



～医療的ケアを必要とする方とその家族のための～

災害時対応ガイドブック

東金市

市民福祉部 社会福祉課

令和7年3月



災害は、いつ、どこで、どんなふうにかかるかわかりません。医療的ケアを必要とする方は様々な機器を使用しており、長時間の停電や断水は生命の危機に直結しかねません。そこで重要になってくるのが「自助」の力です。「共助」や「公助」を受けられるまでに時間がかかってしまうことが考えられますので、いざという時にまずはご家族で「自助」の力が発揮できるように、ぜひこの機会に考えてみましょう。



目次

01. 想定される災害を知り、対策をたてましょう！	2
02. 緊急時の連絡先を確認しておきましょう！	5
03. 停電が起こった時の対応を確認しておきましょう！	5
04. 医療的ケアに必要な用品を準備しておきましょう！	9
05. 平時から確認・登録しておく役立つもの	11

（１）自宅付近で想定される災害は？

東金市では、大雨による河川の増水等による浸水被害、土砂災害などの危険性があります。自宅付近では、どのような災害が想定されるのか、東金市洪水ハザードマップで確認し、しっかり対策をたてておきましょう。

また、国土地理院の「重ねるハザードマップ」を活用すれば、災害のリスクを地図や写真に自由に重ねて表示することができます。職場や旅行先などの情報も確認してみましょう。

**（２）防災情報を確認し、避難の必要性を見極めましょう！**

災害時には、避難するタイミングを見極めることが重要です。医療的ケアを必要とする方にとって、自宅を出て避難することは決して容易なことではありません。各種メディアで防災情報を十分に把握し、避難した方がよい状況かどうかを判断しましょう。災害の程度や種類によっては、避難の必要が無い場合もあります（例えば、自宅が浸水区域に入っていない河川の氾濫、地震後、自宅に火災がなく建物の倒壊の恐れが無い場合など）。

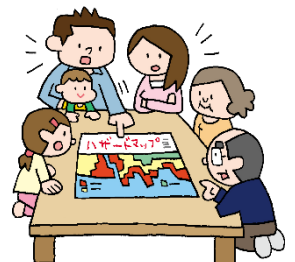
また、あらかじめ災害が予測できるような台風、洪水、土砂災害などはどのレベルになればどのような行動をとるのか家族で話し合い、マイ・タイムラインを作成しておきましょう。

避難の方法については、浸水被害を想定して建物の１階から２階へ避難する、台風・竜巻などの強風によるガラスの飛散に備えて奥の部屋へ移動するなど、自宅内避難も手段の一つです。自宅以外の避難先としては、市の避難所以外にも、少し離れた知り合いや親戚などの家に避難させてもらえるよう、事前に約束しておくとう安心です。

※災害情報の収集先については巻末の一覧をご参照ください。

（３）避難所の確認 ＊ハザードマップをチェックしましょう。

東金市では、災害発生時に最寄りの小学校・中学校等に指定避難所を設置し、指定避難所での生活が困難な方（介護が必要な方、障がいのある方等）については、指定避難所で受付後に福祉避難所で受け入れを行います。最寄りの指定避難所への経路を、実際の移動手段を使って確認しておきましょう。



