

災害ノート

このノートは、医療的ケアが必要な方が持っています。

(本編)



お名前：

住 所：

電話番号：

避難行動要支援者 登録 ☐ 済 ☐ 未

作成日 年 月 日

更新日 年 月 日

個人情報提供の同意

収集した個人情報について、以下の目的のために利用いたします。

- ・平時から災害に備え、本人、家族、関係機関と情報を共有するため。
- ・災害発災時に関係機関が本人、家族の状況を把握するため。

様の災害ノートを持っている関係機関

事業所名・所属	氏名・担当者	電話番号・メール等

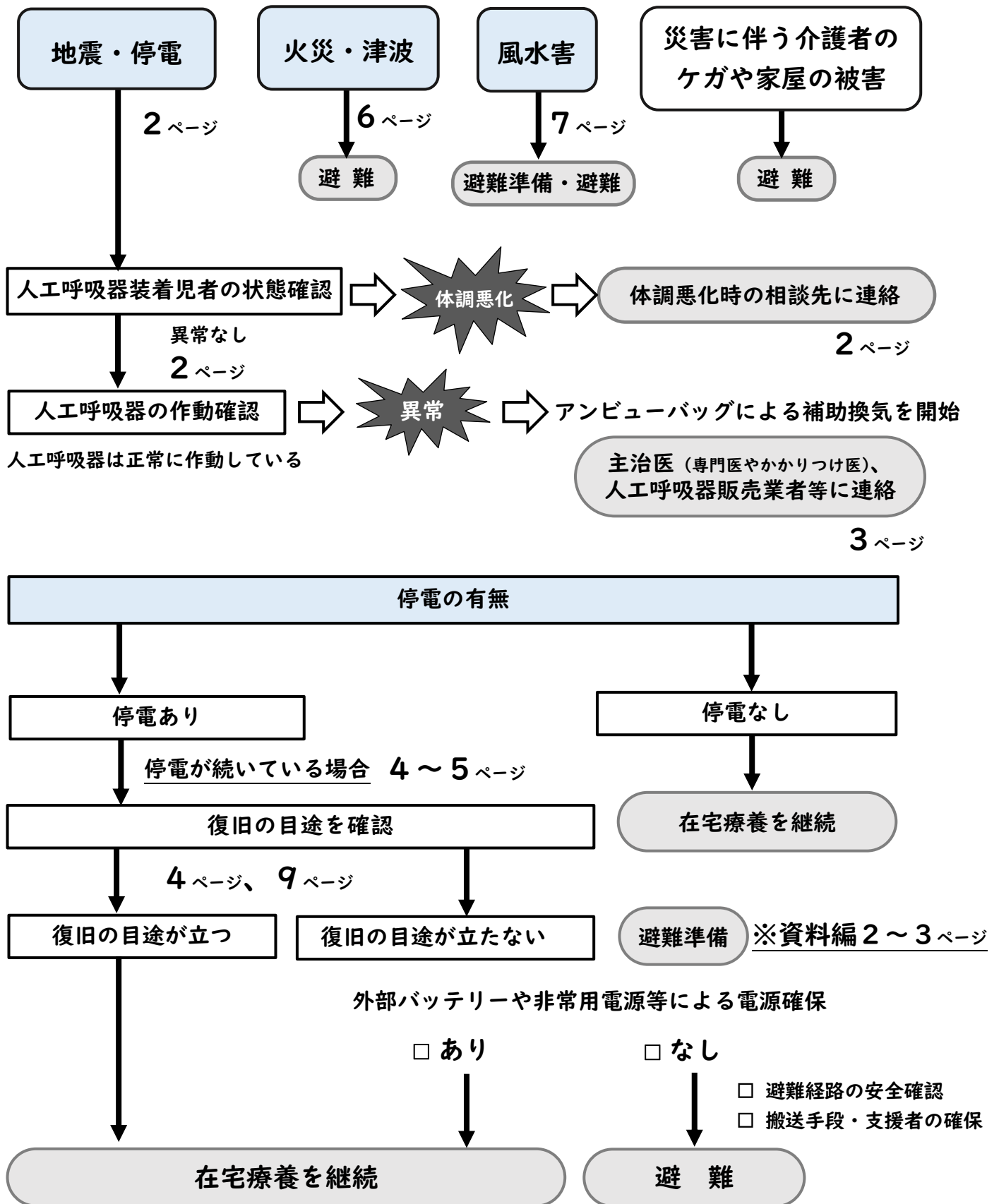
※なお上記関係機関以外（例：搬送先病院など）への情報提供は個人情報保護法第27条第1項第2号「人の生命、身体又は財産の保護のために必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき。」に基づき情報提供をします。

