裸眼であっても眼鏡やコンタクトレンズで矯正すれば日常生活への差し支えがない場合は視力障害をなしとしてください。

視力障害ありは視力以外にも視野障害や光覚異常、色覚異常、両眼視異常、眼球異常を視力障害としてください。

程度については下記を参考にして該当するものに○をつけてください。

程度について

軽度： 日常生活へ支障のない場合

中等度： 日常生活への支障をきたしている場合

重度： 全く見えない場合

○聴力障害が有りに該当する場合

音を脳に送るまでの部位に発生する障害で音が聞こえない、または聞こえにくい状態が起こるものを障害有りとしてください。

程度について

軽度： 小さな声が聞きづらい

中等度： 普通の会話が聞きづらい

高度： 普通の会話が聞きとれない

重度： 耳元で話されても聞き取れない、聾啞

どちらか片方のみであれば、備考欄ないし欄の空白部分に記入をしてください。

○認知機能について

認知症高齢者の日常生活自立度の表1(次ページ)を参考にして記入をしてください。

高齢者に当てはまらない若年者は記載の必要はありません。

また脳腫瘍などで理解力が乏しい人で高齢者に当てはまらない場合では、備考欄に記入をしてください。

身 体 状 況		
移動 (方法/手段)	自分でできる 軽い介助でできる 全て介助が必要	杖(白杖含む) 歩行器・押し車 車椅子 寝たまま移動必要
食事 (方法/形態)	自分でできる 軽い介助でできる 全て介助が必要	普通 ミキサー 軟食 刻み食 とろみ剤使用 点滴(末梢・中心) 経管栄養 (胃瘻 腸瘻 経鼻)
排泄 (行動/方法)	自分でできる 軽い介助でできる 全て介助が必要	トイレ 管で排尿 ポータブルトイレ おむつ 尿器・便器
視力障害	有(軽度・中等度・重度)	・ 無
聴力障害	有(軽度・中等度・重度)	・ 無
認知機能	0 I IIa IIb IIIa IIIb IV M	
※避難誘導時に気を付けること(例:動作時の酸素流量指示に注意)		
備考欄		
※複数当てはまる場合も該当する項目全てに○をつけましょう。		

軽い物忘れや家族の見守りがあれば困ることがない状態。一人暮らしをしても問題がないかどうか判断基準

表 1

ランク	判断基準	見られる症状・行動の例
I	何らかの認知症を有するが、日常生活は家庭内及び社会的にほぼ自立している。	サポートを受ければ症状改善、進行の阻止が可能 家庭外で症状
II	日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる。	II) 自己での服薬管理不可、繰り返し聞いても指示は理解できる。食事動作、排泄動作可
II a	家庭外で上記 II の状態がみられる 行動や意思疎通の難しさが家庭内でみられる。	たびたび道に迷うとか、買い物や事務、金銭管理などそれまでできたことにミスが目立つ等
II b	家庭内でも上記 II の状態がみられる。	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者との対応など一人で留守番ができない等
III	日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが見られ、介護を必要とする	III) 指示入らず。食事動作、トイレ動作に一部介助要
III a	日中を中心として上記 III の状態がみられる 日常生活に支障ある行動、症状、意思疎通が難しく介護を必要とするレベル。(a が日中、b が夜間)	着替え、食事、排便、排尿が上手にできない、時間がかかる。 やたら物を口に入れる、物を拾い集める、徘徊、失禁、大声、奇声をあげる、火の不始末、不潔行為、性的異常行為等
III b	夜間を中心にして上記 III の状態がみられる	ランク III a に同じ
IV	日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが頻繁にみられ、常に介護を必要とする。	IV) 認知機能低下による食事、排泄動作の介助要する
M	著しい精神症状や問題行動あるいは重篤な身体疾患がみられ、専門医療を必要とする。	せん妄、妄想、興奮、自傷・他害等の精神症状や精神症状に起因する問題行動が継続する状態等

常に目が離せない
施設入所ないし在宅介護の生活を継続するか
選択したほうがいいのかのレベル

M) 暴言、暴力、独語、帰宅願望などの興奮、妄想、放便・放尿

せん妄や妄想、興奮といった精神症状から自傷・他害などの問題行動をして専門医療機関での治療が必要になった場合に区別されるもの

○避難誘導時に気をつけること

避難誘導時の留意点については、例を参考にして記入してください。

避難誘導時は医療者だとは限らないため、医療者からみて注意しなければならない点を分かりやすく記入してください。

○備考欄について

そのほかで、記入したほうがいい事項を記載し活用してください。

緊急時連絡先リスト①

○かかりつけ医について

かかりつけ医が4枠で収まらない場合は、
主要のかかりつけ医をご本人やご家族と相談しつつ
記入してください。

かかりつけ医については、かかりつけの科や主治医が
わかる範囲で記入をしてください。

○訪問看護について

複数の訪問看護を利用されている場合には、2 枠あり
ますので記入してください。

万が一2 箇所以上ある場合は、その他の部分に記入
してください。

緊急時連絡先リスト①		
名称	施設名・担当者	連絡先
かかりつけ医		
訪問看護		
ケアマネ		
ヘルパー		
かかりつけ薬局		
保健所	西濃 ・ 岐阜	
市町村		
消防署		119
民生委員		
近隣の協力者		
その他		