(4) 避難を手伝ってくれる人

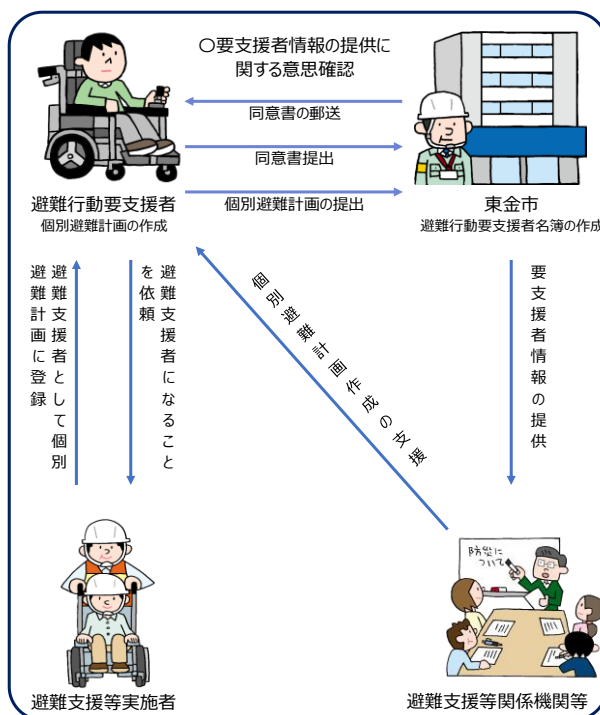
避難しなければならない状況でも、家族だけでは避難が困難な場合があります。災害時に迅速なサポートを受けられやすくするためにも、平時から近所の人などにご本人の状況を伝えておき、協力を頼めるような関係づくりをしておくといよいでしょう。また、「東金市避難行動要支援者名簿」に登録しておくことで、自治会（区）、自主防災組織、民生・児童委員、社会福祉協議会、消防団、消防本部、警察署に名簿の情報が提供され、災害発生時に避難支援を受けられる可能性が高まります。

(5) 「個別避難計画」を作成しましょう

東金市では「個別避難計画」の作成を進めています。

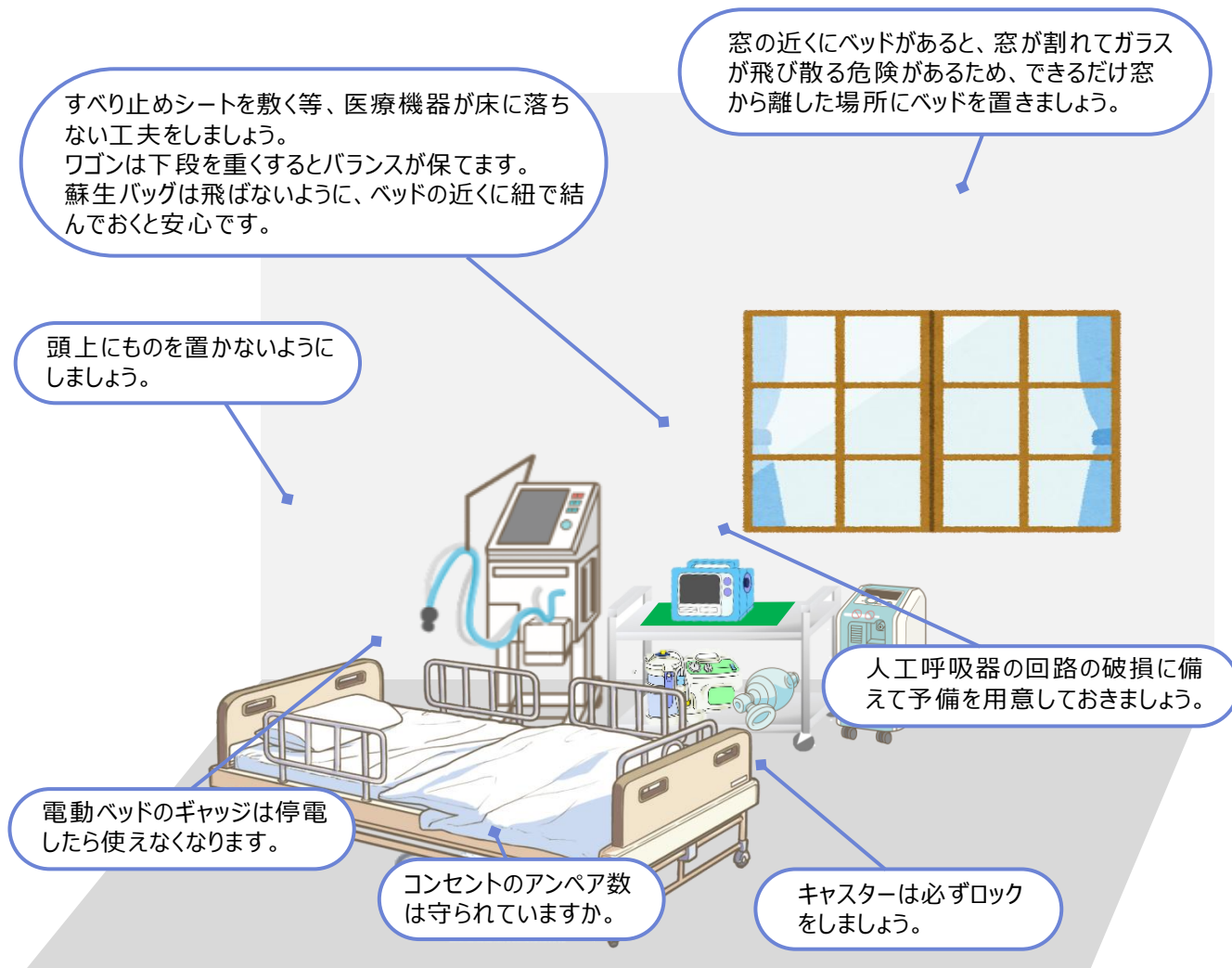
「個別避難計画」とは、災害時に避難支援が必要な方（避難行動要支援者）一人ひとりについて、速やかに避難支援を受けられるよう、災害時に、誰と、どこに、どのような方法で避難するかをあらかじめ決めておき、避難を支援する方（避難支援等実施者）と情報を共有しておくものです。

