

もしも・・・の時  
支援者の皆さんに  
お願いしたいこと

声をかける

「お手伝いすることは、ありますか」

確認

療養物品や機器が倒れていたり  
破損していませんか？

P2 チェック項目参照

避難の判断

自宅や居室は安全ですか？

通路の確認

人手の確保

避難方法

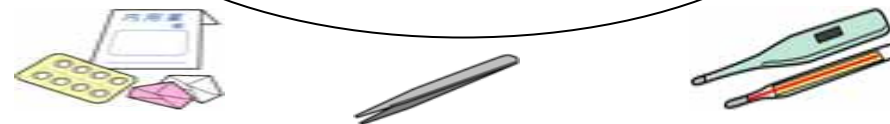
搬送パターンカードを携帯しましょう

# もしも・・・の時のために

改訂版(平成22年2月)

家庭で療養している  
医療依存度の高い人のための防災対策

あなたの療養生活に合った  
備えや対応を日頃から  
確認しておきましょう



神奈川県平塚保健福祉事務所

神奈川県平塚保健福祉事務所継続看護連絡会  
平塚市地域包括支援センター  
大磯町地域包括支援センター  
二宮町地域包括支援センター  
ひらつか地域介護システム会議居宅介護支援連絡会  
湘南ウエスト大磯二宮介護保険事業者連絡会

在宅サービス機関名

事業所名	連絡先

メモしておきましょう

ご自身のこと

氏名	生年月日 ( 年 月 日 )
住所	
電話	
病名	必要時記入

かかりつけ医

医療機関名	医師名( )
住所	
電話	( メールアドレス )

家族・身近な人の連絡先

氏名	ご自身との関係 ( )
住所	
電話	
氏名	ご自身との関係 ( )
住所	
電話	

避難所・救護所

避難所	
救護所	

# あなたにとって大切なもの

# 避難の判断

家屋の状況や天候等によっては、避難しないという選択もあります。避難の必要がある時は、隣近所の協力と助け合い(共助)が必要です。

在宅療養者さんへ  
 ご近所さんとの関係を大切に  
ご近所の皆様、もしも...の時には  
 安否の確認 情報の伝達  
 避難の判断と支援  
 よろしくをお願いします。

**もしも・・・の時、身を守る**  
 自分で自分の身を守ることも大切です。

手が自由に動かせる時は、枕や毛布で頭部を守りましょう。  
 居室に笛やライトを用意し、居場所を知らせましょう。

チェック項目	ワンポイントアドバイス
くすり お薬手帳	「お薬手帳」は貴重品と一緒にしておきましょう。 いつも置いてある場所を決めておきましょう。
衛生材料 持ち出し物品 ( )	持ち出し物品はリュックなどにひとまとめにしておきましょう(名前、連絡先を明記)。 物品は定期的にチェックして使用期限を確認しましょう。
医療機器 停電時等の対応	充電可能なものは定期的に充電しておきましょう。 携帯可能なものを備えておきましょう。 機器には名前と連絡先を明記しておきましょう。
移動・外出時に必要な物品 持ち出し物品 ( )	杖、車椅子の点検をしましょう。 メガネや入れ歯も必要です。 毛布1~2枚を準備しておきましょう。 ベッドのそばに履物を一足準備しておきましょう。
安全な環境の整備 家具の転倒防止対策	寝室やいつもいる部屋には、大きな家具を置かないようにしましょう。 居室から屋外の安全な場所への避難通路を確認しましょう。 玄関までの通路には物を置かないようにしましょう。 <small>災害後テレビや棚(耐震対策のない)は、余震に備えて下ろしておく方法もあります</small>

\* かかりつけ医、看護師、ケアマネージャーと相談しましょう。  
 \* 点線に沿って切り取り財布などに保管することもできます。

\* 療養に必要なもの以外の非常持ち出し物品は、市町の「防災ハンドブック」等を参考に用意しましょう。