

難病患者のための

# 災害時準備ガイドブック

第3版



(ふりがな)		男・女	生年月日	年 月 日
氏 名				
住 所			電話番号	

大 分 県

# 目次

## 医療情報等記入ページ

### 【医療情報等】

- 緊急時連絡先…………… 1
- 搬送時の留意点…………… 3
- 医療・服用薬に関する情報…………… 4
- 自立度…………… 5
- 医療処置等に関する情報（1）…………… 6  
（人工呼吸器使用者、酸素療法等）
- 医療処置等に関する情報（2）…………… 7  
（人工透析）

### 〈持ち出し品チェックリスト〉

- 減災グッズチェックリスト…………… 9
- 人工呼吸器使用者用災害時の備えチェックリスト…………… 13

## お役立ち情報

- 1 災害時に備える事前準備の必要性**…………… 16
- 2 地震等大規模な災害で予想されるトラブル**…………… 16
- 3 避難情報を確認しましょう**…………… 17
- 4 平常時から準備しておくこと**…………… 18
  - （1）情報収集と連絡手段の確保、個別避難計画 等…………… 18
  - （2）準備しておくこと（もの）…………… 23
- 5 特殊な医療別の準備**…………… 25
  - （1）人工呼吸器を使用している方…………… 25
  - （2）在宅酸素療法を実施している方…………… 26
  - （3）人工透析をしている方…………… 26
- 6 災害対策情報一覧**…………… 29

## 【緊急時連絡先】

### ①大分県内にお住まいの家族・親族

氏名	(関係) 同居・別居	住所	
		固定電話	
		携帯電話	
氏名	(関係) 同居・別居	住所	
		固定電話	
		携帯電話	
氏名	(関係) 同居・別居	住所	
		固定電話	
		携帯電話	

### ②大分県以外にお住まいの家族・親族

氏名	(関係)	住所	
		固定電話	
		携帯電話	
氏名	(関係)	住所	
		固定電話	
		携帯電話	

## 【疾患名、医療受給者証等】

疾患の詳細はP4に記載

疾患名		主な症状	
医療受給者証 (公費負担番号)	指定難病・その他( ) < >	受給者番号	
健康保険証	国保・健保・共済 後期高齢・その他( )	記号・番号	
介護保険証	要支援 1・2 要介護 1・2・3・4・5	番号	
血液型	A・B・O・AB 【Rh (+・-)】		

## 【その他緊急時連絡先】

区 分	所 属	連絡先等	
	担当者氏名		
医療機関		住 所	
		電話番号	
医療機関		住 所	
		電話番号	
薬 局		住 所	
		電話番号	
ケアマネジャー		住 所	
		電話番号	
訪問看護 ステーション		住 所	
		電話番号	
ヘルパー ステーション		住 所	
		電話番号	
医療機器 ( ) 取扱業者		住 所	
		電話番号	
医療機器 ( ) 取扱業者		住 所	
		電話番号	
保健所		住 所	
		電話番号	
市町村 (難病担当)		住 所	
		電話番号	
市町村 (防災担当)		住 所	
		電話番号	
消防署		住 所	
		電話番号	
民生委員		住 所	
		電話番号	
電力会社		住 所	
		電話番号	
		住 所	
		電話番号	



## 医療・服用薬に関する情報

診断名（指定難病）

上記以外で現在治療している疾患

過去に治療したことがある疾患

決められたとおりに必ず服薬しないといけない薬

禁忌薬剤名（使用してはいけない薬）

アレルギー（有 ・ 無）

その他特記事項

記入者

続柄

氏名

情報記入日 年 月 日

更新日 年 月 日

更新日 年 月 日

4

更新日 年 月 日

# 自 立 度

項目	自立度	参考事項	項目	自立度	参考事項
起居動作	自 立		移 乗	自 立	
	一部介助			一部介助	
	全面介助			全面介助	
移 動	自 立	〈 補 装 具 〉 車 い す 歩 行 器 杖 そ の 他 ( )	更 衣	自 立	
	一部介助			一部介助	
	全面介助			全面介助	
食 事	自 立	〈 飲 み 込 み 〉 可 ・ 見 守 り ・ 不 可  〈 医 療 的 ケ ア 〉 経 管 栄 養 ・ 胃 ろ う ・ 中 心 静 脈 栄 養	入 浴	自 立	
	一部介助			一部介助	
	全面介助			全面介助	
排 泄	自 立	〈 尿 意 〉 有 ・ 時 々 ・ 無 〈 便 意 〉 有 ・ 時 々 ・ 無 〈 浣 腸 〉 要 ・ 否			
	一部介助				
	全面介助				
意 思 疎 通	自 立	〈 方 法 〉 声 ・ 言 語 筆 談 文 字 盤 そ の 他 ( )			
	一部介助				
	全面介助				
服 薬 管 理	自 立	〈 ひ ど い 物 忘 れ 〉 無 ・ 時 々 ・ 有			
	一部介助				
	全面介助				
記入者	続柄			氏名	