個別避難計画を作成すると、災害発生時または発生するおそれがある場合に、避難支援者から避難支援を受けられる可能性が高まります。ただし、災害の状況によっては、必ずしも支援を受けられるとは限りません。普段から避難経路や備蓄品の確認など、自らの安全を確保する行動をお願いします。



(6) 室内の環境を整えることで被害を減らすことができます

医療的ケアを必要とする方が過ごす部屋の環境を整えておきましょう。転倒防止対策をすることで、ケガだけでなく機材の破損防止にも役立ちます。また、家具の転倒で部屋の入口が塞がれてしまい、家族が本人のもとへ駆けつけることができなくなならないよう、家具の配置にも気を付けましょう。



緊急時の連絡先を確認しておきましょう！

災害時には、携帯電話や固定電話、公衆電話は繋がりにくくなることがあります。電話以外の方法での連絡手段、連絡すべき相手をあらかじめ考えておきましょう。災害時には、主治医や訪問看護ステーション、医療機器取扱業者等に安否、どこで・どんな状況にあり、何が必要かを伝えましょう。災害時対応ノート等に、連絡方法・連絡先を記入しておくといでしょう。

災害時でも利用しやすい連絡方法

- ・E-mail
- ・メッセージアプリ（LINE 等）
- ・SMS（ショートメールサービス）

安否確認に有効な方法

- ・災害時伝言ダイヤル（171）
- ・携帯電話の位置情報アプリ

停電が起こった時の対応を確認しておきましょう！

医療的ケアが必要な方にとって、停電により医療機器の電源が確保できないことは、生命の維持に支障をきたす大問題です。停電が長時間続いた場合に、どうやって電源を確保するのかを考えて、準備しておきましょう。

（１）平時からの備えとして

緊急時に備えて、非常用電源（外部バッテリー）や無停電装置などの外部電源を確保しておきましょう。また、近隣の緊急医療機関も確認しておきましょう。

なお、東京電力パワーグリッドに医療機器を使用している旨を伝え、事前に登録しておくことで、停電発生時、復旧に時間がかかることが見込まれる場合は、東京電力パワーグリッドより停電状況の確認の連絡が入ります（※１）。また、電源の確保が困難な場合は、東京電力パワーグリッドより可能な限り小型発電機が貸し出されます（※２）。

（※１）大規模停電の場合は、停電の復旧が優先されます。

（※２）ご自身でも予備のバッテリーを準備することが望ましいです。

〈問い合わせ先〉東京電力パワーグリッド 0120-995-007

(2) 緊急時に電源を確保する方法を考えておきましょう

使用している機器や自宅の状況に合わせて、複数の外部電源を確保しておきましょう。

1 外部バッテリー

ご使用の医療機器専用の外部バッテリーを用意しましょう。停電が長時間におよぶ可能性を考慮し、複数のバッテリーを準備しておくことで安心です。必ず、メーカー正規品または医療用の非常用携帯バッテリーをご用意ください。バッテリーは経年劣化します。劣化により、充電時間が長くなったり、供給できる時間が短くなったりすることがあります。メーカーの保証期間を確認しておきましょう。

