

わたしの災害対策ノート

保土ヶ谷区では、医療機器や介護機器を使用し自宅で療養されている方には一般的な災害対策に加え、特に「停電」・「万が一の時の避難」についての対策を立てることが「減災」につながると考え、このノートを作成しました。

ケアマネジャーや訪問看護師などの関係者のみなさんと一緒に相談し、災害に備えることができるようご活用ください。

作成日	
見直した日	



私・家族・支えてくれる関係者で話し合ってみましょう

台風や地震などで「停電が起きた時」「避難が必要となった時」をイメージし、どのように備えておく必要があるか考えてみましょう。

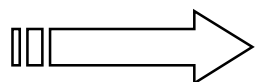
〈停電が起きた時〉

(例)

8月8日 関東地方に 台風直撃！

強風により窓ガラスがガタガタと音を立てている。

雷雨が激しくなっており、居住地に暴風・大雨警報が発令された。

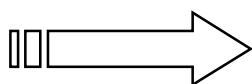


18時30分頃 停電発生！！

〈避難が必要となった時〉

(例)

1月10日 11時半頃 外気温5度 震度7の直下型地震発生！



近所で火事が発生し、避難が必要！！

「停電が起きた時」や「避難が必要となった時」できるだけあわてず行動できるように必要な対策・備えについて次ページから確認してみましょう！

*水・ガスの停止を想定した備えについては、「わが家の地震対策」横浜市～保土ヶ谷区版 20万区民の自助・共助による減災運動～ 9ページをご参照ください。

停電時の対策

◆自宅で使用している機器をチェック しましょう！

- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 電動ベッド | <input type="checkbox"/> エアマット | <input type="checkbox"/> 電動車いす | <input type="checkbox"/> 酸素濃縮器 |
| <input type="checkbox"/> 輸液ポンプ | <input type="checkbox"/> 人工呼吸器 | <input type="checkbox"/> 吸引器 | |
| <input type="checkbox"/> その他 () | | | |

* 停電時に機器の確認がすぐにできるように懐中電灯などをすぐ手に取れるところに置いておきましょう！

◆機器ごとの確認内容とポイント

● 電動ベッド

【ポイント】

- ① 手動で停電時にどのような対応をしたらよいか業者に確認しましょう
(確認日 月 日)
- ② 停電が生じる状況(雷・暴風雨など)が発生したら、万が一に備えてベッドを水平な状態に戻しましょう

● エアマット

→ 停電時にエアマットが利用できる時間

時間

【ポイント】

- ① 停電時にどのような対応をしたらよいか業者に確認しましょう
(確認日 月 日)

● 電動車いす

→ 停電時に使用できるよう日頃から充電しておきましょう

【ポイント】

- ① いつでも使えるように充電しておきましょう
- ② バッテリー残量を確認しておきましょう

● 酸素濃縮器

→ 流量 安静時 l / 分

活動時 l / 分

● 酸素ポンペ

→ 予備のポンペ 本

→ 活動時の流量だと

時間もちます

【ポイント】

- ① 停電時はすぐに酸素ポンペに切替えましょう！（酸素濃縮器にはバッテリーが内蔵されていないものが多いです）
- ② 酸素流量計の予備電池は準備してありますか？
- ③ 酸素ポンペを使用する際に必要な電池を常備しておきましょう
- ④ 分からないことはメーカー業者へ確認しましょう！

● 輸液ポンプ

→ 内部バッテリー 時間

【ポイント】

- ① 停電時、どのように対応すればよいか主治医に確認しておきましょう
- ② 停電時に対応できるよう単三電池を常備しておきましょう
- ③ 手動に切替えるための練習を訪問看護師さんと一緒におきましょう
(練習日 月 日)
- ④ 分からないことはメーカー業者へ確認しましょう

●人工呼吸器

→内部バッテリー 時間

→外部バッテリー 時間

●吸引器

→内部バッテリー 時間

●予備の吸引器がある場合

→内部バッテリー 時間

【ポイント】

- ① 停電時はすぐに外部バッテリーにつけかえましょう
- ② アンビューバックの練習を訪問看護師さんと一緒にしておきましょう
(練習日 月 日)
- ③ 医療機器メーカーへ停電時の対処方法について確認しておきましょう
(確認日 月 日)
- ④ 落雷対策も必要です(雷サージ対応コンセントの使用や雷鳴時にコンセントを抜きバッテリー動作に移行するなど具体的に話し合っておきましょう)