情報記入日    年    月    日

更新日    年    月    日

更新日    年    月    日

更新日    年    月    日

## 医療処置等に関する情報(1)

### 【人工呼吸器使用者】

呼 吸	自 発 呼 吸	有 ・ 無	SpO <sub>2</sub>	%
	機 種			
	換 気 モ ー ド			
	1 回 換 気 量	ml	呼吸回数	回
	I : E 比		気道内圧上限	cmH <sub>2</sub> O
	離 脱	可 ( ) 分) ・ 不可		
吸 引	気管内チューブ	製品名	サイズ	mm
	吸引チューブ	サイズ	Fr	
	吸 引 回 数	回/日 (うち夜間 回)		
栄 養	摂 取 方 法	経口 ・ 経鼻 ・ 胃ろう ・ IVH ・ その他		
	種 類 ・ 摂 取 量	ml/回 回/日		
排 せ つ	方 法	尿：	便：	
	通 常 量	尿：	ml/日	便： 回/日
コミュニケーション方法： 会話 ・ 筆談 ・ 文字盤 ・ 意思伝達装置 (具体的に記載)				
その他特記事項				
<b>【酸素療法】</b>				
安静時または就寝時		吸入量	ℓ/分	吸入時間 H/日
労 作 時		吸入量	ℓ/分	吸入時間 H/日
<b>【医学的ケアに必要な器具】</b>				
器 具 名				
業 者 名				
業 者 連 絡 先				
記 入 者	続 柄	氏 名		

情報記入日 年 月 日

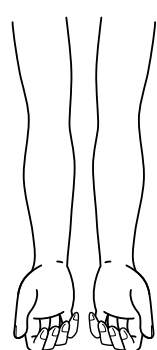
更新日 年 月 日

更新日 年 月 日

更新日 年 月 日

## 医療処置等に関する情報(2)

### 【人工透析】

透析導入日	昭和・平成・令和 年 月 日		
透析方法	血液透析・CAPD・その他( )		
血液型	型 Rh ( )	ドライウエイト	kg
平常時血圧	/ mmHg	通常時の心胸比	%
透析回数	週 回	透析曜日	
透析時間	時間 分	透析時間帯	昼・夜・その他
血流量	ml/分	透析液流量	ml/分
透析器	(機種)	(ろ過面積)	m <sup>2</sup>
抗凝固剤	ヘパリン(Na・Ca)・低分子ヘパリン・その他( )		
	(初回)	IU・mg (持続)	IU・mg/hr
注射薬の投与	Fe・EPO・その他( )		
禁忌薬			
透析中の問題点			
原疾患 (該当するものに○)	1.慢性腎炎 2.糖尿病性腎症 3.その他 ( )	シャント	シャント作成 昭・平・令 年 月 日
合併症			右 左 穿刺部位を右図 に記入して下さい A → V →
感染症	HBs抗原(+・-) HCV抗体(+・-) ワ 氏(+・-) ( )		
記入者	続柄	氏名	

情報記入日 年 月 日

更新日 年 月 日

更新日 年 月 日

更新日 年 月 日

# 【人工透析～検査データ】 ※常に新しいものに書き換えましょう。(鉛筆で記入)

( 年 月 日)

	透析前	透析後		
血 圧	/ mmHg	/ mmHg	ヘモグロビン	g/dl
尿 素 窒 素	mg/dl	mg/dl	血 糖 値	mg/dl
クレアチニン	mg/dl	mg/dl	HbA1c	%
カリウム	mEq/l	mEq/l	AST	IU/l
カルシウム	mg/dl	mg/dl	ALT	IU/l
リ ン	mg/dl	mg/dl		

( 年 月 日)

	透析前	透析後		
血 圧	/ mmHg	/ mmHg	ヘモグロビン	g/dl
尿 素 窒 素	mg/dl	mg/dl	血 糖 値	mg/dl
クレアチニン	mg/dl	mg/dl	HbA1c	%
カリウム	mEq/l	mEq/l	AST	IU/l
カルシウム	mg/dl	mg/dl	ALT	IU/l
リ ン	mg/dl	mg/dl		

( 年 月 日)

	透析前	透析後		
血 圧	/ mmHg	/ mmHg	ヘモグロビン	g/dl
尿 素 窒 素	mg/dl	mg/dl	血 糖 値	mg/dl
クレアチニン	mg/dl	mg/dl	HbA1c	%
カリウム	mEq/l	mEq/l	AST	IU/l
カルシウム	mg/dl	mg/dl	ALT	IU/l
リ ン	mg/dl	mg/dl		

# 減災グッズチェックリスト

0 1 2 に記入の○は、0、1、2 次のどの備えとするべきかを検討した補足情報です。  
 携帯 持出 備蓄 ○を参考に、あなた自身、あなたの家庭の備えを検討してください。  
 あなた自身にとって必要な数量、品目の3ステップをプランし、活用ください。