○ケアマネジャーについて

ケアマネジャーの担当者まで記入をしてください。

ケアマネジャーの連絡先で携帯番号がわかればよいですが、分からない場合は事業所の代表番号の記入をしてください。

○ヘルパーについて

利用していない場合もありますが、利用されている人については記入をしてください。
利用していない場合には斜線をしてください。

○かかりつけ薬局について

いつも利用されている薬局があれば必ず記入をしてください。

総合病院などの院内処方の場合には病院名の記入をしてください。

○保健所について

被災者に対して、多くの職種・関係者や外部支援者と協働で行う予防を含めた中長期的な健康管理全般を行います。万が一、感染症ないし精神疾患にかかった、またはかかっている場合等にも保健所が対応します。

保健所の管轄

岐阜保健所：058-380-3004

羽島市、各務原市、山県市、瑞穂市、本巣市、羽島郡岐南町
羽島郡笠松町、本巣郡北方町

西濃保健所：0584-73-1111

大垣市、海津市、養老郡養老町、不破郡垂井町、不破郡関ヶ原町
安八郡輪之内町、安八郡安八町、揖斐郡揖斐川町、揖斐郡大野町
揖斐郡池田町

○市町村について

災害発生に対しては避難指示を行い、避難所開設を市職員や施設管理者などの協力のもと行います。

市町村は 24 時間つながることはありませんが、万が一必要時に連絡できるよう記入してください。

大垣市	0584-81-4111	神戸町	0584-64-3111
安八町	0584-64-3111	瑞穂市	058-327-4111
垂井町	0584-22-1151	北方町	058-323-1111
養老町	0584-32-1100	輪之内町	0584-69-3111
池田町	0584-45-3111		

○消防署について

消防署については記載がある番号にコールすれば、近くの消防署にかかるため、慌てず火事や搬送が必要な場合は連絡するようお伝えしてください。

○民生委員について

民生委員がいる場合は氏名と連絡先を記入してください。

○近隣の協力者について

近隣住民で協力を仰げそうな人やいつも協力をされる人がいれば記入許可を頂き、災害時の協力を依頼しつつ、記入してください。

複数の枠を設けているので、複数協力者があればすべて記載していただけると、自助、共助が強化されるので、記入してください。

○その他について

その他、記入すべきところがあれば記入してください。

緊急時連絡先②

○緊急時搬送先医療機関について

かかりつけの医療機関で救急搬送可能な病院があれば記入してください。

また、かかりつけ医療機関の基幹病院がなくても、以前かかったことがあるところ、ないし近くの病院や希望の病院があれば記入をしてください。

ただし、かかりつけ医療機関が災害によって診療を停止している場合や、重症や緊急対応に限定している場合は希望通りにならない可能性があります。

○電力会社について

契約電力会社の記入をしてください。

本人ないしご家族でわからない場合は、別居家族や

請求書ないし領収書等を確認の上、記入を依頼してください。

また緊急時に24時間連絡がつながる箇所の記入をしてください。

認認介護などで記載が難しい場合、電力供給がなくても数日は過ごせる人については絶対の記入はいりません。しかし、万が一、四季により体調変化を来す恐れがある場合はできるだけ体調を妨げないような環境調整ができるよう家族ないし協力者へ依頼してください。

下段には、中部電力のことを参考までに添付しているため、ご参照ください。



← 中部電力に停電情報お知らせサービスのアプリ（無料）があり、停電が発生した場合、どの地域で停電が発生しているか分かるようになっています。別居家族や関わるサービス事業者がダウンロードするとよいサービスです。どの地域の療養者が停電で困っているか分かるため、参考として添付しています。

<http://teiden.powergrid.chuden.co.jp/m/>

「停電情報お知らせサービス」で検索

緊急時連絡先リスト②	
◆緊急時搬送先医療機関	
医療機関名	
住所	
電話	() -
◆電力会社	
電力会社	連絡先
＝停電時の対応＝ ・災害が起きた時の復旧対応は国の監視下にある送配電部門が担当します。契約されている電力会社も対応はしますが、送配電事業者が対応いたします。あらかじめ契約電力会社へご確認ください。 ＜中部電力サービスとして＞ ・復旧の目途や地域の停電状況は停電情報お知らせアプリや事前登録制度として停電時の発生状況や復旧見込みなどをお伝えするサービスがあります。また、他の小売事業者との契約であっても災害時は対応されます。 岐阜営業所： 0120-924-148 岐阜市（旧羽島郡柳津町以外）、瑞穂市（呂久以外）、本巣市北方町、本巣市、山県市（相戸、柿野、出戸、船越以外） 大垣営業所： 0120-924-517 安八郡安八町、神戸町、輪之内、大垣市、海津市、瑞穂市呂久、羽島市桑原町西小畵、不破郡関ヶ原町（今須以外）、垂井町、養老町養老町、揖斐郡池田町、揖斐川町、大野町	

