

小児慢性特定疾病で療養中の皆様へ **保存版** 災害に備えていますか？

2025 年1月に、南海トラフ巨大地震の 30 年以内の発生確率が
「70%～80%」から「80%程度」に引き上げられました。
近年は、大規模な風水害也多発しています。
地震や風水害等の災害に備えましょう。

1 危険箇所・避難場所を確認する

- ☐ 家具や家電の転倒を防ぐため、金具やロープで固定しましょう。
また、避難のためのルートがふさがれないよう、家具などの配置を見直しましょう。
- ☐ 人工呼吸器等、医療機器を使用している方は、ベルトやワイヤーで固定しておきましょう。
- ☐ ひとりで避難することが難しく、在宅避難を選択する場合は、自宅の耐震性を確認しておきましょう。
昭和 56 年以前に建築された旧建築基準の木造軸組工法の住宅は、専門家による耐震診断と相談が無料で受けられます。お住まいの市町にご相談ください。
- ☐ 自宅周辺の浸水、土砂崩れ等の危険な場所や避難場所を確認しておきましょう。
お住まいの市町のホームページや静岡県総合防災アプリ「静岡県防災」で確認できます。
- ☐ 「どのタイミング」で「どこに」避難するかあらかじめ整理できる「わたしの避難計画」を家族と一緒に作成し、目にとまる場所に貼っておきましょう。



2 かかりつけ医や近隣の人と話し合う

- ☐ かかりつけ医や訪問看護ステーション等と、災害時の対応や注意点について確認しておきましょう。
- ☐ 医薬品の予備について、かかりつけ医と相談しておきましょう。
保管方法に注意が必要な医薬品は、かかりつけ薬剤師に確認しておきましょう。
- ☐ 地域の防災訓練に参加するなど、日頃から近隣住民の方や民生委員と交流を深めておきましょう。
- ☐ 災害時の連絡手段を確認しておき、自ら安否を周囲に伝えましょう。災害時には安否確認の電話が急増し、電話がつながりにくくなります。災害用伝言サービスを活用しましょう。

○NTT災害用伝言ダイヤル「171」

被災地内の固定電話、携帯電話・PHS等の電話番号に、安否情報(伝言)を1伝言30秒以内の音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。



伝言を録音

- ①「171」をダイヤル
- ②「1」を押す(暗証番号を利用する録音は「3」)
- ③ 連絡を取りたい方の電話番号を入力
- ④「1」を押す(ダイヤル式の方はそのまま待つ)
- ⑤ 伝言を録音
- ⑥「9」を押す

伝言を再生

- ①「171」をダイヤル
- ②「2」を押す(暗証番号を利用する録音は「4」)
- ③ 連絡を取りたい方の電話番号を入力
- ④「1」を押す(ダイヤル式の方はそのまま待つ)
- ⑤ 伝言を確認する

○NTT災害用伝言板「web171」

災害発生時に安否を確認する「インターネット上の伝言板」です。事前に利用者情報の登録、利用方法の確認をしておきましょう。



○携帯電話会社が提供する災害用伝言サービス

携帯電話各社では、インターネットを利用した「災害用伝言板」サービスを提供しています。詳細は各電話会社のホームページで確認ください。

※NTTなど災害用伝言サービスを提供する各社では、無料で利用できる「体験利用日」を設定しています。「体験利用日」に操作の実体験をしておくことをお勧めします。

- ・毎月1日と15日
- ・防災とボランティア週間(1月15日～21日)
- ・1月1日～3日(正月3が日)
- ・防災週間(8月30日～9月5日)

3

避難行動要支援者名簿に登録する(ひとりで避難することが難しい方)

市町では、災害時にひとりで避難することが困難な方が、円滑、迅速に避難できるよう、支援が必要な方を把握し、支援体制を整えるため「避難行動要支援者名簿」を作成しています。

市町からこの名簿について通知等が届いた際には、名簿への登録や、避難支援等関係者(民生委員、自主防災組織、消防機関等)への情報提供(避難に必要な事項)に同意し、普段から関係者とつながりを持っておくことで安心です。

いざという時に備え、前向きに検討してみてください。

詳しくは、お住まいの市町にお問い合わせください。

※ただし、災害時に必ず支援が受けられることを保証するものではありません。

4

すこやか手帳や緊急医療手帳を活用しましょう。

すこやか手帳は、症状が急変した場合に、周囲の方による医療機関への連絡が速やかに行われるよう、本人の健康状態の記録やかかりつけ医療機関の連絡先等を記入をするものです。また、「難病患者のための緊急医療手帳」は、在宅で医療や介護を受けている方が、搬送や治療等に必要な情報をあらかじめ記入しておくことにより、緊急時、関係者に的確に情報を伝えることができます。緊急医療手帳は県のホームページからダウンロードできます。日頃から携帯し、年に1回は内容を確認しましょう。