確認日 年 月 日

分類	品目	0	1	2	メモ	
		携帯	持出	備蓄		
基本 品 目	バッグ	非常持出し袋		○		
	水	飲料水	○	○	○	0次：500ml、 一次：一人1.5ℓ程度
	食	携帯食	○	○		チョコレート、キャン デー、栄養補給・調整食 品など。
		非常食		○	○	乾パンなど、水・調理なし でそのまま食べられるもの。
	装備	ヘルメット・防災ずきん、帽子など		○		頭を保護して逃げるもの。
		ホイッスル	○			
		手袋（作業用）		○		革製など丈夫な素材のもの を。
		運動靴		○		
	道具	懐中電灯（予備電池・電源も）	○	○	○	0次はミニライト等携帯用。 発電・充電式も参照。
		万能ナイフ類		○		ハサミ、ナイフ、カンキリ などの複合ツールが便利。
		ロープ（10m）		○		救助、避難ばしごの代用。 体重を支えられる太さ。
	情報	携帯ラジオ（予備電池も）	○	○		複合機能（ライト・携帯電 話充電など）のものもある。 0次は携帯性重視。1次・2 次ではスピーカー付きが良 い。
		携帯電話（充電・バッテリーも）	○			
		連絡メモ・備えリスト	○	○		
		身分証明書（そのコピー）	○	○		健康保険証、運転免許証、 パスポート、外国人登録証 など。
		筆記用具（メモ帳とペン）	○	○		
		油性マジック（太）		○		伝言を書く。
		現金（10円硬貨含む）	○	○	○	公衆電話用に10円、100円 玉が必要。携帯・自宅電話 がつかない時。

このチェックリストは、阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター  
 (<https://www.dri.ne.jp/>) の「減災チェックリスト」を元に作成しました。

分類	品目	0	1	2	メモ	
		携帯	持出	備蓄		
基本 品 目	救急	救急用品セット	○	○		消毒類、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾などのケガの手当て用品をひとまとめに。救急袋。
		毛抜き		○	○	とげ抜き。ピンセットとして使える。
		持病薬・常備薬	○	○	○	合わせて処方箋のコピーも。
		お薬手帳	○	○		
	衛生	マスク	○	○	○	防寒用としても重要。
		簡易トイレ	○	○	○	非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻。
		ティッシュペーパー・トイレト ペーパー	○	○	○	トイレトペーパーは汎用性が高い。
		ウェットティッシュ		○	○	水がない時、役に立つ。
	防寒	使い捨てカイロ	○	○		
		サバイバルブランケット		○		非常時の軽量簡易防寒具。
	汎用	ハンカチ（大判）・手ぬぐい	○			
		タオル		○	○	汚れの拭き取り。ケガの手当て、下着の代用等、高い汎用度。
		安全ピン	○	○		タオルを留めて下着の代用としても使うこともできる。
		ポリ袋	○	○	○	大小あわせて10枚程。汎用性が高い。
		ビニールシート類(レジャーシート・ ブルーシート)		○	○	
		ライター（マッチでも）		○		暖房器具への点火などに。マッチよりも使い勝手が良い。
		布ガムテープ		○		多用途。屋外に伝言メモを貼るなど、利便あり。

分類	品目	0	1	2	メモ	
		携帯	持出	備蓄		
個別に検討する品目	貴重品	予備鍵（家・車等）				
		予備メガネ・コンタクトレンズ				
		通帳・証書類のコピー				
		印鑑				
	女性	生理用品（おりものシート）				他の手当て等、ガーゼの代理としても重宝する。
		防犯ブザー				
		くし・ブラシ、鏡				
		化粧品				
	高齢者	髪のをくくるゴム				お風呂に入れれない時、髪をまとめれば不快感が軽減される。
		介護手帳				
		紙おむつ				
		介護用品				
		入れ歯				
	乳幼児	補聴器				
		粉ミルク・哺乳瓶・離乳食				
		清浄綿				
		バスタオル				
		紙おむつ				
		だっこ紐				
	障害者・外国人など	母子手帳				
		障害者手帳				
		助けを求める手段				ホイッスル、サイレン、など
		移動を助ける手段				杖、白いテープ、おんぶひも、など
		情報を得る手段				ラジオ、ワンセグ、拡大鏡、など
		コミュニケーションを助ける手段				筆記用具、レコーダー、コミュニケーションボード、など
		落ち着ける・安心できるもの				お気に入りのグッズ、など
	ペット	要援護者と確認できる外装				ゼッケン、ワッペン、など
ペット用品					迷子札、など	

分類	品目	0	1	2	メモ			
		携帯	持出	備蓄				
備蓄する生活用品目	衣	衣類			○	季節・個々の状態により、必要な物、数量を判断。		
		毛布				○		
		雨具（ポンチョ・雨合羽など）	○	○			両手が使え作業しやすい。防寒着にもなる。	
	食	保存食類				○	○	お米、乾・干物、豆、根菜類、乾パン、アルファ化米、切り餅、インスタント食品、缶詰類など、嗜好とも照らして。
		塩・調味料					○	
		食器類 （皿・コップ・箸・フォーク・スプーン）					○	紙・ステンレスなど。
		ラップ				○		食器に巻いて用いると洗わずに済み、貴重な水の節約になる。汎用的。
		アルミホイル					○	
		缶切り					○	
		カセットコンロ・ボンベ					○	
		鍋					○	
	住	歯磨きセット・洗口剤					○	
		石けん					○	
		ドライシャンプー					○	
		重曹					○	消臭スプレー、掃除用など、多用途に使える。
		ふろしき	○	○				何かを包む、敷いて防寒対策など汎用性が高い。
		予備電池（バッテリー）				○	○	
		工具類					○	ジャッキ、バール等。
	あと便利・汎用的	地図（避難用・帰宅支援用などの）					○	
		新聞紙・ダンボール				○	○	
		ローソク				○		電気がない、使えない時に長時間の灯りに。火事にはくれぐれも用心の上。
		非常用給水袋・タンク類				○		水を運ぶ、蓄える。
		キッチンペーパー					○	
		ホワイトボード				○		メモ掲示、情報伝達などに、紙や物資が不足する時にあれば便利。
		さらしの布				○		汎用性が高い。抱っこ紐代わりに。
		スリッパ				○		避難所での上履きとして。
		蚊取り線香				○		夏場の避難生活が屋外となった場合に備えて。