医療情報

○病名について

災害時標準診療記録に合わせて作成しています。一番上の疾患に該当する場合は□の枠にチェックを入れてください。

それ以外の疾患は下段から記入しましょう。

疾患が複数ある場合は行内に収まるよう記入してください。

ある程度の分かる範囲で主要となる病名の記入をしてください。

○アレルギーについて

薬剤や食物についてアレルギーがわかっている場合は記入してください。

サービス関係者が知らない情報があっても、本人とご家族へ確認して記入してください。

○病歴・治療歴について

今までの大きな手術などの治療歴があれば記入してください。いつから罹患しているか分かれば記載してください。

○要支援登録者登録の有無について

要支援者名簿登録とは、ひとり暮らしや障害者など、災害発生時により被害に遭遇しやすいため、氏名、住所、緊急時連絡先などの情報を登録し、あらかじめ自治会、民生委員、児童委員、大垣社会福祉協議会、警察、消防に情報提供し、発災時に活用する役所のサービスです。

申し込み窓口：市役所（高齢福祉課ないし社会福祉課まで）

医 療 情 報	
	☐ 高血圧 ☐ 糖尿病 ☐ 喘息
病名	
アレルギー	有り ・ 無し
	禁忌薬剤名：
	禁忌食物等：
病歴・治療歴	
要支援登録者の有無	有り ・ 無し
※保険証等の医療機関にかかる際に必要な書類と一緒に保管しましょう。（コピーでも可）	
※緊急連絡手引きも一緒に保管しましょう。	
-5-	

有り、無しについて記入してください。

有りの場合は、緊急連絡手引きと一緒に保管するよう指導をしてください。

*保険証など医療機関の窓口へ提出する書類はコピーして一緒に保管するよう指導をしてください。

保険証等の変更があった場合は差し替えを依頼してください。

お薬情報

○お薬手帳について

持っていない場合は、手帳を薬局に依頼して作成してもらってください。

また手帳に貼付していない場合については、シールを貼付してもらうようお伝えしてください。

☐のチェックボックスは、短期間の中断も避けるべき薬剤です。

☐のチェックボックスに該当する薬剤を服用中あるいは使用中の場合は、チェックして()内に薬剤名を記入してください。

※血液検査などの結果などがあれば、直近のものを随時更新していただき、一緒に保管していただけるとよい旨お伝えしてください。

(強制ではありません)

※災害診療記録に則ったチェックボックスは、中断すべきでない薬になることをご理解ください。

お薬情報

※お薬手帳を避難時に一緒に
携帯しましょう！

※お薬手帳がない場合は、
かかりつけ薬局でもらって
あらかじめ準備をしましょう。

※下記薬剤服用中の場合は中断しないように
しましょう。

☐ 抗血小板薬 (	)
☐ 抗凝固剤 (☐ ワーファリン)	(
☐ 糖尿病薬 (☐ インスリン)	)
☐ ステロイド (	)
☐ 抗てんかん薬 (	)
☐ その他 (	)

※血液検査の結果やその他の検査結果などがあれば保管しておきましょう。

-6-

非常用持ち出し袋

○非常用持ち出し袋について

非常用持ち出し袋には、避難が必要なときに持ち出す物品の一般的なものを首相官邸ホームページ「災害の備えチェックリスト」を参考にして記載しています。

ー食料備蓄についてー

日本で推奨されている個人の備蓄量2週間分になっています。

防災手帳には、最低3日分と記載してあるが、できるだけ多くの備蓄をご家族へ依頼してください。

一般的には短期備蓄として7日間、長期備蓄として数週から数か月分の食糧が必要とされています。

避難食としての3日分の備蓄は、避難所や車中泊などで利用する分としての準備であり、適宜消費期限が切れないようローリングストック法で新しいものと入れ替えていくことをご家族へ指導してください。(消費期限切れをなくすために)

また、3日間を乗り切るために、軟食やミキサー、刻んだものや栄養剤使用でない限り、そのまま食べられるものの準備を依頼してください。

(例) パンの缶詰 普通の缶詰 野菜ジュース
菓子類 ビスコ 醤油せんべい

すべての物品を準備する必要はないので、その人に合わせて必要なものをチェックして対応してもらいましょう。

非常用持ち出し袋	
○最低限必要なものはいつでもすぐ持ち出せるように！か所にまとめておきましょう。	
懐中電灯	停電時や夜間の移動のため(乾電池含む)
携帯ラジオ	正しい情報を得るため(乾電池含む)
ヘルメット等	落下物から頭部を守るため (ない場合は布団)
非常食	火を通さなくても食べられるものを中心に準備(水も含む)、 最低3日分×家族分
救急薬品 常備薬	常時服用する薬・消毒薬・解熱鎮痛剤 胃腸薬・風邪薬・目薬・体温計・絆創膏 ガーゼ・包帯・マスク・とげぬきなど
衛生品	石鹸・ティッシュ・紙おむつ・生理用品・ ドライシャンプー・哺乳瓶・マスク 洗面用具など
衣類	下着・上着・靴下・軍手・雨具・ハンカチ タオルなど
貴重品	現金・預貯金通帳・健康保険証・印鑑 免許証・特定疾患受給者証(あれば)
生活用品	ライター・ナイフ・缶切り・ビニール袋 ハサミ・携帯充電器・使い捨てカイロなど
その他	紙コップ・紙皿・ラップフィルム メモ帳・ロープ・新聞紙・筆記用具 入れ歯・補聴器・老眼鏡など

