

記載例

いざというときに備えて

医療的ケアを必要とする方とご家族のための

災害時対応ノート

災害時に、あ

- ・このノートを持っている方は
- ・ご本人やご家族が困ってい

定期的に記載内容を見直し、変更点等
ある場合は更新しましょう！

作成者	(続柄)		
作成日	年	月	日
更新日	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日

東金市

市民福祉部 社会福祉課
TEL 0475-50-1111 (代表)

令和7年3月



使い方ガイド.....	2
医療情報連絡票	3
医療的ケア等情報.....	4
1日のスケジュール（食事・排泄・医療的ケア・活動等の主なスケジュールを記載してください）	5
その他、伝えたいこと.....	6
関係者リスト.....	8
医療保険情報等	9
災害時に備えて準備しておくもの	10
災害時の避難先を知っておきましょう.....	12
停電がおこったら.....	13
停電が長引きそうな場合	14
地震がおこったら.....	15
風水害（洪水、土砂災害等）	16
平時から確認・登録しておく役立つもの	17
情報収集先.....	18

このノートは災害が起こった際の「自助※」の助けとなるものです。

必要な箇所を記入しておき、予期せぬ災害に備えましょう。

ページの上部に **基本** **医療** **災害備え** **災害時** の表示があります。

基本

のページは、氏名やかかりつけ医等の基本情報のページです。

ご自身または保護者が記入しましょう。

医療

のページは、普段行っている医療的ケアの情報のページです。

ご自身または保護者が記入し、分からない箇所は訪問看護師や主治医に聞きながら記入しましょう。

書類のコピーを貼ってもかまいません。災害時に、医療職者にこの情報を渡し、ケアの参考となるよう準備しておきましょう。

災害備え

のページは、災害に備えて事前に想定したり、準備しておくことを記入するページです。

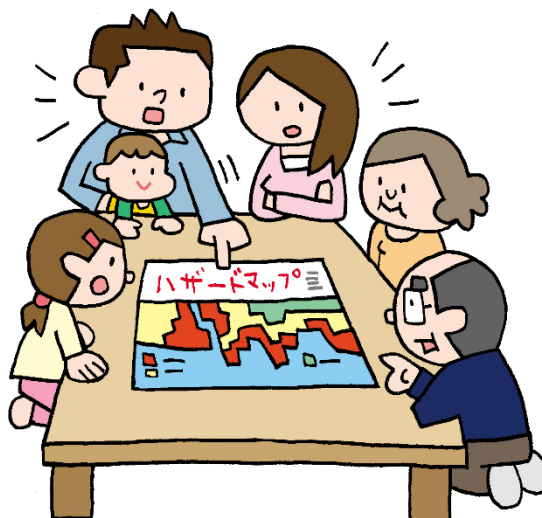
家族や、関係者間で情報を共有しておくことができるとな良いでしょう。

災害時

のページは、災害が起こった際の具体的な行動を記入するページです。

自宅等、普段の生活スペースで起こりうる災害の状況を想定しながら記入しましょう。記入の際には、東金市の消防防災課で出しているハザードマップ等を参考にしてみてください。

※災害における「自助」とは自分自身や家族の命と財産を守るために、自分や家族で防災に取り組むこと



医療情報連絡票

この連絡票は、災害時に医療関係者に伝えたい医療情報をまとめたものです。かかりつけ医等に記入してもらい準備しておきましょう。変更があればこまめに更新するようにしましょう。

ふりがな	とうがね たろう		性別	男	血液型	O	生年月日	▲▲年●●月××日
氏名	東金 太郎							
住所	〒283-8511 東金市東岩崎1-1							
基礎情報	身長	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
		cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
		年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
		cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
	体温							%
	血压	/						mmHg
診断名								
主治医	専門医	医療機関名 千葉病院 ○○科				診察券番号 ×××××		
						医師名 千葉 太郎		
	かかりつけ医	医療機関名				電話 0475-○○-××××		
						診察券番号		
					医師名			
					電話			
服薬中の薬	最新のお薬手帳のコピー（6ページ）を参照							
アレルギー	☒ 無 ・ ☐ 有 （ ）							
コミュニケーション	☒ 会話 ☐ 筆談 ☐ 文字盤 ☐ 意思伝達装置 ☐ その他 （ ）							