# 人工呼吸器使用者用災害時の備えチェックリスト

## 【緊急用品の備蓄状況】

確認日 年 月 日

緊急用品の種類		備蓄の有無	備 考
人工呼吸器	呼吸器回路（予備）		
	気管カニューレ（予備）		
	人工鼻		
	パルスオキシメーター（SpO <sub>2</sub> ）		
	アンビューバック		
非常用電源	外部バッテリー		
	シガーソケット対応インバーター又は発電機		
	延長コード		
痰吸引器	携帯用（内部バッテリー付）、足踏み式又はピストン式吸引器		
	吸引カテーテル（予備）		
非常用電源	外部バッテリー		
酸素在宅	酸素ボンベ		
医療材料等	ガーゼ		
	アルコール綿		
	滅菌グローブ（使い捨てグローブ）		
	蒸留水		
	注射器		
	オムツ		
	膀胱留置カテーテル		
医薬品	服用薬		
	経管栄養剤		

○災害時に、本格的救助やライフラインの回復に約3日かかるといわれているため、3日（72時間）を乗り越えることができるだけの準備が必要

# 【機器管理の状況】

確認日 年 月 日

		点検項目	点検結果	
			可(有)	否(無)
人工呼吸器		○人工呼吸器をはずしてどのくらい過ごせるか、わかっているか。		
		○基本操作はできるか。		
		○取扱説明書を保管しているか。		
		○設定を記録しているか。		
		○アラームの意味がわかり、対応ができるか。		
		○回路交換ができるか。		
		○電源の稼働状態（どの電源で動いているのか）がわかるか。		
		○内部バッテリーの持続時間がわかるか。		
		○加温加湿器を利用している場合、人工鼻に変換できるか。 人工鼻の利用ができない場合、停電時の対応ができるか。		
		○パルスオキシメーターの数値の見方はわかるか。		
		○パルスオキシメーターの数値が異常値を示している場合、 対応はできるか。		
		○アンビューバックの使い方がわかるか。		
	○アンビューバックを定期的に点検しているか。			
非常用電源		○外部バッテリーの接続はできるか。		
		○外部バッテリーは定期的に点検・充電しているか。		
		○外部バッテリーの持続時間がわかるか。		
		○外部バッテリー以外の電源について、実際に利用できるか。		
		○上記について、定期的に訓練（点検）しているか。		
痰吸引器		○電気式吸引器以外の方法で吸引できるか。		
	非常用電源	○外部バッテリーの接続はできるか。		
		○外部バッテリーは定期的に点検・充電しているか。		
在宅酸素		○酸素補給なしでどのくらい過ごせるか、わかっているか。		
		○酸素ボンベと人工呼吸器の接続はできるか。		
		○酸素ボンベとアンビューバックの接続はできるか。		
共通		○それぞれの機器等（非常用電源含む。）の管理業者の連絡先がわかっているか。		
バッテリー持続時間	内部バッテリー	外部バッテリー	計	
	分	分	分	

# お役立ち情報



# 1 災害時に備える事前準備の必要性

地震や津波、あるいは台風等の災害時には、電気、水道等の日常生活に必要なライフラインの切断や、通信手段や公共交通機関が利用できなくなるなど、極めて厳しい生活状況となり、それが数日間、あるいは数か月間続くことも予想されます。

また、かかりつけの病院に行けない、中断できない薬が不足することも予想されます。

このガイドブックは、難病患者やその家族が万一に備えて、日ごろからどんな準備をしておく必要があるかを掲載しています。

医療機関等とも相談しながら、災害時の備えを進めましょう。

# 2 地震等大規模な災害で予想されるトラブル

- 住居の被災
- 電気、水道、ガス等の生活や治療に必要なライフラインの切断
- 電話の不通、混雑による通信手段の遮断
- 公共交通機関の停止、道路の寸断等による移動手段の途絶
- 医療施設・関連施設の被災

等が考えられます。特に難病患者にとっては、医療機器の通常の使用ができない、かかりつけの病院に行けない、必要な医療処置が受けられない、中断できない薬が不足するなど、様々な問題が生じる可能性があります。

### 3 避難情報を確認しましょう

土砂災害や洪水から命を守るには、早めの行動が大切です。気象庁が発表する大雨洪水警報等の気象情報や市町村が発令する避難情報に注意し、少しでも危険を感じたら、すぐに避難しましょう。また、いち早く気象警報や大分県からの緊急情報などを知るには「おおいた防災アプリ」や「県民安全・安心メール」で災害情報を配信していますので、活用してください。

「おおいた防災アプリ」



【GooglePlay】



【AppStore】

「県民安全・安心メール」



【メール作成】

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	 災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	きんきゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b> ※1
<警戒レベル4までに必ず避難！>			
4	 災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	ひなんしじ <b>避難指示</b>
3	 災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※2
2	 気象状況悪化	自らの避難行動を 確認する	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを 高める	早期注意情報 (気象庁)