私は、上記の個人情報取り扱い事項について同意します。

年 月 日

本人署名（代筆者） _____

保護者署名 _____



8 ページ 連絡リスト

9 ページ 災害時の情報リスト

地震・停電

地震発生



人工呼吸器装着児者の状態

- ☐ 顔色に変化はないか
- ☐ SpO₂ など、バイタルサインに異常はないか
- ☐ 人工呼吸器のモニター値などに変化はないか
- ☐ ケガをしていないか

確認

体調は変化なし

確認

体調が悪化している



体調悪化時の相談先・受診の目安となる状態

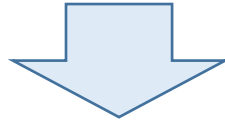
※平常時に主治医に確認しましょう

相談先

TEL

相談先

TEL



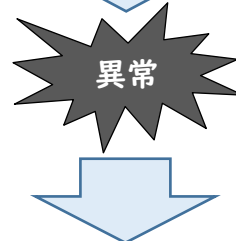
人工呼吸器の確認

アラームが鳴っていないなくても必ず確認しましょう

- ☐ 人工呼吸器本体に破損がなく、作動しているか
- ☐ 異常な音、臭いは出ていないか。
- ☐ 人工呼吸器の回路の各接続部にゆるみはないか
- ☐ 人工呼吸器の回路は破損していないか
- ☐ 設定値が変わっていないか



人工呼吸器は正常に作動している



正常に作動していない場合はすぐにアンビューバックによる呼吸を開始する。
アンビューバックはカニューレの口に装着し、慌てずゆっくり押して自然にバックが再び膨らむのを待ってから、また押します。