首相官邸ホームページ 災害の「備え」チェックリスト参照
<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000064513.pdf>

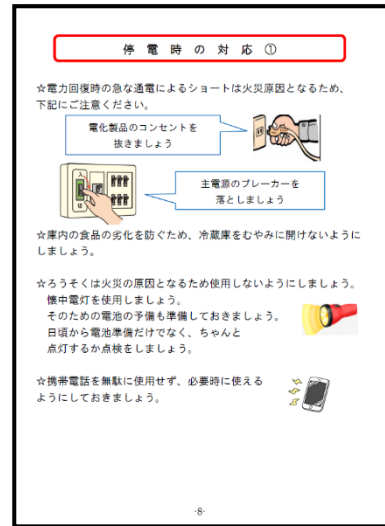
停電時の対応①

○停電時の対応①

一般的な停電時の対応を掲載しています。
参考資料としてご活用ください。

本人やご家族へ指導を行ってください。

○防災手帳には記載は行っていないが、
免責構造や耐震構造、ガラス対策、防火対策等の
確認をしておくことをお勧めします。
具体的な対応として p22 に載せておきます。



停電時の対応②

○停電時の対応②

電力供給が必要となる介護に使用する物品の対応を載せたものになっています。

ベッドやエアマットについては各業者によって異なるため、ホームページや各福祉用具事業者へお問い合わせください。

在宅酸素については、各酸素業者によって動きが異なります。それぞれご使用の在宅酸素事業者へあらかじめの確認してください。

*デマンドバルブ（同調器）使用中の人は、**必ず乾電池の予備の準備を依頼**しましょう。

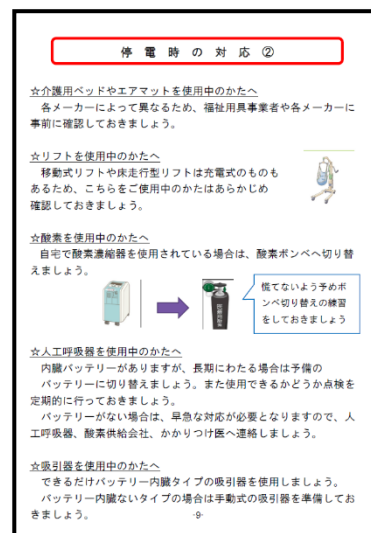
（単3アルカリ電池2本→おおよそ70時間）

*予備バッテリーに推奨するものではありません。故障しない保障はありませんが、緊急時なので使用できれば良いです。そのためできるだけ、**予備バッテリーの準備**をしてもらうよう依頼してください。

またご自身ないし家族が**酸素ボンベの切り替えが行えるように指導**をしてください。

ご自身やご家族での酸素ボンベの切り替えがどうしても難しい場合は、酸素流量を加味して早急な対応が必要です。

*ハザード MAP を確認して停電時には早めの避難を指導してください。



災害用伝言ダイヤル

図の下記に体験できる日付を記載しています。文字が小さいため、分からない人には教えてあげてください。そして本人や家族と一緒に練習をしてください。

—体験利用日—

毎月 1 日、15 日 10 時～24 時

1 月 1 日 0 時～ 1 月 3 日 24 時

防災週間 8 月 30 日 9 時～ 9 月 5 日 17 時

防災とボランティア週間 1 月 15 日 9 時 ～ 1 月 21 日 17 時

震度 6 弱以上の地震発生時などには、その事実を知ってからおおむね 30 分を目途に利用できるようになります。

震度 5 強以下の地震ならびに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 が提供を判断します。

災害用伝言ダイヤルを起動したときには、TV、ラジオ、NTT ホームページを通じてお知らせがあります。

加入電話や INS ネット、公衆電話、ひかり電話（ダイヤル式不可）から使用可能です。

携帯電話や PHS、他の通信事業者の電話からの利用については、ご契約の各通信事業者へお問い合わせください。

伝言録音時間 1 伝言あたり 30 秒以内

伝言保存期間 災害用伝言ダイヤルの運用終了まで

伝言蓄積数 電話番号あたり 1～20 伝言

（提供時にお知らせ）



コラム

○コラムについて

一度目を通してもらってください。

災害が起こったときに、話ができる状況とは限りません。

あらかじめ、自分のもしもの時を見つめなおすきっかけとなればよいと思います。

コラム

誰でも、いつでも、
命に係わる大きな病気やケガをする可能性があります。
約70%の方が、
医療やケアなどを自分で決めたり
望みを人に伝えたりすることが
できなくなると言われています。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、
前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを
『人生会議（ACP：アドバンスケアプランニング）』
と呼びます。