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません。

警戒レベル4避難指示までに自らの判断で危険な場所から全員避難しましょう。

※避難勧告は廃止されました。  
(令和3年5月20日から)

避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、警戒レベル3高齢者等避難で危険な場所から避難しましょう。

- ※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。また、警戒レベル相当情報（氾濫発生情報、土砂災害警戒情報など）が発表されたとしても、必ずしも同時刻に同じレベルの避難情報が発令されるものではありません。
- ※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

「防災情報のページ 避難情報に関するガイドラインの改訂（令和3年5月）」（内閣府）を加工して作成

## 4 平常時から準備しておくこと

### (1) 情報収集と連絡手段の確保、個別避難計画 等

- ハザードマップを確認しておきましょう

ハザードマップで自宅にどのような災害の危険があるかを確認し、平常時から安全確保の方法を検討しましょう。

「ハザードマップポータルサイト」



- 近隣・医療関係者等との連絡手段

かかりつけ医や医療機器取扱業者、保健所、消防署、市町村など災害時の優先連絡先を日頃から把握しておきましょう。他の人が見ても分かりやすいところに表示しておくとい良いでしょう。

※患者・家族・支援者が非常時の連絡安否確認方法を統一することで携帯電話の充電切れを防ぐことに役立ちます。

※この冊子の表紙次ページに緊急連絡先を記入できますので活用してください。

- 人工呼吸器等の医療機器を使用している場合は、停電、断水等の情報を電力・ガス会社、市町村に迅速に提供してもらえるよう依頼しておきましょう。

- もしもの時のために個別避難計画の作成を検討しましょう

#### ・個別避難計画とは？

→避難行動要支援者ごとに、安否の確認や避難の支援など、生命又は身体を保護するために必要な支援についてとりまとめた計画のこと

#### ・避難行動要支援者とは？

→災害時に自ら避難することが困難であり、円滑かつ迅速な避難のために特に支援を必要とする方

※作成の対象者や手順については市町村によって異なるので、お住まいの市町村個別避難計画担当課にお問合せください。

## 〈各市町村 個別避難計画担当課一覧〉

市町村名	担当課	電 話	所在地
大 分 市	福祉保健課	097-585-6022	大分市荷揚町2番31号
別 府 市	防 災 危 機 管 理 課	0977-21-2255	別府市上野口町1番15号
中 津 市	福祉政策課	0979-62-9800	中津市豊田町14番地3
日 田 市	福祉支援課	0973-22-8290	日田市田島2丁目6番1号
佐 伯 市	福 祉 保 健 企 画 課	0972-22-4684	佐伯市中村南町1番1号
臼 杵 市	福 祉 課	0972-72-1066	臼杵市大字臼杵72番1
津 久 見 市	社会福祉課	0972-82-9519	津久見市宮本町20-15
	防 災 危 機 管 理 室	0972-82-9500	
竹 田 市	社会福祉課	0974-63-4811	竹田市大字会々1650番地
	高 齢 者 福 祉 課	0974-63-4809	
豊後高田市	社会福祉課	0978-25-6178	豊後高田市是永町39番地3
杵 築 市	福祉事務所	0977-75-2405	杵築市山香町大字野原1010番地2
宇 佐 市	福 祉 課	0978-27-8139	宇佐市大字上田1030番地の1
豊後大野市	社会福祉課	0974-22-1040	豊後大野市三重町市場1200番地
由 布 市	福 祉 課	097-582-1265	由布市庄内町柿原302番地
国 東 市	福 祉 課	0978-72-5164	国東市国東町鶴川149番地
姫 島 村	住民福祉課	0978-87-2278	姫島村1630番地の1
日 出 町	介護福祉課	0977-73-3121	日出町2974番地1
九 重 町	地 域 共 生 支 援 課	0973-76-3821	九重町大字後野上8-1
玖 珠 町	福祉保険課	0973-72-1144	玖珠町大字帆足268番地の5

## 災害用伝言ダイヤル（171）について

災害用伝言ダイヤル（171）は、被災地の方などの電話番号および携帯電話等の番号をキーとして、安否等の情報を音声情報として蓄積し、録音・再生できるボイスメールです。

地震等の災害発生時に被災地に向かう安否確認のための通話等が増加し、被災地へ向けての通話がつながりにくい状況になった場合、NTTから提供されます。

一般加入電話、公衆電話、ひかり電話、携帯電話等から利用できます。

- 【利用可能な3つのパターン】**
- ①被災地内での家族間、関係者間での連絡
  - ②被災地の方から被災地外の関係者への連絡
  - ③被災地外の関係者から被災地の方への連絡

### 伝言の録音方法（暗証番号なし）

- 1 「171」をダイヤル
- 2 ガイダンス（音声）が流れる
- 3 ダイヤル「1」を押す
- 4 ガイダンス（音声）が流れる
- 5 自宅の電話番号を押す  
（市外局番から）
- 6 ガイダンス（音声）が流れる
- 7 伝言の録音

### 伝言の再生方法（暗証番号なし）

- 1 「171」をダイヤル
- 2 ガイダンス（音声）が流れる
- 3 ダイヤル「2」を押す
- 4 ガイダンス（音声）が流れる
- 5 相手方の電話番号を押す  
（市外局番から）
- 6 ガイダンス（音声）が流れる
- 7 伝言の再生