災害時に医師に連絡する必要があるかもしれません。
記入しておきましょう。

ご家族とお子様の写真を貼っておくと
災害時の本人確認に役立ちます

医療的ケア等情報

☒ 人工呼吸器	☒ 最新の点検報告書をファイルに入れる			
	☒ 気管切開で使用（TPPV）		☐ マスクで使用（NPPV）	
	☐ 量規定（VCV）		☐ 圧規定（PCV）	
	人工呼吸器装着時間 ☐ 24時間 ☒ 夜間のみ ☐ その他（ ）			
☐ 酸素使用	☐ 最新の点検報告書をファイルに入れる			
	O ₂ （ ） L/分		SpO ₂ （ ） %	
	酸素ボンベ業者名（ ）		担当者名（ ） 電話番号（ ）	
☐ 気管切開	カニューレ製品名（ ）		サイズ（ ）	
	カフエア量（ ） ml			
	咽頭気管分離 ☐ 有 ・ ☐ 無			
☐ 吸引	☐ 最新の点検報告書をファイルに入れる			
	チューブサイズ（ ）			
	吸引回数 回			
	挿入の長さの目安			
☐ 栄養	☐ 経口	形状 ☐ 普通 ☐ 軟食		
	☐ 胃ろう ☐ 腸ろう	チューブ種類（ ）		
		注入ポンプ ☐ 有 ・ ☐ 無		
		注入時間 ①（ ） ②（ ） ③（ ） ④（ ）		
	☐ 経鼻 カテーテル	胃残確認		
		栄養剤商品名		
		アレルギー ☐ 有 ・ ☐ 無		
	インスリン投与の有無 ☐ 有 ・ ☐ 無			
☐ その他（調合の内容等）				
☐ 排泄	回数	尿	回/日	尿瓶の使用 ☐ 有 ・ ☐ 無
	排泄方法	便 回/日		
		☐ トイレ ☐ オムツ→ 交換頻度（ ） 時間ごと		
		☐ 導尿	カテーテルサイズ	
	☐ ストーマ ☐ 摘便（ 有 ）			
☐ その他				
緊急対応	けいれん発作時の対応（ダイアップの指示など）			

実施している医療的ケアの内容を記入しましょう。
医療機関から配布されているもので代用できれば、コピーして入れておくのもよいでしょう。

医師や訪問看護師に内容を確認してもらおうとよいでしょう。
災害時に医療職にこの情報を渡すことでケアの参考になります。

記入日	令和7年	〇月	〇日	記入者（	母	）	確認者（主治医等）（	千葉 太郎	）
-----	------	----	----	------	---	---	------------	-------	---

1日のスケジュール（食事・排泄・医療的ケア・活動等の主なスケジュールを記載してください）

時 間	予 定
(例) AM 6 : 3 0	起床
AM 7 : 3 0	注入 ○○を△△ml/H
8:00	登校
11:30	注入 ○○を××ml/H
15:00	下校 放課後等デイサー
17:00	帰宅
17:30	浣腸
18:30	注入 ○○を××ml/H
20:30	入浴 テレビなど
21:30	就寝

1日の生活がイメージできるように記入します。

特に、医療的ケア、服薬、食事、排泄の時間帯がわかるようにしましょう。

お薬に関すること

最新のお薬手帳のコピーをファイルにいらておきましょう。

薬の飲み方など、固有の事柄があれば
記入しておきましょう。

特有のケアのやり方やケア物品
の工夫などがあれば記入してお
きましょう。

そ の 他

愛称や好きな遊び、あやし方等も記入しておくと、初めて接する医療職が参考にできるかもしれません。

関係者リスト

関係先	施設名等	担当者	電話番号
病院・診療所	千葉病院	千葉医師	0475-〇〇-××××
病院・診療所			
病院・診療所			
学校・幼稚園 保育園等			
相談支援事業所			
訪問看護			
通所施設			
保健師			
機材業者			

災害時にすぐに連絡が取れるよう記入しておきましょう。

家族全員で共有できるように、写真をとってスマホに保存する、自宅に掲示するなど工夫をしておきましょう。

※安否確認災害時伝言サービス・位置情報アプリなども確認しておきましょう！

続柄	氏名	電話番号	メールアドレス
祖父	東金 次郎	070-〇〇〇〇-〇〇〇〇	
父の友人	田間さん	070-****-****	〇〇〇〇@gmail.com

親戚や協力をお願いできる知人などに、すぐに連絡が取れるようにしておきましょう。

電話が繋がりにくくなる場合に備えて、電話以外の通信手段も日頃から利用しておきましょう。

更新年月日： 年 月 日

健康保険	記号・番号	保険者番号・名称
被用者保険		
国民健康保険	13 ○○○○○○	千葉県東金市
公費負担医療	公費負担者番号（8桁）	受給者番号（7桁）
小児慢性特定疾病 医療受給者証	××××××××	1234567
指定難病医療 受給者証	災害時にも医療保険や公費負担医療、 福祉サービス等が受けられるよう、 記入しておきましょう。	
自立支援医療受給者証 （育成・更生・精神通院）		
その他	発行自治体名	交付番号・手帳番号
身体障害者手帳	千葉県	千葉県第*****号
療育手帳		
精神障害者 保健福祉手帳		

