

# 西彼保健所だより

みなさまいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症の影響で、色々とお苦労されていることと思います。

今年は例年どおり特定医療費（難病）更新申請が行われますので、ご協力よろしくお願ひします。

さて、夏が近づくと台風の季節がやってきます。

近年は地震や豪雨などの自然災害が多発しており、いざというときにために災害時に備えておく必要があります。今回は災害時の備えについてご紹介します。



## 日頃から準備しておくこと

大きな災害が起きた場合、周りの人はだれもが被災者になります。周りの人と協力しながら、3日間程度は自分で自分の身を守るという心構えとその備えが必要です。

### 1. 地域のハザードマップと防災情報（避難所等）を確認しましょう

避難所の場所や、避難経路の確認をしておくこと避難の際スムーズです。

### 2. 災害時の連絡方法を決めておきましょう

家族の連絡先をリストにして書いておきましょう。NTT 災害伝言ダイヤル(171)という災害時に伝言を録音して再生できるサービスを知っておくと便利です。

### 3. 最低3日分の非常食や飲料水、医療用具や衛生用品の準備をしておきましょう

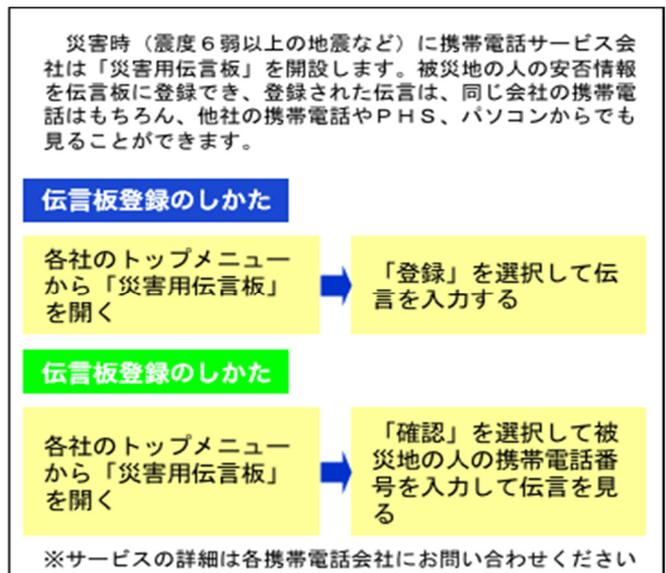
- 一般的に必要なもの（食料・飲料水、懐中電灯、充電器等）
- 病気に関するもの（保険証、お薬等）
- 生命維持に必要な医療用具（酸素ボンベ、バッテリー、吸引器等）
- 衛生用品（マスク、手指消毒液等）



## 災害用伝言ダイヤルの利用法



## 携帯電話の災害用伝言板



## 災害時の個別避難計画について

### 個別避難計画とは？

要介護度3～5の高齢者や身体障害者手帳1級・2級等をもつ方で自ら避難することが困難な方のうち、災害危険地域や、独居や夫婦二人暮らしの方などに対して、避難支援する方や避難先等の情報を記載した計画です。

医療機器を使用や、災害時に不安を抱えている方は、個別避難計画をあらかじめ作成していると、いざというときに安心です。

個別避難計画は、お住いの市町で作成するようにすすめられており、保健所でも関係機関と連携して作成しています。

**希望される方は、ぜひご相談ください！**

災害に備えて準備しておくものは？

[関係者連絡リスト]

関係者の所属、担当、連絡先は？

停電になった際の人工呼吸器や吸引器のバッテリー持続時間は？  
電気が消えたら何からしたらいい？

医療機器会社の  
連絡先や担当者は？

使用している医療機器の詳細情報

### 災害時対応ハンドブック

このハンドブックは、災害への備えや災害時の対応について、ご本人・ご家族及び関係者が相談し作成したものです。  
災害はある日突然やってきます。このハンドブックをベッドの近くに置き時々内容を確認して下さい。災害時は落ち着いて、決めておいた対応をとりましょう。

避難・入院する際もこのハンドブックを必ず持っていきましょう。

※ この冊子の内容について、担当の医師、訪問看護ステーション、ケアマネージャー、ホームヘルパー、民生委員及びUCC町が定める避難支援関係者が情報を共有することになります。

氏名 \_\_\_\_\_

代理人 (続柄) \_\_\_\_\_

〇〇福祉課 西彼保健所地域保健課 健康対策班 856-5059

[自宅間取り]

災害時必要物品保管場所は？  
ブレーカーの位置は？  
自宅内をどの経路で避難する？

[避難先・避難の手順]

どこに、誰と、どうやって避難するの？

今までの経過や日頃の処方薬、  
栄養、排泄、コミュニケーション方法  
は？

[自宅周辺情報]

ハザードマップ、福祉避難所の  
場所は？

## 西彼保健所のホームページに最新情報を掲載しています！

関係機関や患者会からの講演会や交流会のお知らせを、西彼保健所ホームページの最新情報に掲載しています。今回の災害時の備えに関するパンフレットも掲載中！

コンテンツ名：難病に関する講演会・交流会等のお知らせ

西彼保健所

検索