人工呼吸器が正常に作動していない場合

会社名	
担当者名	
担当者の連絡先	
営業時間外の緊急連絡先	

停電が続いている場合

人工呼吸器の内部+外部バッテリー持続時間

内部バッテリー作動

外部バッテリー作動

合計

時間

+

時間

=

時間

その他外部バッテリー

発電機・蓄電池など

電気が消えたら

東京電力

カスタマーセンター

TEL 0120-995-007

に連絡

- ① 停電していること
- ② 人工呼吸器をつけていること
- ③ 事前登録をしていること。

を伝えて復旧時間を確認しましょう。

★事前登録はしていますか？

はい

いいえ

※東京電力の患者事前登録制度

0120-995-007に電話をして登録をお願いしてください。停電情報と、何時頃に復旧するか、より詳細に知ることができる制度です。

停電情報の確認は [9 ページ](#) へ

広域停電で長時間復旧のめどが立たない、
人工呼吸器の業者（P3 参照）と連絡が取れない、
東京電力（P4 参照）と連絡が取れない場合は、

主治医など緊急時の第一連絡先を記入

TEL _____

に連絡し

移動方法・介助者を記入

で

第1 避難先

TEL _____

第2 避難先

TEL _____

第3 避難先

TEL _____

に避難してください。

停電時の吸引・酸素などについて

火災・津波など

地震発生

火災が自宅又は、
近くで起こっている！

自宅で火災が発生したら、初期
消火を行い、ダメなら近所に
大きな声で伝えてから避難。

避難

津波警報が出ている！

津波ハザード情報（資料編
P.1 参照）を確認してリスクが
あれば避難。

避難

自宅が全半壊している！

自宅の損壊が大きく、余震
などで自宅が倒壊する恐れ
がある時は避難。

避難

移動方法・介助者を記入

で避難。

第1避難先

TEL

第2避難先

TEL

第3避難先

TEL

メモ：避難の必要がないとき

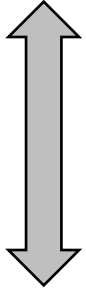
- ☐ 自宅の損壊が少ないとき
- ☐ 余震が来ても倒壊する危険がないと判断できるとき
- ☐ 近隣に火災や土砂災害などの 危険性がないとき
- ☐ 津波のリスクがない時
- ☐ 生活に大きな支障がないとき

メモ：茅ヶ崎市で大規模地震に伴う火災が発生した場合、県内一の延焼と言われています。

風水害のマイ・タイムライン

3日前

台風予報



準備をしておきましょう

- ☐ 残薬を確認し、少ない場合は早めに受診する
- ☐ 食料や水などがあるか確認し、足りない場合は買い足す
(日分)
- ☐ ()に避難について相談をしておく
- ☐ 人工呼吸器、吸引器のバッテリーの充電をしておく
- ☐ 発電機、蓄電池が使えるか確認する

24 時間前

大雨・洪水注意報

自宅が浸水域にある

雨が降る前に()に避難する

自宅は浸水域ではない

台風に関する気象情報や近くの川の水位等の
情報を確認してください。

警戒レベル3

高齢者等避難

高齢者や障がいのある方等が避難する

停電

4～5 ページ

ここまでに避難を完了しましょう

警戒レベル4

避難指示

危険な場所から全員が避難する

警戒レベル5

緊急安全確保

川の氾濫等が起こっており、すでに安全な避難ができない状況。
自宅や近隣の建物で安全を確保する。

連絡リスト

■関係者・機関

続柄・区分	所属	氏名・担当者	電話番号・メール等

■医療機器販売業者

医療機器名	担当者	担当者電話番号	営業時間外 緊急連絡先

災害時の情報リスト

★電話がつかない場合はこちらに伝言を残してください

災害用伝言ダイヤル171（30秒録音可能）

録音：「171」 → 「1」 → 電話番号 → 「1」 → メッセージを録音 → 「9」

再生：「171」 → 「2」 → 電話番号

災害用伝言ダイヤルで伝えてほしいことは以下の6点です。

- ① 名前
- ② _____さんと家族が無事かどうか
- ③ _____さんの体調は問題ないか
- ④ 停電しているか
- ⑤ バッテリーはあと何時間あるか
- ⑥ この後の居場所（自宅待機なのか避難を検討しているのか）

災害用伝言板（Web171）

パソコンやスマートフォン等から固定電話や携帯電話・PHSの

電話番号を入力して安否情報（伝言）の登録、確認を行うことができる。

※毎月1日、15日に体験利用ができます。事前に練習しておきましょう。



停電情報の確認

■ 東京電力パワーグリッド株式会社

【問い合わせ】TEL：0120-995-007

【停電情報】

ホームページ



【TEPCO速報】

停電・雨雲・地震などを
お知らせするアプリ



平常時にアプリを
ダウンロードして
おきましょう！

■ 防災情報サイト

【茅ヶ崎市】

防災情報



茅ヶ崎市 LINE 友達追加
ID：@chigasakicity

【寒川町】

防災情報



【神奈川県】

災害情報
ポータル



避難情報・気象情報など

- 茅ヶ崎市、寒川町のメール配信サービス（平常時に登録しておきましょう）
- 国土交通省 川の防災情報
- 神奈川県 雨量水位情報
- テレビのデータ放送（リモコンのdボタンを押して気象情報などを確認）



メモ

作成課: 茅ヶ崎市保健所 地域保健課
保健予防課
作成日: 令和6年11月