2 UPS (無停電装置)

常時接続しておくことにより、電源が切断された場合でも、接続されている機器に対して、一定時間電力を供給し続ける装置です。停電直後の人工呼吸器等の停止を予防するために UPS を接続しておけば、停電が起こると、瞬時に自動で UPS からの外部電気供給に切り替わり、機器が突然停止するのを防ぐことができます。※自動的に外部電源と切り替わる機能のある医療機器もあります。

3 蓄電池

蓄電池を平常時に充電しておくことで非常時の電源として使用できます。医療機器を使用する本人や介助者が使用・運搬可能な、正弦波交流出力のものを選ぶようにしましょう。購入するほかに、レンタルという方法もあります。

4 車から電源をとる

自動車から電源をとる方法は、車種によって異なりますのでご自宅の車の場合はどの方法が該当するのか、確認しておきましょう。また、車の電源を戦力にと考える場合には、平時からの車の保管場所に留意しましょう（大雨時に水没しないか、地震で下敷きにならないか等）。災害時における電気自動車の活用促進については、国土交通省、経済産業省などの情報もご参照ください。

国土交通省：「災害時における電動車の活用促進マニュアル」

経済産業省：「電動車活用促進ガイドブック」

自動車から電源をとる方法の例



①シガーソケット（アクセサリースOCKET）から電源をとる

一般的な車のシガーソケットはD C（直流）であり、電化製品の多くはA C（交流）に変換する必要があります。インバーターを人工呼吸器等の医療機器などに使用する際は、必ず「正弦波」のものを使用してください。また、エンジン駆動時は電流が乱れて故障の原因となりますので、必ず先にエンジンを駆動させてから機械に繋ぐようにしましょう。また、多くの車から供給される電気は12Vで、充電に使用するには長時間を要します。充電に要する時間も事前にメーカーにお問い合わせください。長時間の接続でコードなどが熱を持つこともありますので、火災の発生に十分ご注意ください。

②100V コンセントから電源をとる

ハイブリット車、電気自動車、プラグインハイブリッド車（PHEV）は、従来のガソリン車と比較して、非常に大型のバッテリーを走行用に搭載しています。車種によっては、100Vコンセントが車内にあり、車のバッテリーを大型蓄電池として利用できる場合があります。ハイブリッド車は、エンジンをかけてアイドリング状態で、電気自動車やPHEVでは、エンジンをかけずにモード調整や電源OFFにするなどで電気を取り出せます。

③充電専用のUSB端子から電源をとる

USBポートにカーインバーターを接続し、コンセントを造設するなどして電源をとることができます。USBポートの定格出力が、医療機器の消費電力を上回っているか、必ず確認してください。

④Vehicle to Home（V2H）機器を用いて車に備えていた電気から電源をとる

V2H機器とV2H対応の電気自動車を整備することで、車から家に電気を供給することができます。また、大容量の太陽光発電があれば、昼間に車のバッテリーの充電と、生活のための電気が確保できます。しかし、車と家の設備を整備するために多額の費用が必要です。

5 家用発電機

発電機を人工呼吸器などの精密機械に使用することはどのメーカーも推奨していません。発電機の購入を検討する際は、必ず主治医や医療機器取り扱い業者に相談し、外部バッテリー等の充電用に必要となる場合は、医療機器を使用する本人や介助者が使用・運搬可能な正弦波インバーター発電機を選ぶようにしましょう。代表的なものとしてカセットボンベタイプとガソリンタイプがあります。性能によって大きさも価格も上がります。また、発電機は必ず屋外で使用します。使用時の音が大きいため、使用の際はご近所からの理解が得られるよう、事前に事情を伝えておけるとよいでしょう。

発電機のタイプ

	メリット	デメリット	価格目安・備考
カセットボンベタイプ	家庭用カセットボンベ 2 本で作動させるので、入手と保管がガソリンと比べると手軽（2 本で 2 時間駆動）	気温が低いと（5℃以下）うまく機能しないことがある	・10 万円ほど ・家庭向け
ガソリンタイプ	駆動時間が長い。ガソリン 2.1 リットルで 3.5～7 時間ほど（900W のタイプ）使用可能	・メンテナンス（3 か月～6 か月に一度エンジンオイル交換等）が必要 ・ガソリンの保管と定期的な交換が必要	・15 万～40 万ほど。 ・事業所等向け