【ポイント】

- ① 一回の吸引時間については個人差があります
- ② 手動の吸引器がある場合訪問看護師さんと一緒に練習しておきましょう
(練習日 月 日)

*最低3日間、自宅で生活ができるように必要なものを準備しておきましょう。

メモ

自宅で過ごせなくなることもあります

長引く停電・土砂災害や地震で自宅が倒壊・近所で火事起きた・避難勧告がでた

ご自分の避難について考えておきましょう！

◆万が一の時の避難先は

【ポイント】

- ① 最寄りの地域防災拠点・広域避難場所については、資料編（参考資料1・2）を参照
- ② 避難する際には関係者にわかるように避難先を貼りだしておきましょう（資料編 様式5を参照）
- ③ 自治会の防災訓練などを確認し、日頃から近所とお付き合いしておきましょう

◆入院が必要になったら

連絡先は？

TEL _____

入院先は？

病院

【ポイント】

万が一の入院に備えて日頃から主治医と入院先について話し合っておきましょう

◆具体的な避難方法は？

誰の協力を得て→

【ポイント】
必要な機材・物品も一緒に運ぶことを想定して考える必要があります。
思った以上に人手が必要なことがあります。一度避難訓練をしてみましょう
日頃の外出も訓練になります

どんな方法で→

最低限何を持っていく必要がありますか？



医療機器・アンビュバック・ケア物品・診察券など

【ポイント】
緊急時に最低限持ち出すものは
ベッドの下など身近なところに
一か所にまとめておきましょう。

メモ

◆医療機器の対策・お薬など必要品の備えはできていますか？

チェックしてみよう

- 懐中電灯など非常時の明かりの準備はしていますか
- 携帯ラジオなど情報を得る手段はありますか
- 持ち出し物品の準備はしていますか
- 水・食料品の備蓄はありますか
- お薬手帳には最新の処方内容が記載・整理してありますか
- 薬は1週間程度多めに備えてありますか
- 人工呼吸器の設定は誰が見てもすぐわかるように表示していますか
- 酸素流量の設定は誰が見てもすぐわかるように表示していますか
- 輸液ポンプの設定は誰が見てもすぐわかるように表示していますか
- 胃ろうのある方は栄養剤など、日頃使用しているものを多めに備蓄してありますか
- 胃ろう・ストマ等の医療処置に必要な物品は多めに備蓄してありますか

メモ

☆このノートをもとに、災害時に備えて準備を進めてみましょう。

また、定期的に見直しも必要です。

わたしの災害対策ノート～資料編～

この資料編は、「わたしの災害対策ノート」と合わせて使用するものです。停電や避難が必要となった場合を想定し、備蓄品や緊急連絡先などを確認・準備しておきましょう。

様式1 災害時に備えて用意しておくもの（備蓄品・非常持出品）

様式2 1週間の予定表（サービス・生活について）

様式3 緊急連絡先一覧

様式4 地震・台風などが起こった場合の行動

様式5 避難先の掲示～私は〇〇に避難しています～

様式6 わが家の間取り図を描こう ～自宅の中は安全ですか？～

参考資料1 保土ヶ谷区地域防災拠点一覧（保土ヶ谷区危機管理計画震災対策編 抜粋）

参考資料2 保土ヶ谷区広域避難場所一覧（保土ヶ谷区危機管理計画震災対策編 抜粋）

災害時に備えて用意しておくもの

ポイント！

- ◆備蓄しておくもの、非常時に持出すものについて確認しましょう。
- ◆電気・水・ガスなどが止まった際、避難時に必要なもの等を確認しましょう。
- ◆使用期限のあるものは随時点検しましょう。
- ◆非常時の持出品は、持ち出しやすい場所に保管しましょう。
- ◆本人だけでなく家族・介護者に必要な物も一緒にまとめて持ち出せるようにしておきましょう。

備蓄品

品目	必要数	置いてある場所	特記事項
飲料水			
懐中電灯			
電池類（単三電池など）			
ガスコンロ			

非常持出品

品目	必要数	置いてある場所	特記事項
懐中電灯			
携帯ラジオ			
貴重品（診察券など）			
オムツ			

※備蓄品や非常用持ち出し品の準備は、「わが家の地震対策」9ページを参照

1週間の予定表（サービス・生活について）

作成年月日 年 月 日

時間	1日の暮らし方							月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	支援上の留意点など
4:00															
6:00															
8:00															
9:00															
10:00															
11:00															
12:00															
13:00															
14:00															
15:00															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
20:00															
22:00															
0:00															
2:00															
4:00															