※暗証番号の利用により、他人に聞かれたくない伝言など特定の方々の間での伝言録音・再生も可能です。

※伝言蓄積等の利用料は無料です。

※NTTの電話から伝言の録音・再生をする場合の通話料は無料です。

※他通信事業者の電話から発信する場合の通話料については各通信事業者にお問い合わせください。

※伝言蓄積数や保存期間等は災害の状況により異なります。

### 【体験利用の案内】

災害時以外にも、災害用伝言ダイヤル（171）を体験できるように「体験利用日」を設定しています。是非、家族・親戚・友人等の間で体験してください。

#### 〈体験利用日〉

- 毎月1日及び15日の00:00～24:00
- 正月三が日（1月1日の00:00～1月3日の24:00）
- 防災週間（8月30日の9:00～9月5日の17:00）
- 防災とボランティア週間（1月15日の9:00～1月21日の17:00）

【NTT西日本のホームページ】より

## 災害用伝言板（web171）について

災害等の発生時、被災地域（避難所等含む）の居住者がインターネットを経由して伝言板サイトにアクセス



し、電話番号をキーとして伝言情報（テキスト）の登録が可能なサービスです。インターネット接続が可能な端末（パソコン・スマートフォン・携帯電話等）から利用できます。

登録された伝言情報は、電話番号をキーとして全国（海外も含む）から閲覧することが可能です。

震度6弱以上の地震発生時等（震度5強以下の地震及び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西日本または東日本が提供を判断）に利用できます。

なお、安否情報の登録、閲覧に伴う利用料金は無料ですが、インターネット接続費用やプロバイダー利用料及び、ダイヤルアップ接続の場合は通信用料等が別途必要になります。

### 【利用方法】

災害時に、右の二次元コードからアクセスし、ページ下部の「利用方法はこちら」から詳細をご確認ください。



### 【体験利用の案内】

災害時以外にも、災害用ブロードバンド伝言板（web171）を体験できるように「体験利用日」を設定しています。是非、家族・親戚・友人等の中で体験してください。

#### 〈体験利用日〉

- 毎月1日及び15日の00:00～24:00
- 正月三が日（1月1日の00:00～1月3日の24:00）
- 防災週間（8月30日の9:00～9月5日の17:00）
- 防災とボランティア週間（1月15日の9:00～1月21日の17:00）

※体験利用時においても災害運用時と同様に、安否情報の登録、閲覧に伴う利用料金は無料ですが、インターネット接続費用やプロバイダー利用料及び、ダイヤルアップ接続の場合は通信用料等が別途必要になります。

〔NTT西日本のホームページ〕より

## 災害用伝言板について

大きな災害が発生したときに携帯電話やスマートフォンで安否確認ができるサービスです。携帯電話・スマートフォン上のwebサイトトップ、またはアプリ画面からアクセスしてください。



### 伝言の登録

**「登録」→「メッセージ」→「登録」と覚えてください。**

- ① トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ。
- ② 「災害用伝言板」の画面が現れたら、「登録」を選ぶ。
- ③ メッセージしたい項目を選ぶ。(コメントも書き込めます)
- ④ その画面でも「登録」を選ぶ。

伝言の登録が完了。

### 伝言の確認

**「確認」→「電話番号」→「検索」と覚えてください。**

- ① トップ画面の「災害用伝言板」を選ぶ。
- ② 「災害用伝言板」の画面が現れたら、「確認」を選ぶ。
- ③ 相手のケータイ電話番号を入力。
- ④ その画面で「検索」を選ぶ。

伝言の検索結果が表示。


〔TCA 一般社団法人 電気通信事業者協会ホームページ〕より

## (2) 準備しておくこと (もの)

災害時の安全確保と迅速な対応のために、以下の準備を整えておきましょう。

### 【自宅環境の安全対策】

地震や火災による二次災害を防ぐための対策です。

準備内容	補足・ポイント
避難経路の確保	ベッドと家具の距離を十分に確保し、床やドア周辺には物を置かないようにしましょう。 ベッドの傍には懐中電灯を置いておきましょう。
家具・家電の固定	家具や電化製品には転倒防止器具を取り付け、高い位置に物を置かないようにしましょう。
ガラスの飛散防止	窓や食器棚などのガラス部分には、飛散防止フィルムを貼りましょう。
火災対策	カーテンやカーペットなどは、できるだけ防災加工された物を使用しましょう。
建物の耐震化	自宅の耐震診断を受け、家具の固定等、必要な耐震対策を講じておきましょう。 〈自治体の補助制度〉 大分県では、木造住宅の耐震診断、耐震改修に対して補助等を行っています。詳しくは市町村担当課（建築担当）もしくは県のホームページをご覧ください。 
生活水の確保	浴槽等に水を満たしておき、トイレの流し水などの生活用水を確保しておきましょう。

### 【予備電源と移動手段の確保】

停電や移動手段の確保は、被災後の生活に不可欠です。

準備内容	補足・ポイント
予備電源の確保	〈電気を使わない器具〉 停電に備え、暖房器具や調理器具については、電気を使用しないものを準備しましょう。カセット式コンロ（予備のガスボンベとセット）が便利です。 〈電動車の活用〉 電動車（EV・PHV・HV）の多くは、100V用電源コンセントなどの外部給電機能を持ち、災害時の非常用電源として利用できます。