この防災手帳をきっかけに機会にご家族と話し合ってみませんか？

大垣市では、「わたしの想い〜こころのメモ帳〜」を作成しています。ご興味のある方は、かかりつけ医もしくは大垣市医師会や訪問看護ステーションへご相談ください。



※厚生労働省ホームページより引用
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02785.html
-11-

医療機器情報

※医療機器使用中の該当者のみに使用ください。記載したら、その療養者の防災手帳と一緒にさみこんで、ホチキス等で止めておきましょう。

※災害時持ち出しリストに該当する物品があれば、チェックボックスへチェックをお願いします。

※該当する項目以外の物品がある場合は空欄に記載をしてください。

① 人工呼吸器

人工呼吸器に NPPV 療法や ASV 療法も含まれます。

緊急時連絡先(黄色)の部分には人工呼吸器の業者の記載をして、いざというときに連絡がつくようにしてください。

② 酸素療法

酸素流量が安静時と労作時に変化がない場合は労作時の記入の必要性はありません。

入浴時や食事の際の流量変更については、その他への記入をしてください。

酸素マスクなのかカニュレなのか、デバイスを選択してください。

酸素ボンベ保管場所については、あらかじめ本人とご家族と情報を共有しておき、記入してください。

また、緊急時の連絡先については、酸素取り扱い業者の明記と 24 時間つながる連絡先の記載をしてください。

安静時の流量から算出される 1 本あたりの使用可能時間がわかるようにしておいてください。

酸素ボンベの予備本数、同調器使用なのか連続での使用なのかも併せて記入をお願いします。

医療機器情報			
<人工呼吸器>			
人工呼吸器			
機器・機種	カニュレ サイズ (内径)	mm	カフ圧
装着時間	常時	～	時
バッテリー	内部	()	時間
	外部	()	時間
=災害時持ち出しリスト=			
☐ 人工呼吸器	☐ 滅菌蒸留水		
☐ アンビューバック	☐ 予備の気管カニュレ		
☐ 予備の呼吸器回路	☐ 外部バッテリー (あれば)		
☐ 滅菌手袋	☐ 聴診器		
☐ カフ圧計 (あれば)	☐ 10ml 注射器		
=緊急時連絡先=			
緊急連絡先			電話番号
人工呼吸器取扱業者 ()			

医療機器情報			
<酸素療法>			
酸素療法	安静時 経鼻・マスク		ℓ/分
	労作時 経鼻・マスク		ℓ/分
	その他 ()		ℓ/分
	ボンベ保管場所		
*酸素流量は最終の医師の指示に従って記入してください。			
=災害時持ち出しリスト=			
☐ 酸素ボンベ予備		☐ 予備の酸素カニュレ	
☐ 外部バッテリー (あれば)			
=緊急時連絡先=			
緊急連絡先			電話番号
在宅酸素取扱業者 ()			
使用可能時間	1 本あたり	分・時間	
予備酸素ボンベ		本	
同調器使用	あり	なし	

③ 腹膜透析

腹膜透析の種類、1日の回数、時間帯、およその1日の水分量や体重、尿量記載を分かる範囲で記入してください。

体重については()内に測定した日付の記載をしてください。

医療機器情報		
<腹膜透析>		
腹膜透析	種類	CAPD・APD
	回数	回/日
	薬液の種類・時間	
	飲水量	ml/日
	体重(/)	kg
	尿量	ml/日
=災害時持ち出しリスト=		
☐ 腹膜透析用薬液	☐ アルコール綿	
☐ バネばかり	☐ 接続、切り離し用器具 (クレンジングフラッシュ等)	
☐ 記録ノート	☐ バックを掲げるための器具	
☐ ハサミ	☐ 腹部保護用ガーゼ	
☐ 下書き保温カバー	☐ 腹膜透析用キャップ	
☐ 腹膜透析手帳	☐ S字フックやハンガー等	



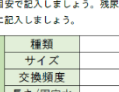
④ 膀胱留置カテーテル

膀胱留置カテーテルないし膀胱瘻、間欠的導尿、腎瘻なのか選択して右側に記載をしてください。

定期的な導尿や残尿測定でも間欠的導尿へ記入をしてください。

膀胱留置カテーテル物品の一式セットでない場合でも膀胱留置カテーテル挿入中のかたは、カテーテルセットにチェックしてください。

医療機器情報		
<膀胱留置カテーテル>		
膀胱留置カテーテル	種類	
	サイズ	Fr
	交換頻度	週/回
膀胱瘻		
	種類	
	サイズ	Fr
	交換頻度	週/回
間欠的導尿		
	実施回数	回/日
	(時間帯)	
*導尿の時間は大体の日安で記入しましょう。残尿測定の場合はその旨を()内に記入しましょう。		
腎瘻	種類	
	サイズ	Fr
	長さ/固定水	cm/ml
=災害時持ち出しリスト=		
☐ 膀胱留置カテーテルセット (注射器、固定水、手袋等含む)	☐ ごみ袋	
☐ 固定用テープ	☐ 導尿用カテーテル	
☐ 消毒薬	☐ 破棄用ボトル	
☐ 局所麻酔剤 or 潤滑剤	☐ ディスポーザブル手袋	
☐ 腎瘻カテーテル予備	☐ 滅菌蒸留水	
☐ 注射器		