※被災時に健康保険の資格確認ができるものや公費負担医療受給者証を紛失あるいは家庭に残したまま避難したときに備え、上記の内容を記入しておきましょう。

※上記の内容を関係機関に伝えることでスムーズに保険診療及び公費負担の取り扱いを受けることがあります。

災害時に備えて準備しておくもの

用途	品目	避難先へ持ち出し	備蓄数	規格等
酸素関係	呼吸器回路一式			
	蘇生バッグ			
	気管カニューレ			
	Y字ガーゼ			
	延長チューブ			
	酸素ポンプ			
	人工鼻			
吸引	吸引器（手動・足踏み）			
	吸引チューブ			
経管栄養・胃ろう関係	経管栄養剤			
	栄養チューブ			
	胃ろうチューブ			
	イルリガートル			
	延長チューブ			
	注射器			
医療材料等	滅菌精製水			
	蒸留水			
	ガーゼ			
	アルコール綿			
	使い捨て手袋			
非常用電源	外部バッテリー			
	延長コード			
	シガーソケット対応インバーター			
	発電機			
	蓄電池			
	UPS（無停電電源装置）			
	燃料（カセットボンベ・ガソリン）			
その他	オムツ			
	おしり拭き			
	薬・お薬手帳			

必要な物品の種類や数は、個人によって異なります。約7日分の用品を準備しておきましょう。

用途	品目	避難先へ持ち出し	備蓄数	規格等
食料品	レトルト食品（ごはん・おかゆ等）			
	インスタントラーメン・カップ味噌汁			
	飲料水			一日3Lが目安です。3日分は備えましょう。
生活用品	給水用ポリタンク			
	カセットコンロ			
	ティッシュペーパー			
	ウェットティッシュ			
	ラップフィルム			
	紙皿・紙コップ・割り箸			
	簡易トイレ			
	水のいらないシャンプー			
	ビニール袋			
	ロープ			
	工具セット			
	ほうき・ちりとり			
	ランタン			
	長靴			
	懐中電灯			
	携帯ラジオ			
	避難カード			
	避難マップ			

家族の食料品や生活用品は、つい後回しにしがちですが、しっかりと準備しておきましょう。

災害時の避難先を知っておきましょう

○災害時の指定避難場所

・ 〇〇中学校

・ _____

○移動手段

・ 車

・ _____

・避難場所・避難ルートを確認しては

※地図を添付しておくとう安心です

・避難所でスムーズに受付を行うた

○その他避難できる場所があれば

・ 祖父(隣市)

・ 田間さん宅(隣市)

市消防防災課で発行している
「わが家の防災ガイドマップ(東
金市洪水ハザードマップ)」や
「東金市地震ハザードマップ」を
確認しておきましょう。



避難者カード

自宅付近のハザード

※想定される被害を○で囲みましょう

風水害 土砂災害 地震 その他 ()

ハザードマップをチェックしましょう！東金市HPで確認できます。



医療機器の最大稼働時間を確認しましょう

医療機器	外部バッテリー 作動時間 時間	×	本	+	内部バッテリー 作動時間 時間	=	合計 時間
人工呼吸							
たん吸引器							
酸素濃縮器							
酸素ボンベ 1本消費時間							

停電時に見通しを持ち冷静な行動をとるため、また、東京電力パワーグリッドへの連絡の際にとっても重要です。必ず計算しておきましょう。「まえあしラボ」というサイトで自動計算することもできます。

<https://www.maeashi-labo.com/saigai-taisaku>

停電がおこったら

① ブレーカーを確認しましょう

ブレーカーが落ちていないか確認 ▶ 落ちていればブレーカーをあげましょう

② 現時点での各医療機器のバッテリー残量を計算しましょう

1 2 ページで計算した最大稼働時間をもとに計算します。

(例) 外出先で、外部バッテリーを 1 個使用中で、残り○時間。家に帰れば
内部バッテリーと他の外部バッテリーが△個あるので合わせると残り□時間。

③ 東京電力パワーグリッドに連絡して以下の点を伝えましょう

電話番号 ▶ 0 1 2 0 - 9 9 5 - 0 0 7

東京電力パワーグリッドに伝えること▶

- (1) 自宅が停電していること
- (2) 電源を必要とする医療的機器を使用していること
- (3) 住所、氏名、連絡先（携帯電話の番号）
- (4) 現在の電力確保の状況