車の燃料の準備	〈一般車の活用〉 一般の自動車でも、コンセント変換アダプター（カーインパーター）を使用することで、携帯電話などの非常用電源として利用できます。
	自動車は緊急時の輸送手段となります。常にガソリン残量に注意しておきましょう。
燃料の備蓄	ガソリン携行缶（金属製）は、ホームセンター等で販売しています。
移動の準備	災害時に備え、特に要配慮者や医療機器使用者の移動時に関する留意点をまとめておきましょう。

### 【持ち出し物品の準備】

準備内容	補足・ポイント
医療情報の準備	災害時には、かかりつけ医で治療を受けられるかわかりません。病名、内服中の薬、アレルギー、かかりつけ医などの医療情報を手帳などに記載しておく、日頃と異なる医療機関でも適切な治療を受けやすくなります。（詳細は別ページを参照）
治療薬の準備	中断できない治療薬については、主治医と相談し、常に一週間分程度が手元に残るよう、計画的な受診を心がけましょう。 また、治療薬とお薬手帳は非常時にすぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。
衛生用品の準備	消毒薬（布）は、けが以外に、医療機器の清掃等にも使いますので、準備をしましょう。 また、吸引器等に必要な精製水も準備しておきましょう。
非常用持ち出し袋の準備	食料、水、貴重品など必要最小限の非常用持ち出し品を「非常用持ち出し袋」に入れ、いざというときにすぐに持ち出せるようにしておきましょう。（一般分のチェックリストは別ページを参照）

### 【医療機器操作の習熟と共有】

準備内容	補足・ポイント
操作手順等の確認	医療機器の操作や簡単な修理はできるようにしておきましょう
機器操作の共有	家庭で使用するたん吸引器やアンビューバック（手動式人工呼吸器）などの医療機器の取り扱いについて、家族、ヘルパー等、なるべく多くの人に習熟してもらっておきましょう。

## 5 特殊な医療別の準備

### (1) 人工呼吸器を使用している方

停電時と人工呼吸器故障時の対策を準備することが大切です。

- 人工呼吸器指示書のコピーは必ず準備しましょう。
- 人工呼吸器は内蔵バッテリーがほとんどですが、持続時間がどの程度か事前に調べておき、必要ならば外部バッテリーを準備しましょう。また、バッテリーは経年劣化しますので、バッテリーの寿命を定期的に確認しておきましょう。



- 予備の外部バッテリーも用意しておきましょう。

停電が長時間に及ぶ場合は、自家発電装置はノイズが多く、電圧も不安定なため、自家発電装置から外部バッテリーに充電して使用します。

- 必要に応じて、バッテリーの交換を定期的に行うことも考えましょう。
- 長時間にわたり電気が復旧しない場合は、自家用車のシガーライターからコンセント変換専用のアダプターにより電源を確保することもできます。日頃から接続の仕方を訓練しておく必要があります。また、自動車のガソリン残量については、常に余裕を持っておきましょう。
- ひび割れ、ホース破れ等の簡単な補修用に、布製ガムテープを用意しておきましょう。
- アンビューバックは様々なときに使用することがあるので、必ず用意しておく方がよいでしょう。

ただし、介護する人が使用法を習熟していないと有効に使用できませんから、なるべく周りの多くの人が操作できるようにしてお

くことも大切です。

- 吸引器を使用している場合は、手動式・足踏み式等の吸引器を準備しましょう。

※災害時に備えた緊急用品の備蓄状況のチェックリストをP13に、機器管理の状況のチェックリストをP14に掲載していますので、確認してみてください。

## (2) 在宅酸素療法を実施している方

- 予備の酸素ボンベとキャリーを準備しておく  
とよいです。

特に、災害時には、不安や恐怖から呼吸数が増加することがあります。流量により使用可能時間が異なってくるので、ボンベ1本でどのくらいの使用時間があるのか、あらかじめ知っておくことが必要です。

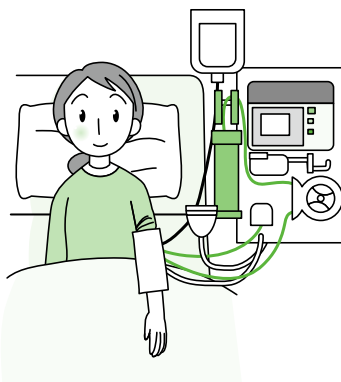
- チューブやカニューレなどの医療材料は数日分用意しておきましょう。
- 日頃から火気には十分注意をしましょう。周囲にも理解を求めておく必要があります。
- 介護者は取扱業者等から在宅酸素療法に関する研修を受け、緊急時には、酸素ボンベへの切り替えができるようにしておきましょう。



## (3) 人工透析をしている方

- 通院している透析施設への災害時の連絡方法、透析施設付近の避難場所、透析中の緊急離脱方法、離脱後の避難場所（集合場所）などを把握しておきましょう。
- 通院中の透析施設が被災した場合に備えて、代替りの透析施設を把握しておきましょう。（自宅周辺、親戚・知人宅周辺、職場周辺等）

- 住んでいる所や通院している透析施設が大規模災害に見舞われた場合に備え、1～2週間地元から離れて透析を受けることも想定しておく必要があります。
- 通院している透析施設が、近隣の透析施設と災害時の協力関係を取り決めてしている場合があります。あらかじめ確認しておきましょう。