⑤ 気管切開

気管カニューレやレティナを使用している場合に使用してください。人工呼吸器を使用している場合は人工呼吸器の医療機器情報にまとめて記載してください。

カニューレ予備の予備がない場合には医療機関に準備をあらかじめ依頼し、有効期限の確認を定期的に行ってください。

医療機器情報		
<気管切開>		
気管切開	カニューレ種類	
	サイズ	mm
	交換頻度	週/回
*気管カニューレの予備がご自宅にあれば一級に保管しましょう。		
*気管切開のみしている場合はこちらを使用してください。人工呼吸器装着していれば、人工呼吸器の医療機器情報を利用してください。		
=災害時持ち出しリスト=		
☐ 予備の気管カニューレ	☐ 消毒薬	
☐ 表面麻酔剤ないし潤滑剤		



⑥ 人工肛門/膀胱

人工肛門なのか、人工膀胱なのか、あるいは
W ストマなのか○をつけてください

W ストマの場合は記入欄が小さくなっているが、
枠内に記入をしてください。

DJ カテーテルなど挿入してあっても記載は必要
ありません。

医療機器情報		
<人工肛門>		
人工肛門/膀胱	種類	
	交換頻度	中 日
*手術後でストマサイズの変化がある場合は現在使用中のものを記載しましょう。現在使用しているストマ器具と一緒に保管しましょう。		
=災害時持ち出しリスト=		
☐ 現在使用中のパウチ予備	☐ 洗浄用石鹸（セキユール等）	
☐ 皮膚剥離剤	☐ 皮膚保護剤（カラヤやパウダ ーなど）	
☐ ガーゼ、不要な布	☐ 洗面器	
☐ ビニール袋ないし新聞紙	☐ ハサミ	
☐ 潤滑剤	☐ ティッシュ	
☐ 油性ペン	☐ ウロバッグ（使用している人）	
☐ バッグ接続管（人工膀胱の 人）		



⑦ 自己注射

インスリンやその他の注射剤使用中の人に使用
ください。

投与時間の決められているもの、投与が不定期で
あるものはその旨記入をしてください。

本人が自己注射している場合は「自己」、その他の
家族が注射をしている場合は「家族（続柄）」を記入
してください。

またインスリン投与を行っている場合は、
血糖値も測定している場合が多いため、下段に
血糖測定時間の明記、誰が測定を行うのかも
上記同様記入をしてください。

持続皮下インスリン注入療法や持続血糖測定を行っている場合には、
備考欄への記入をしてください。

医療機器情報		
<自己注射>		
自己注射薬	種類	インスリン 骨粗鬆症薬 その他 ()
	投与時間	
	薬剤名	投与量
	誰が投与するか	単位
自己血糖測定	測定時間	単位
	誰がするか	
備考欄		
※血糖値に応じたインスリン投与量の場合は指示内容を記載しましょう。		
=災害時持ち出しリスト=		
☐ 自己注射用薬液	☐ 自己注射に必要な針	
☐ アルコール綿	☐ 破棄用容器	
☐ 血糖測定器具	☐ 血糖測定用針	
☐ 血糖測定用チップ	☐ 血糖値手帳	



⑦ 栄養

胃瘻・腸瘻・経管栄養どちらかに○をしてください。

栄養の種類についても下段に記入してください。
また注入する水分量についてもわかる範囲で記入してください。

変更等ある場合は、その都度書き直して下さい。

医療機器情報			
＜栄養（胃瘻・腸瘻・経鼻カニューレ）＞			
胃瘻・腸瘻 (どちらかに○)	挿入種類		
	サイズ	Fr	
	交換頻度	月/回	
※胃瘻/腸瘻の種類や交換日の書いたカードは一緒に保管しましょう。			
経管栄養	挿入種類		
	サイズ	Fr	
	交換頻度		
栄養	種類		
	摂取量	ml	日/回
	水分量	ml	日/回
＝災害時持ち出しリスト＝			
☐ 栄養カテーテル		☐ 栄養バッグ(イリガートル)	
☐ 栄養剤予備		☐ 加圧バッグ(使用していれば)	
☐ カテーテルチップ		☐ 胃瘻/腸瘻接続チューブ	
☐ 注入器(加圧バッグ付属の)		☐ 薬を溶くための容器	
☐ 新型旧型コネクタ・アダプタ		☐ S字フックやハンガー	



⑧ 皮下植え込み型ポート

ポートがあっても点滴を行っていない場合はなしとしてください。

高カロリー輸液等の点滴をしている場合はありと記載してください。

ありの場合

輸液の目的を記入してください。

24時間の持続か、日中のみ、夜間のみ使用か選択してください。

医療機器情報	
＜皮下植え込み型ポート＞	
皮下植え込み型ポート	目的 () 24時間・日中・夜間
※一時的(週1回など)に使用する場合は「なし」にしましょう。	
＝災害時持ち出しリスト＝	
☐ ポート針	☐ アルコール綿
☐ カフティポンプ	☐ 電池
☐ ポンプ用ルート	☐ 点滴薬剤予備
☐ 生食ないしヘパリンロック予備	☐ 固定用テープ
☐ 針捨て容器	