⚠ ガソリンを自宅で使用する際の注意点

ガソリンを自宅で保管することは大変危険です。ガソリンは、消防法上の危険物に該当し、指定数量（200 リットル）の 2 分の 1 以上指定数量未満の量（100 リットル以上 200 リットル未満）の危険物を貯蔵または取り扱う際には、山武郡市広域行政組合消防長に届出をしなければなりません。また、指定数量の 5 分の 1 以上の量（40 リットル以上）の危険物を貯蔵または取り扱う際には、消火設備や空き地の確保、建築設備の制限などが必要となりますので注意しましょう。

- ・必ず専用の携行缶に保管する
- ・通気性のよい屋外の物置などに置く
- ・最低でも 3 か月に 1 回は入れ替えをする
- ・自動車のタンクからガソリンを取り出す場合は自動車のガソリンを半分以上入れておく

医療的ケアに必要な用品を準備しておきましょう！

ライフラインの復旧に時間がかかる場合に備えて、最低でも7日分の用品を備えておきましょう。あらかじめ用意できない物がある場合は、災害時にどこで手に入るかを主治医等を確認しておきましょう。また、自宅が被災する場合に備えて、自宅以外の場所にも用品を保管しておけるとよいでしょう。

人工呼吸器を使用している場合	蘇生バッグ (アンビューバッグ)	停電や機器の故障時に、手動で呼吸を確保する道具です。いつでも使用できるようにすぐに手の届く場所に用意しておきましょう。手動で使用するため、長時間使用するには交代で押し続ける必要があります。できれば家族みんなが使用できるようにしておきましょう。
	外部バッテリー	停電時に電源を確保するためにも、外部バッテリーへの接続ができるように備えておきましょう。また、平時から定期的に充電を心がけておきましょう。 ※フル充電で何時間使用できるか確認しておきましょう。交換時期は2年が目安です
	予備の呼吸回路一式	機器の破損に備えて、予備の回路を一式用意しておきましょう。
タン吸引器を使用している場合	電気を使用しない吸引器	電気が無くても使用できるタイプの吸引器を準備しておきましょう。 ※シリンジ＋吸引カテーテル、手動式吸引器、足踏み式吸引器など
	予備の吸引チューブ	平常時の吸引回数を考慮し、7日以上以上の量を用意しておきましょう。
酸素濃縮器を使用している場合	携帯用酸素ポンプ 予備の酸素ポンプ	すみやかに携帯用酸素ポンプへの切り替えが必要となります。災害の混乱時には平時のように酸素ポンプが手に入りにくくなることが考えられますので、予備の酸素ポンプを用意しておきましょう。また、販売業者に災害時の対応を確認しておきましょう。
	予備のカニューレ 延長チューブ	携帯用酸素ポンプとまとめて用意しておきましょう。
経管栄養が必要な場合	経管栄養剤	断水により水の確保が困難になることが想定されます。お湯や経管注入用等の水を用意しておきましょう。 ※経管栄養製品や水には使用期限があります。定期的を確認しておきましょう

その他共通して準備してほしいもの	薬品 処方箋	常に7日分以上を備えておきましょう。「災害時対応ノート」のファイルに最新のお薬手帳のコピーを入れておきましょう。
	グローブ アルコール綿 蒸留水	災害時、水が使えなくなる場合があります。医療機器を扱う際には常に清潔を保つことが重要です。代用品を備えておきましょう。
	懐中電灯	災害は昼間に発生するとは限りません。平時からすぐ手の届くところに置いておきましょう。介護用にはランタン型やヘッドランプ型が有効です。電池也多めに準備しておく心安心です。
	ラジオ	テレビ、携帯電話、スマートフォンが使用できない場合、ラジオで災害の情報を確認することができます。電池式や手回し式を準備しましょう。



