

災害時の備えについて

①非常用持ち出し物品の準備

物品は日頃から準備し、まとめてすぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。
主治医と相談して**自身の状態に応じて必要な物品**を確認しておきましょう。

★最低3日分（できれば5～7日分）は用意しておきましょう。

★いつでも使えるよう物品は**定期的に確認**しましょう。

持ち出し物品の一例

○身分証等 ※コピーを準備

- 特定医療受給者証 運転免許証 マイナンバーカード
 身体障害者手帳 介護保険証

○非常食料等 ※アレルギー等自身の状況に応じたもの

- レトルト食品や缶詰などの食料品
 飲料水

○衛生用品

- 衣類 下着
 おむつ マスク
 ティッシュペーパー ビニール袋
 ウェットティッシュ 歯磨きセット

○避難用具

- 懐中電灯 携帯用ラジオ
 軍手 防寒具
 携帯用カイロ 携帯用トイレ
 予備電池・モバイルバッテリー

○その他

- 現金（特に10円） 通帳・印鑑
 あおもりおまもり手帳 など

自身の状況に応じて必要なものの一例

○医薬品

- 普段服用している薬 お薬手帳
 緊急医療手帳・災害時支援手帳 など

○医療機器関係

- アンビューバック（蘇生バック）
 処置などに必要な物品
（例：経管栄養剤、気管カニューレ、吸引用カテーテル、アルコール綿 など）



在宅医療機器※を使用している方は 停電対策も忘れずに！！

※人工呼吸器・在宅酸素・吸引器など

- 主治医や医療機器業者に**災害時の対応について相談**する。
- 自身が使用している医療機器本体の**バッテリーの稼働時間**を確認する。
- 外部バッテリーの稼働時間や機器へのつなぎ方**を確認する。
- 非常用電源（ポータブル電源、発電機など）を確保**する。
- 外部バッテリーや非常用電源は**日頃から充電しておく**。
- アンビューバック（蘇生バック）や非常用電源等の**使用方法を確認し、実際に使用してみる**。

②家の安全点検と対策

家の周囲や室内に、危険箇所や修理・補強が必要な箇所がないかチェックしましょう。

□家具の転倒や移動を防ぐため、金属やロープなどで固定する。



□避難経路が塞がれないよう、家具の配置を見直す。

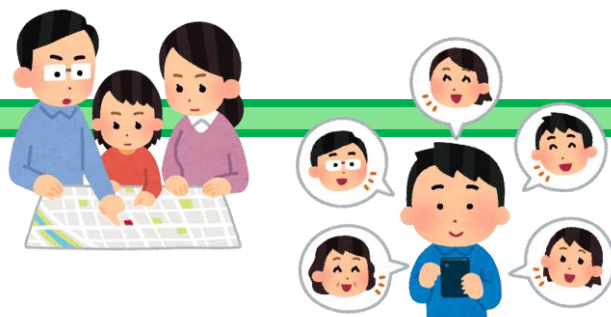
□窓ガラスの飛散を防ぐため、カーテンをつける。または、窓に飛散防止フィルムを貼っておく。

③避難場所・方法の確認

避難場所や避難方法を確認しておきましょう。

□避難経路や手順を家族や支援者（訪問看護、ケアマネジャー、相談支援専門員など）と共有しておく。

□ハザードマップで避難所や暮らしている地域の危険箇所を確認する。
※ハザードマップは市町村で作成しています。入手方法等は各市町村にお問い合わせください。



④緊急時の連絡先の確認

家族や支援者の連絡先をまとめたものをいつでも見える場所に掲示しておきましょう。

□家族や主治医、支援者等との連絡方法や災害時の対応について事前に確認しておく。

□日頃から地域の方とコミュニケーションをとり、何かあったときに支援をお願いできる関係性を築いておく。

□災害時の安否確認の手段として、LINE等のSNSの活用を検討する。

□大規模災害時は電話がつながりにくい状態になることが予想されるため「災害伝言ダイヤル※」の使い方を確認しておく。

NTT災害用伝言ダイヤル (171)

災害時に連絡を取り合えるように伝言の録音・再生をするサービスです。音声ガイダンスに沿って使用します。

- ◆「体験利用日」が設けられています。
 - ・毎月1日と15日
 - ・防災週間（8月30日～9月5日）
 - ・防災とボランティア週間（1月15日～21日）
 - ・正月三が日（1月1日～3日）

※ご利用方法など詳しくはこちら

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>



青森県防災ハンドブック「あおもりおまもり手帳」

災害が起きた時にどうやって自分の命を守るのか、どのように災害に備えたらよいかなど、分かりやすくまとめた青森県版の防災ハンドブックです。

※詳しくはこちら

https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kikikanri/bousai/bosai_handbook.html



あおもり
おまもり
手帳
青森県防災ハンドブック