⑨ 中心静脈カテーテル

内頸、腋窩、鼠経に中心静脈栄養カテーテル挿入中の場合や PICC が上腕静脈等に挿入されている場合に使用ください。

医療機器情報		
＜中心静脈カテーテル＞		
中心静脈 カテーテル	種類	
	サイズ・固定長さ	Fr/ cm
	挿入日	
	消毒頻度	日 回
＝災害時持ち出しリスト＝		
☐ 消毒薬	☐ フィルム剤	
☐ 固定テープ	☐ 点滴ルート	
☐ 点滴薬剤	☐ S字フックないしハンガー	
☐ 固定具 (PICC の場合)	☐ 生食ロック	
☐ その他 ()		



⑩ そのほかに必要となる処置

そのほか褥瘡や自壊創など医療処置の継続が必要な人で医療材料が必要とする人に使用してください。

災害時持ち出しリストに医療材料が必要な場合は、下段の表の枠内に必要となるものを記入してください。

医療機器情報

<そのほかに必要となる処置>

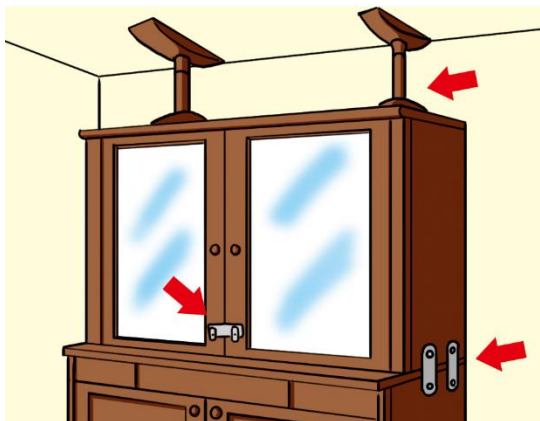
備考欄
(処置に使用する
材料など)

=災害時持ち出しリスト=





その他の対策



～地震対策～

家具の固定をして倒壊を防ぎましょう。
扉は開かないよう固定しておきましょう。

建物の壁が石膏ボードの場合、釘やネジでの固定時は下地材の柱に固定するようにしましょう。

落下による怪我を防ぐために、重たい物を上に置いたり、枕元、出入り口に棚が倒れないような配置にしておきましょう。



窓のガラスの飛散を防ぐためにフィルム等を貼って予防しましょう。
食器棚などもガラスが割れないように予防対策を行いましょう。



家具が動かないように下敷ないし滑り止めマットを置いて固定しましょう。

～水害対策～

玄関先に土嚢などでダムを作れるようにしておきましょう。



水道が使えなくなった時のために、トイレやお風呂に水を汲んでおきましょう。



※一例としての防災対策を載せてあります。

在宅避難をしても安心して過ごせるように備え対策を行ってもらえるよう、ご指導をお願いいたします。



おわりに

手は与える、癒す力を
手は感じる、人の温もりを
手は伝える、ひとりではないことを
手は作る、人との絆を

(「手の治癒力」から抜粋)

言葉での励ましは災害時には心身への負担を与えます。手を差し伸べて、そっと触れて、その生を受け入れて、頑張っていることを認めることが必要です。そして共にいることを伝えていくことで、生きようとする力を支えることにつながり、深い絆が生まれると山口は言っています。

大規模災害が起こった時、私たちは何ができるでしょうか？

大規模災害が起こった時、私たち医療者も被災者です。

しかし、医療者は手を差し伸べなければならず、負傷者の手当てに当たらなければなりません。療養者が激痛に呻き苦しみ、話もできず、命の灯が消えることを待つことを、指をくわえてみているわけにはいかないのです。大災害が起こった時、早急な対応を求められても、私たちはすぐに駆け付けることができません。その時対応に追われるよりも、負傷者を減らすために、前持った活動を行うことが重要なのです。そしてその活動こそが、多くの命を救うことにつながるでしょう。だからこそ、他の職種と協力体制を敷き事前準備を行っていくことが求められるのです。

近年、家族構造の変化や地域とのつながりが希薄化し、近隣住民や家族でさえ、その人のことが十分理解できていない現状があります。地域コミュニティ衰退に向けて、国は地域共生社会実現に向けた取り組みを 2019 年から行っています。災害時こそ、我々や地域住民が手と手を取り合い協力していくことが必要なのです。『備えあれば憂いなし』ということわざのように、普段から心構えをしておくことが大切です。日頃から近隣住民と顔の見える関係をつくり、自治会の行事への参加や友人との関わりを作っておくだけでも違うでしょう。自助力の強化のために、近隣住民などの横のつながりを意識して、防災について一緒に考えていくことも重要です。そうすることで療養者やその家族がいざというときにパニックにならず、自分の身を守る術としてこの防災手帳が役立つことと思います。そしてそれが療養者のみでなく、関わる人たちの防災意識を高めることにつながることでしょう。また災害時の情報や医療者への伝達不足に陥ることを最小限にすることも、防災手帳が意味を持つと思います。そして近隣住民の地域の力がいざという時に、命をつなぐことになります。