名称	内容	問い合わせ先
東金市避難行動要支援者名簿	事前登録制 避難行動要支援者の円滑な避難につなげることを目的として、ご本人から同意を得たうえで、自治会（区）、自主防災組織、民生・児童委員、社会福祉協議会、消防団、消防本部、警察署に名簿情報を提供しています。 また、避難行動要支援者が速やかに避難支援が受けられるよう、誰と、どこに、どのような方法で避難するかを決めて記載しておく「個別避難計画」の作成を進めています。	東金市 総務部 消防防災課 防災対策係 TEL：0475-50-1226 東金市 市民福祉部 社会福祉課 障がい福祉係 TEL：0475-50-1167
医療的ケア児等医療情報共有システム（MEIS）	事前登録制 登録には主治医による入力が必要です。 医療的ケアが必要な児童等が緊急時や予想外の災害、事故に遭遇した際に、全国の医師・医療機関（特に救急医）等が迅速に必要な患者情報を共有できるシステムです。	厚生労働省HP  MEISヘルプデスク（委託先：株式会社カスタマーリレーションマーケティング） TEL：0120-523-252
東京電力パワーグリッド	事前登録制 登録者に、停電発生時復旧に時間がかかることが見込まれる場合に、東京電力から電話連絡があります。また、小型発電機等の貸し出しを受けられる場合があります。契約している電力会社が東京電力でない場合でも登録可能です。	東京電力パワーグリッド TEL：0120-995-007 チャットでのお問い合わせ 
日常生活用具の給付 【種目】 ①正弦波インバーター発電機 ②ポータブル電源（蓄電池） ③DC／ACインバーター（カーインバーター）（①～③のうちいずれか一種目） ④足踏式・手動式たん吸引器	事前に手続きが必要 災害による停電時などでも安心して日常生活が送れるように、障がいの程度または必要性などに応じて左記の用具を給付します。 ※ 原則 1 割負担。世帯の所得に応じて負担上限があります。 【対象者】 呼吸器機能障がい 3 級以上もしくは同程度の身体障がい者（児）又は呼吸器機能に障がいのある難病患者等であって、在宅で人工呼吸器、ネブライザー（吸入器）又は電気式たん吸引器を使用するもの	東金市 市民福祉部 社会福祉課 障がいサービス係 TEL：0475-50-1232
ヘルプマーク	外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるために活用します。	東金市 市民福祉部 社会福祉課 障がい福祉係 TEL：0475-50-1167

※その他、民間の医療的ケア児・者減災支援ネットワーク等の災害支援アプリなどもあります。

情報源	内容	確認先
東金市 WEB 版ハザードマップ (水害・土砂災害の備え)	災害の種別ごとに、被害が想定されるエリアや避難する場所などを表示した地図を確認できます。	
東金市防災メール	防災行政無線の放送内容と同じ情報を、市民の皆さんに確実に伝えるため、メールを配信しています。事前に登録が必要です。配信する情報の内容は、避難情報やJアラートなどの防災情報、防犯情報、その他行政情報です。	
東金市消防防災課公式 X	市の防災情報や防災行政無線の放送内容を発信しています。	
国土地理院： 重ねるハザードマップ	防災に役立つ災害リスク情報などを地図や写真に自由に重ねて表示することができます。住所を入れると自宅や職場等の災害リスクを確認できます。	
気象庁：防災情報	防災情報全般について掲載されています。Xもあります。	
国土交通省：川の防災情報	雨の降っている地域、洪水予報などの情報が掲載されています。	
まえあしラボ「災害対策」	医療機器の稼働時間の計算や、非常用電源の選び方などの情報がわかりやすく掲載されています。	
マイ・タイムラインで逃げ遅れゼロ	マイ・タイムラインを作るお手伝いをするための「東金市版マイ・タイムラインシート」が掲載されています。	

参考資料一覧

- (1)つくば市福祉部障害福祉課「災害時対応ガイドブック」～在宅で医療的ケアを必要とする方用～
- (2)つくば市福祉部障害福祉課 いざという時に備えて 医療的ケアを必要とする方と家族のための「災害時対応ノート」
- (3)徳島県医療的ケア児等支援センター「災害時対応ガイドブック」～在宅で医療的ケアを必要とする方へ～
- (4)船橋市保健所保健総務課「ふなばし医療的ケアが必要な慢性疾病児童等の災害対応ガイドブック」