週単位以外のサービスなど

緊急連絡先一覧

- ◆ご家族や支援者の方と連絡先を確認し、一覧表を作成します。
- ◆必要に応じて災害時の対応（例：安否確認）等について備考欄に記載します。

家族・親族・友人

氏名	住所	電話（携帯電話）	続柄	健康状態

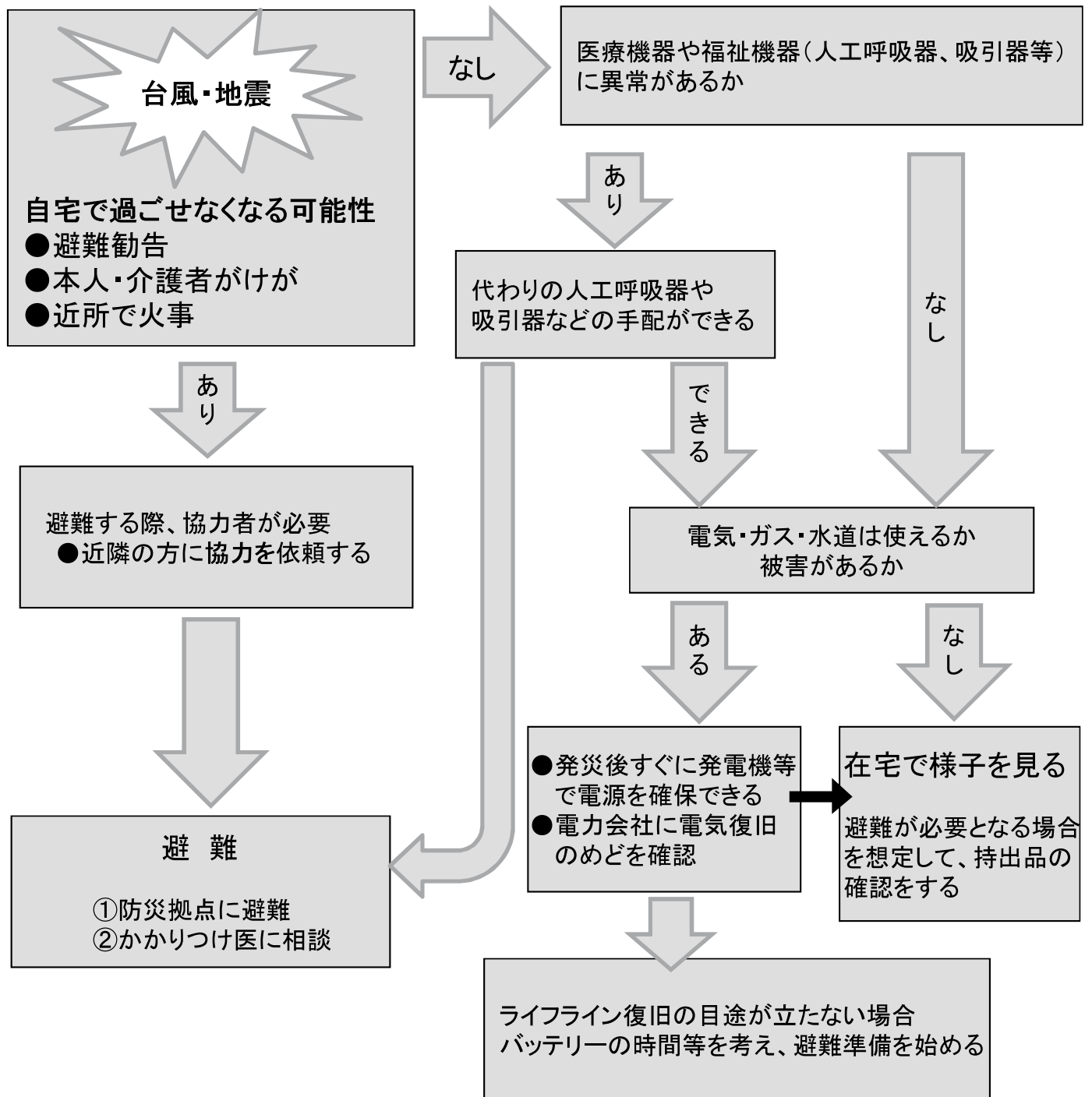
支援者

名称（事業所名等）	担当者名	連絡先	備考
主治医	昼：外来		
	夜間：時間外受付		
往診医	昼		
	夜間		
ケアマネジャー			
訪問看護ステーション			
包括支援センター			
区福祉保健センター			
医療機器メーカー			
地域役員			