私たちは傷病者の手当てだけでなく、継続して被災者へ手を差し伸べ、人道支援にあたらなければなりません。医療者やその他の手がその人その人の心身の支えとなる

ことを祈ります。

今回災害対策として、あらゆる機関と情報交換を行い、問題点や改善策などを考えることができました。この防災手帳をきっかけに皆さんが災害対策について真摯に向き合い、いざというときの備えと地域のつながりが自助や公助の強化と療養者の安全につながる一助となることを望みます。

岐阜県医師会の在宅医療提供体制普及啓発事業として活動のきっかけをくださった皆様、そしてご協力とご支援を賜りましたこととお礼申し上げます。また、本マニュアル作成にあたり、多岐にわたる分野の方々との協議し、多くご意見やご助言をいただき参考にさせて頂きました。参考文献や本マニュアル、防災手帳作成にご協力いただきました皆様には、心よりお礼申し上げます。

2020 年 12 月 16 日

参考文献・引用文献

- 石井美恵子 (2018) 災害看護―地域の医療機関としての備えとは― 学研メディカルサポート
石井正 (2018) 災害にどう備えるか―事前の準備とマニュアルづくりのコツ― 学研メディカルサポート
村岡正朗 (2020) 東日本大震災で経験したこと 岐阜県保険医新聞
藤本晃一 (2020) 最善最強の防災ガイドブック コスミック出版
小井戸雄一・石井美恵子 (2017) 多職種連携で支える災害医療 医学書院
野中廣志 (2010) 実践! 災害看護 看護者はどう対応するのか 照林社
一般社団法人全国訪問看護事業協会 (2009) 訪問看護ステーションの災害対策第2版
マニュアルの作成と活用 日本看護協会出版会
松信八十男 (2016) 地球環境論入門 サイエンス社
山口創 (2015) 手の治癒力 草思社
島田涼子 (2011) 現代家族論 サンヨー
厚生労働省 <https://www.whlw.go.jp/file/06-Seiaskujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000077382.pdf>
大垣市民病院勉強会 (2017) 資料 認知症高齢者の日常生活自立度判定基準
介護のほんね <https://kaigonohonne.com/guide/care-insurance/degree/lifeindependence>
社会福祉法人 名古屋市長総合リハビリテーション事業団 視力障害
Cochlear <https://www.cochlear.com/jp/home/jp/home/understand/hearing-and-hl/what-is-hearing-loss-/degrees-of-hl>
厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/0000150631.pdf
コミュニティづくり研究所 <https://comderlab.jp/articles/c1/174>
資源エネルギー庁 (2012) 電力システムに関する改革方針 (参考資料)
資源エネルギー庁 (2020.7) 電気事業者の発電所出力
(株) ケープ 旧機種の停電時の対応方法、安全対策
(株) タイカ アルファプラ ソラ、ビオの停電時の対応について
ここちあ エアマトレス ここちあシリーズ停電時の対処について
(株) モルテン 停電時の対応に関するお知らせ
TEIJIN プロジェクトストーリーvol.2 <https://www.teijin-pharma.co.jp/project/story02.html>
TEIJIN Medical Web <https://medical.teijin-pharma.co.jp/zaitaku/support/04/>
伊藤明夫 (2013) 自分を知るいのちの科学 培風館
窪寺俊之・平林孝裕 (2009) 続・スピリチュアルケアを語る 関西学院大学出版会
伊佐雅子 (2017) 多文化社会と異文化コミュニケーション 倉敷印刷株式会社
大藪泰他 (2014) 人間関係の生涯発達心理学 丸善出版株式会社
武井麻子 (2014) 感情と看護 医学書院
宮古あずさ (2011) 気持ちのいい看護 医学書院
星旦二 (2003) 系統看護学講座専門基礎8
社会保障制度と生活者の健康〔2〕公衆衛生
厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html
厚生労働省 <https://www.kantei.go.jp/jp/content/000064513.pdf>
小井戸雄一他7名 (2019) 災害支援ナースの第一歩～災害看護の基本的知識～2020年度 JNA 収録
DVD 研修資料
小泉吉永 (2007) 江戸の子育て読本 小学館
看護R00 <https://www.kango-roo.com>
いらすとや <https://www.irasutoya.com>
公益財団法人市民防災研究所 www.sbk.or.jp
illust AC <http://www.ac-illustr.com>
中部電力パワーグリッド <https://teiden.chuden.jp>
大垣市ホームページ <https://www.city.ogaki.lg.jp>
わたしの想い～こころのメモ帳～
NTT ホームページ <https://www.ntt.co.jp/saitai/171.html>
<https://blog.tolot.com/2018/07/free-bousai-techo.html>