5

非常持ち出し品を準備する

南海トラフ巨大地震のような大規模災害では、被害が超広域にわたり、国や自治体の支援に時間がかかることが予想されます。避難生活に必要なものをまとめ、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。なお、在宅避難には、1週間分以上の生活必需品や医薬品の備蓄が必要です。

○必要なもの

- ☐ 医薬品 ※常備薬・持病薬
- ☐ 日頃使っている医療物品
- ☐ おくすり手帳 ※コピーや画像でも構いません。
- ☐ マイナンバーカード・健康保険証の写し
- ☐ 小児慢性特定疾病受給者証の写し
- ☐ こども医療費受給者証の写し
- ☐ 障害者手帳の写し
- ☐ すこやか手帳または緊急医療手帳
- ☐ 現金
- ☐ 食料品 ※やわらか食、流動食、アレルギー対応食など病状にあったもの
- ☐ 飲料水
- ☐ 携帯トイレ ※必要に応じて、紙パンツ、紙おむつ、お尻ふき



○用意しておいた方がよいもの

- ☐ 消毒薬
- ☐ 体温計
- ☐ マスク
- ☐ ヘルプマーク・ヘルプカード
- ☐ その他 ※リラックスするためのアイマスク・耳栓・本、携帯用ウォシュレット（下痢のある方）など

○人工呼吸器を使用している方

- ☐ 蘇生バッグ（アンビューバッグ）
- ☐ 吸引器（足踏式又は手動式）
- ☐ その他日頃使っているものの予備（例）
 - ☐ 呼吸器回路
 - ☐ 気管カニューレ
 - ☐ 人工鼻
 - ☐ 延長コード
 - ☐ 吸引カテーテル
 - ☐ 酸素ボンベ
 - ☐ アルコール綿
 - ☐ 滅菌手袋
 - ☐ 蒸留水
 - ☐ 注射器
 - 等

○在宅酸素療法中の方

- ☐ キャリー
- ☐ 酸素ボンベ（予備） ※使用流量と使用可能時間を確認
- ☐ チューブ（予備）
- ☐ カニューレ（予備）

○胃ろうによる栄養補給をしている方

- ☐ 胃ろうチューブ
- ☐ イリゲーター
- ☐ チューブ
- ☐ 注射器
- ☐ 蒸留水
- ☐ 経管栄養剤

人工呼吸器を使用している方・在宅酸素療法中の方

長時間の停電に備えましょう

■ 停電時の電源を確保する

停電時に備えて、以下のいずれかの方法で非常用電源を確保しておきましょう。

① 予備バッテリーを用意する

使用可能時間を確認し、常に充電しておきましょう。

定期的な交換や点検が必要です。

② 市販の蓄電池（ポータブル電源）を用意する

③ 自動車から電源をとる

車種によって電源の取り方が異なるので確認しておきましょう。

ガソリン車の場合は日頃からこまめに給油しておきましょう。

④ インバータ式発電機を用意する

精密機器への接続には、出力を安定させるインバータ搭載が必要です。

燃料を確保しておきましょう。

定期的に試運転をしましょう。（排気ガスがこもる場所では絶対に使用しない。）

※ バッテリーや発電機の購入時に助成が受けられる場合があります。

お住まいの市町にお問い合わせください。

■ 停電情報サービスを利用する

電力会社では停電に関する情報をお知らせするサービスを提供しています。

アプリのダウンロードや、サービスの利用登録手続きを済ませておきましょう。

東京電力 TEPCO速報

お住まいの地域を登録すれば、
停電・雨雲・雷雲・地震情報など
を、プッシュ通知でお知らせ



中部電力 停電情報お知らせサービス

登録した地域で停電が発生し
た際に、携帯・スマートフォン・
PC に「停電のお知らせ」を配信



■ 医療機器メーカーのサポートを利用する

人工呼吸器などの医療機器メーカーでは、災害時に利用者の安否確認、現在地確認や、バッテリー・酸素ボンベ供給等のサービスを行っている場合があります。

使用している医療機器のメーカーが提供しているサービスを確認しておきましょう。

（令和7年5月）

静岡県御殿場健康福祉センター福祉課

〒412-0039 御殿場市竈 1113

TEL:0550-82-1222 FAX:0550-82-4345

E-MAIL:kfgotenba-fukushi@pref.shizuoka.lg.jp