台風や地震などの災害が起こった場合の行動（記入例）

様式4
(例)

この様式は、台風や地震などが起きた時、療養者ご本人やご家族（介護者）が落ち着いて行動できるよう確認内容などを記入し「行動計画」として使用します。



避難する場合も在宅にいる場合も、電話連絡が可能であれば関係機関に一報入れる

台風や地震などの災害が起こった場合の行動

この様式は、台風や地震などが起きた時、療養者ご本人やご家族（介護者）が落ち着いて行動できるよう確認内容などを記入し「行動計画」として使用します。

避難先連絡票

※避難時、このページを切り取って、玄関など外から確認しやすい場所に貼り付けておきましょう。

この家の住人

(氏名)

は、

月

日より、

(避難先名称)

(避難先住所)

(連絡先)

に、

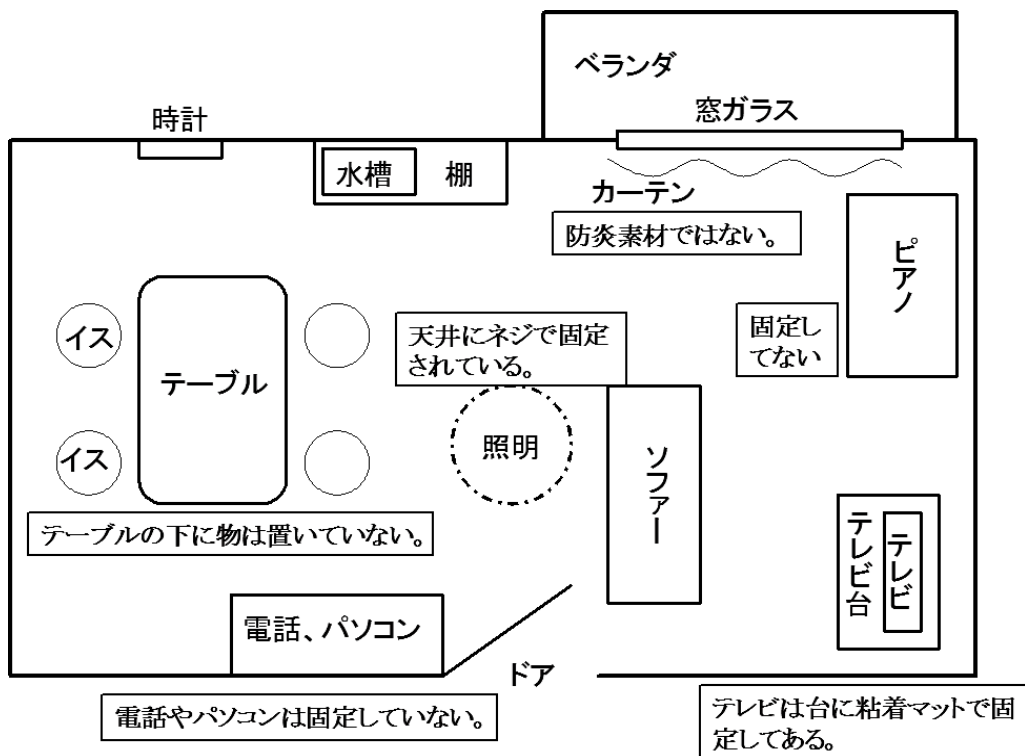
避難中です。

(特記事項)