- 災害時に備えて、普段から災害時の透析に関する情報の入手先について調べておきましょう。(医療情報ネット(ナビイ)、日本透析医会 災害時情報ネットワーク等)
- 通院している透析施設以外で透析を受ける場合に備えて、自分の透析情報を記録した手帳等を携帯しましょう。(P7～8参照)
- いつも飲んでいる薬を書きとめておきましょう。避難中も欠かさず飲むべき薬はどれとどれか主治医に尋ね、予備薬を準備しておきます。
- 災害時の食事の管理について、あらかじめ医師や栄養士と話しあっておきましょう。(下記参照)

## 透析患者の災害時の食事管理について

災害時には、①透析が数日間受けられない、②透析回数や透析時間が減少する、③透析は受けられるが食糧が不足する、など多くの困難が予想されます。そのため、普段より厳格に食事管理をする必要があります。

**【災害時の1日栄養量比較（外来透析で、体重50kg、尿量0の患者さんの場合）】**

区 分	平 常 時	災 害 時
エネルギー	1,500～1,750kcal	1,200～1,400kcal以上
たんぱく質	45～60g	30～40g
カリウム	2,000mg	500～1,000mg
飲水量※	できるだけ少なく	300～400ml
塩分※	6.0g未滿	3.0g～4.0g以下

（平常時の栄養量は日本腎臓学会「慢性腎疾患に対する食事療法基準2014年版」より、災害時の栄養量は東京都福祉保健局「災害時における透析医療活動マニュアル 令和3年5月改訂版」より抜粋）

※腎臓の機能が残っていて尿が出ている方は、一日の飲水量・塩分摂取量の制限が少し緩和されます。

**【災害時の留意事項】**

- 普段から3日分の食糧を備蓄しておく。
- 熱量（エネルギー）を確保するために、しっかり食べる。
- 水分摂取を適正に行う。
- たんぱく質、塩分、カリウムは控えめにする。

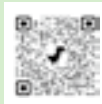
**【災害時に支給されることが考えられる食品の栄養成分】**

	食品名	1個あたりの目安	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	水 分 (ml)	食 塩 (g)
ご飯 パン	おにぎり	120g	204	3.2	37	68.4	0.6
	あんパン	80g	213	5.6	96	28.4	0.2
	クリームパン	90g	257	7.1	110	32.0	0.4
	ジャムパン	80g	228	4.2	67	25.6	0.2
	ロールパン	30g	93	3	33	9.2	0.4
	クロワッサン	40g	162	2.6	44	8.0	0.6
果物 飲物	バナナ	可食部分 100g	93	1.1	360	75.4	—
	りんご	可食部分 180g	101	0.4	220	149.6	—
	みかん	可食部分 80g	39	0.6	120	69.9	—
	トマトジュース	190g	34	1.3	490	178.8	—
	サイダー	250g	103	—	—	224.5	—

（文部科学省編「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」より抜粋）

## 6 災害対策情報一覧

ガイドブック掲載内容の最新情報は以下の二次元コードからご確認ください。



### 災害時準備ガイドブック（大分県ホームページ）

- ・このガイドブックの内容やデータを掲載しています。
- ・拡大してご覧になりたい場合や、印刷したい場合などにご活用ください。

### 県民安全・安心メール（大分県ホームページ）

- ・メール配信サービスの登録や、県民安全・安心メールで配信された情報を閲覧できます。



【GooglePlay】



【AppStore】

### おおいた防災アプリ

- ・避難情報や気象警報などをお知らせするアプリ「おおいた防災アプリ」をダウンロードできます。

### ハザードマップポータルサイト

- ・ハザードマップで自宅にどのような災害の危険があるかを確認できます。



### 災害用伝言板（web171）

- ・インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。

### 医療情報ネット（ナビイ）

- ・診療日や診療科目といった一般的な情報に加え、対応可能な疾患・治療内容などさまざまな情報から、医療機関・薬局や地域の休日・夜間当番医を検索することのできる厚生労働省のシステムです。



発行者：大分県福祉保健部 健康政策・感染症対策課

発行年月：平成24年3月 第1版

令和 2年8月 第2版

令和 8年4月 第3版



### 〈保健所一覽〉

保健所名	電 話	所 在 地	管轄市町村
東部保健所	0977-67-2511	874-0840 別府市大字鶴見字 下田井 14-1	別府市、杵築市 日出町
〃 国東保健部	0978-72-1127	873-0504 国東市国東町安国寺 786-1	国東市 姫島村
中部保健所	0972-62-9171	875-0041 臼杵市大字臼杵字 洲崎 72-34	臼杵市 津久見市
〃 由布保健部	097-582-0660	879-5421 由布市庄内町柿原 337-2	由布市
南部保健所	0972-22-0562	876-0844 佐伯市向島 1-4-1	佐伯市
豊肥保健所	0974-22-0162	879-7131 豊後大野市三重町 市場 934-2	竹田市 豊後大野市
西部保健所	0973-23-3133	877-0025 日田市田島 2-2-5	日田市、九重町 玖珠町
北部保健所	0979-22-2210	871-0024 中津市中央町 1-10- 42	中津市 宇佐市
〃 豊後高田保健部	0978-22-3165	879-0621 豊後高田市是永町 39	豊後高田市
大分市保健所	097-535-7710	870-8506 大分市荷揚町 6-1	大分市