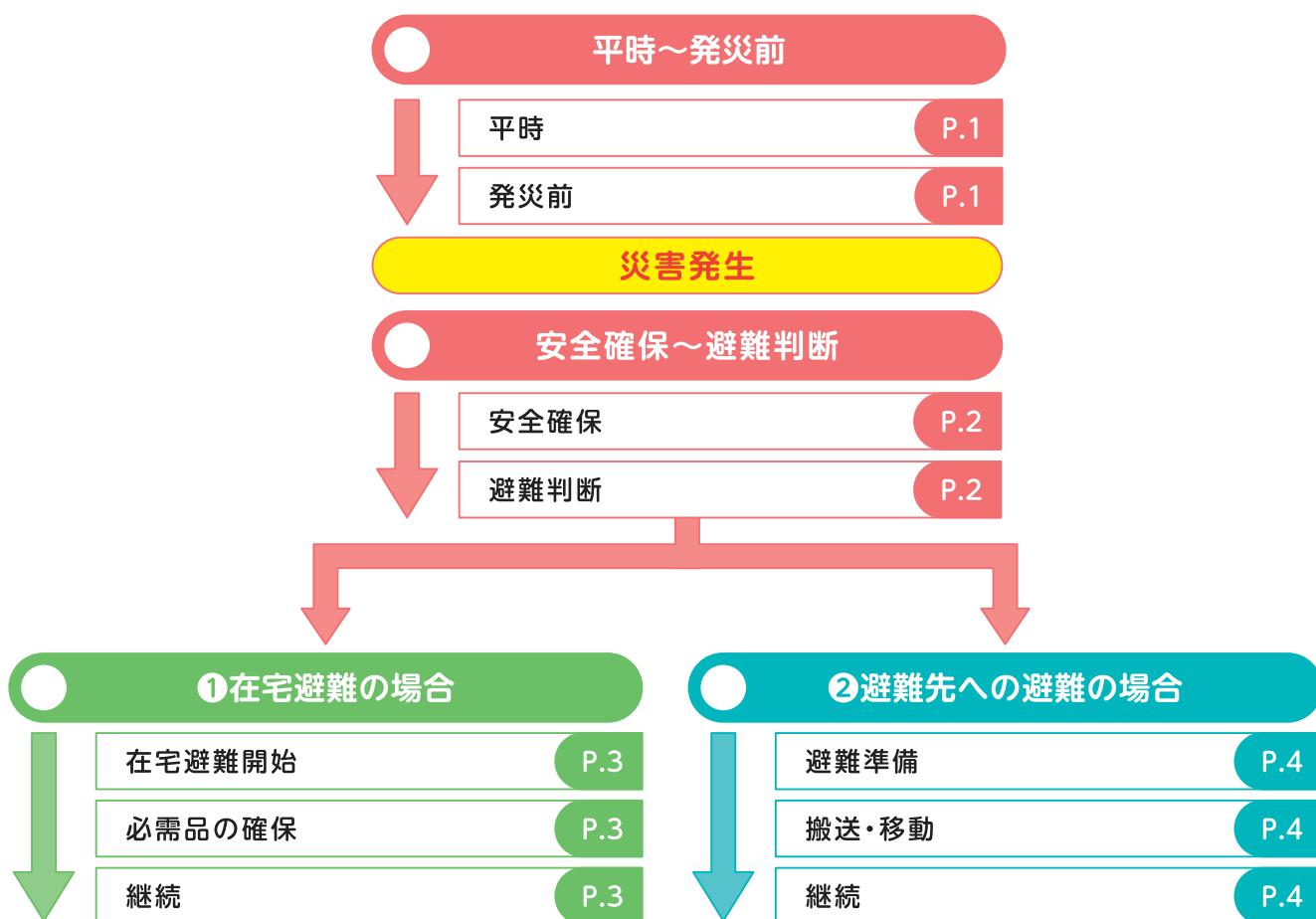


マイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは、自身がお住まいの地域の特性を踏まえて、災害が起こる前に家族や支援者等と話し合っ、避難行動や準備について予め決めておく避難行動計画です。災害が発生した際に慌てることがないように、時系列で避難行動を整理しておきましょう。

🕒 マイ・タイムライン 目次



☑ チェックリスト 目次

本人の状態の確認／人工呼吸器の確認	P.5	電源の確認	P.5
人工呼吸器情報	P.5	医療的ケア物品リスト	P.6~7

マイ・タイムライン

平時 ▶ 発災前

平 時

発 災 前

具
体
的
な
行
動

準
備
・
確
認
で
き
て
い
る
こ
と

行
政

支
援
関
係
機
関

地
域
住
民

災
害
発
生

マイ・タイムライン

安全確保▶避難判断

安全確保

避難判断

具体的な行動		
準備・確認できていること		
行政		
支援関係機関		
地域住民		

在宅避難が可能な場合………

P.3

①在宅避難の場合へ

在宅避難が不可能な場合………

P.4

②避難先への避難の場合へ

マイ・タイムライン

① 在宅避難の場合

在宅避難開始

必需品の確保

継続

具体的な行動			
準備・確認できていること			
行政			
支援関係機関			
地域住民			

在宅避難が不可能な場合………
P.4 ② 避難先への避難の場合へ

マイ・タイムライン

②避難先への避難の場合

避難準備

搬送・移動

継続

具体的な行動

準備・確認できていること

行政

支援関係機関

地域住民

避難継続が不可能な場合………広域避難を検討

医療的ケア物品リスト

用 途	物 品	備蓄数	持ち出し数	置き場所等
人工呼吸器	人工鼻		☐	
	バッグバルブマスク		☐	
			☐	
			☐	
在宅酸素	酸素ボンベ		☐	
	酸素接続チューブ		☐	
	濃縮器用の水(水道水可)		☐	
			☐	
			☐	
吸引・ 気管切開	気管カニューレ(予備)		☐	
	Yガーゼ		☐	
	カニューレ固定ひも		☐	
	人工鼻		☐	
	吸引チューブ (Fr)		☐	
	吸引チューブを入れる容器		☐	
	(必要な人)カフ用注射器		☐	
	消毒物品		☐	
			☐	
経管栄養・ 胃ろう	胃チューブ・胃ろうチューブ (Fr)		☐	
	固定水 500ml(水道水可)		☐	
	経管栄養剤()		☐	
	イリゲーター		☐	
	胃ろう用コネクター		☐	
	S字フック		☐	
	注射器		☐	
	聴診器		☐	
			☐	

医療的ケア物品リスト

用 途	物 品	備蓄数	持ち出し数	置き場所等
中心静脈栄養	輸液ポンプ		☐	
	輸液ルート		☐	
	注射器		☐	
	固定テープ		☐	
	消毒物品		☐	
	S字フック		☐	
			☐	
導尿	カテーテル（ Fr ）		☐	
	消毒物品		☐	
	挿入ゼリー		☐	
	滅菌手袋		☐	
	廃液パック		☐	
	紙おむつ、尿取りパット		☐	
			☐	
排便			☐	
	グリセリン浣腸（ ml ）		☐	
	手袋		☐	
	潤滑油		☐	
	オムツ		☐	
	トイレットペーパー		☐	
	ストーマ装具		☐	
その他			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	