家の中の安全点検し、必要な対策をしましょう

【作成例】

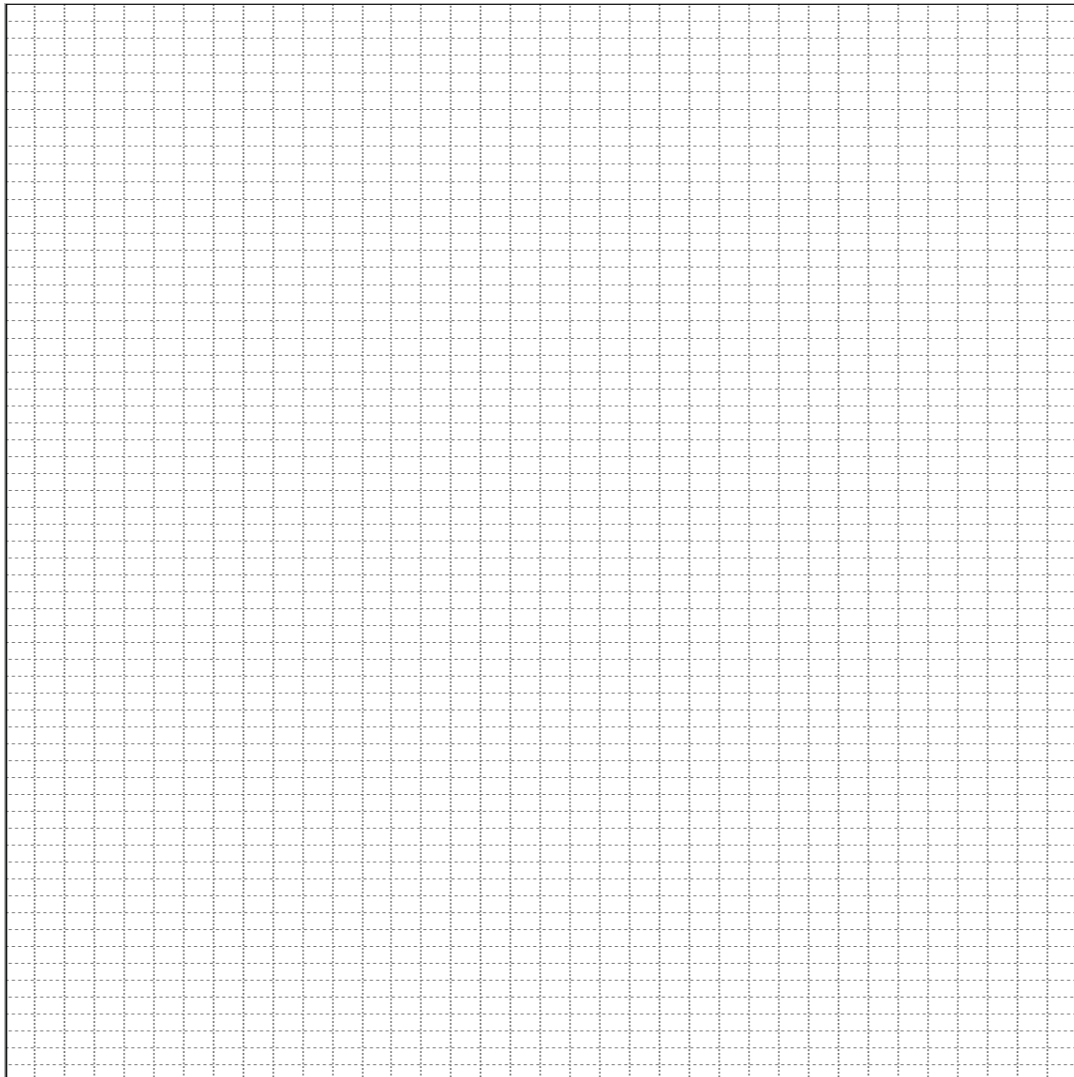
間取り図を作成し、必要な対策について考えてみましょう。



家の中の安全点検し、必要な対策をしましょう

次のポイントを確認しながら、自宅内の安全点検をしましょう。また、間取り図を作成し、必要な対策について考えてみましょう。

- 玄関など避難口となるところに物が置いてありませんか
- 非常用持出品は避難口の近くに置いてありますか
- ドアの前や廊下は避難路に物が置いてありませんか
- 頭上から落ちてくるものはありますか 家具は固定されていますか
- 背の高い家具の配置は工夫されていますか（避難口をふさぐことがないか、寝ているところに倒れてこないか等）