(例) 内部バッテリーと予備バッテリーを合わせてあと○時間持ちます。

それ以上停電が長引くと、電源を確保する手段がありません。等

※東京電力パワーグリッドに事前に登録しておくことで、停電が長引く場合には連絡が入ります。

電話が繋がらない場合はパソコンや携帯電話で電力会社のホームページの停電情報を確認してください。



チャットでのお問い合わせ



停電情報の確認

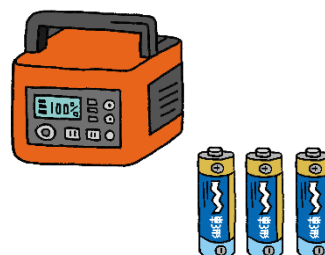
停電が長引きそうな場合

① 医療機器の電源を確保しましょう

▶ 以下の方法で電源を確保

- ・蓄電池（外部バッテリー）
- ・UPS（無停電装置）
- ・車から電源をとる（車種により方法が異なる）
- ・自家発電機
- ・各種アルカリ電池
- ・携帯電話・スマートフォン用
- ・乾電池式充電器
- ・手回し発電機
- ・ソーラー式発電機（周囲等）

各方法の詳細は「災害時対応ガイド」を参照してください。



施設への避難や入院は簡単にはできないかもしれませんが、事前に相談だけでもしておきましょう。

▶ 電源を確保できない

自家発電設備のある施設での充電・避難・入院する場合は、事前に施設と連絡をとりましょう。

施設名

施設名

住所

住所

電話番号

電話番号

② その他、対処が必要な機器がないか事前に検討しましょう

電池利用機器への切り替え

- ・低圧持続吸引器
- ・パルスオキシメーター
- ・その他（栄養剤注入は注射器を使う）

エアマット

長時間の停電では空気が抜けてしまうものがあるので確認しましょう。
空気が抜けてしまう場合はひもで縛る等の対策をしましょう。

人工呼吸器の加湿加温器

代替方法（人工鼻の使用・加湿加温器へお湯の追加）を主治医と相談し、使用方法を習得しておきましょう。

地震がおこったら

① 安全を確保してください

- ・転倒の危険はありませんか？
- ・ベッドの周囲等で落下物の危険はありませんか？
- ・停電に備えて電動ギャジベッドを下げてください。

② 医療機器は正常に機能していますか？

▶ 正常に作動

- ・機体や回路が破損していませんか？
 - ・異常音や臭いはありませんか？
 - ・各接続部が緩んでいませんか？
 - ・設定値が変わっていませんか？
- ※アラームが鳴ってなくても必ず確認してください。

▶ 正常に作動していない

- ・人工呼吸器：蘇生バッグへ切り替え
- ・たん吸引器：電気を使用しない吸引器を使用
- ・酸素濃縮器：携帯用酸素ボンベへ切り替え

→ 関係機関へ連絡

主治医 **千葉病院 千葉医師** 電話番号 **0475-〇〇-××××**

医療機器取扱事業者

電話番号

③ 停電していませんか？

- ▶ している → 「停電がおこったら」（13ページ）へ
- ▶ していない → 今後の余震等に注意しましょう。

風水害（洪水、土砂災害等）

台風、大雨等で風水害が予想される場合

- ・テレビニュース、防災無線、防災メール等に注意しましょう！
- ・浸水、土砂災害が予想される場合は、早めに安全な場所に避難しましょう！

避難が必要になったら

避難を手伝ってくれる人	(電話番号	) に連絡して、
移送手段		で
避難場所		
(住所		) に
避難してください。		

事前に、身近な人に避難の協力をお願いしておきましょう。

※避難支援者や移送手段等をあらかじめ決めておきましょう。

すぐに避難するのが難しい場合

- ▶ 安全な場所を確保してください。
- 例 1：浸水、土砂災害の危険→2 階へ避難してください。※ 1
- 例 2：台風→窓から離れた場所へ避難してください。※ 2
- ◇停電したときには「停電がおこったら」（13 ページ）の手順を確認してください。
- ◇救助の要請が必要な場合に備えて、緊急連絡先を確認しておきましょう。

- ※ 1 機器が浸水により故障するのを避けるためにも、2 階へ移動させましょう！
- ※ 2 台風による窓ガラス飛散防止のために、内側からガムテープを×印に貼り、カーテンを閉めておきましょう！



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レーションテレマーケティング） 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。	

・人工呼吸器

・気道粘液除去装置

・在宅酸素供給装置

等の最新の点検報告書をファイルに入れておきましょう
(コピーでも可。設定を確認するために使用します。)

お薬手帳のコピーを
入れておきましょう

(最新のページ)

〈参考資料〉

- (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」