【参考資料 1】 保土ヶ谷区地域防災拠点一覧

令和元年 9 月現在

番号	学校名	所在地	区域
1	新井小学校	上菅田町 1574-1	新井町、上菅田町
2	笹山小学校	上菅田町 1422	上菅田町の一部（笹山団地含む北側）
3	上菅田小学校	上菅田町 134	上菅田町の一部（笹山団地除く南側）
4	旧くぬぎ台小学校	川島町 1374-1	川島町の一部
5	西谷中学校	川島町 1208	西谷町、川島町の一部
6	川島小学校	川島町 1162	東川島町、川島町の一部
7	上星川小学校	上星川 2-51-1	上星川一丁目～三丁目、東川島町、西谷町
8	常盤台小学校	釜台町 22-1	常盤台、峰沢町、峰岡町 3 丁目、岡沢町、釜台町
9	保土ヶ谷中学校	釜台町 3-1	釜台町、和田一丁目～二丁目、仏向町
10	坂本小学校	坂本町 6	仏向西、坂本町、仏向町
11	仏向小学校	仏向町 845	仏向町
12	星川小学校	星川 3-18-1	星川一丁目～三丁目、明神台、花見台、和田一丁目
13	峯小学校	峰岡町 1-10	峰岡町 1 丁目、峰岡町 2 丁目、峰岡町 3 丁目、川辺町、和田一丁目、和田二丁目
14	宮田中学校	宮田町 1-100	鎌谷町、宮田町、岡沢町
15	惟子小学校	川辺町 65-1	天王町、岩間町 1 丁目、西久保町、川辺町、神戸町
16	橘中学校	仏向町 1167-2	仏向町
17	桜台小学校	桜ヶ丘 1-13-1	霞台、桜ヶ丘一丁目、月見台、
18	保土ヶ谷小学校	神戸町 129-4	怜子町、岩間町 2 丁目、岩間町 1 丁目、西久保町、月見台、桜ヶ丘一丁目、神戸町
19	富士見台小学校	岩井町 307	岩井町、西久保町
20	岩崎小学校	岩崎町 22-1	保土ヶ谷町、岩崎町、初音ヶ丘、瀬戸ヶ谷町、狩場町
21	瀬戸ヶ谷小学校	瀬戸ヶ谷町 243	狩場町、瀬戸ヶ谷町
22	初音が丘小学校	藤塚町 1-1	法泉一丁目～三丁目、境木町、藤塚町、初音ヶ丘、新桜ヶ丘二丁目、今井町、岩崎町
23	権太坂小学校	権太坂 2-4-1	狩場町、権太坂一丁目～三丁目
24	境木小学校	戸塚区平戸 3-48-1	境木本町、権太坂一丁目～三丁目
25	藤塚小学校	新桜ヶ丘 1-22-1	今井町、新桜ヶ丘正一丁目～二丁目、藤塚町、仏向町
26	今井小学校	今井町 981-1	今井町、新桜ヶ丘一丁目
27	岩崎中学校	桜ヶ丘 2-6-1	桜ヶ丘二丁目、桜ヶ丘一丁目、岩崎町、初音ヶ丘、花見台

【参考資料2】 保土ヶ谷区広域避難場所一覧

平成 25 年 4 月現在

名称 (代表所在地)	総面積 (㎡)	割り当て地区
三ツ沢競技場一帯 (神奈川区三ツ沢町、西区宮ヶ谷)	357,900	鎌谷町 神奈川区の一部、西区の一部
清水ヶ丘公園一帯 (南区清水ヶ丘、南太田二丁目)	197,300	岩井町、西久保町の一部 (115～203) 南区の一部
横浜市児童遊園地 (保土ヶ谷区狩場町)	221,300	瀬戸ヶ谷町、保土ヶ谷町、狩場町 権太坂一～三丁目、境木本町 南区の一部、戸塚区の一部
県立保土ヶ谷公園一帯 (保土ヶ谷区花見台、明神台)	428,700	初音ヶ丘、花見台、岩崎町、霞台 桜ヶ丘一～二丁目、月見台、帷子町、 星川一～三丁目、明神台、坂本町、仏向町、仏向西
川辺公園及び横浜ビジネス パーク一帯 (保土ヶ谷区川辺町、天王町、神戸町)	257,400	西久保町の一部 (~114)、岩間町 神戸町、川辺町、天王町
横浜国立大学 (保土ヶ谷区常盤台)	615,300	宮田町、峰沢町、岡沢町、峰岡町、和田一～二丁目 常盤台、釜台町、上星川一～三丁目 神奈川区の一部
笹山団地 (保土ヶ谷区上菅田町)	164,400	西谷町、東川島町、新井町の一部 (1～339、357～) 上菅田町の一部 (1～1537) 旭区の一部
くぬぎ台団地 (保土ヶ谷区川島町)	104,500	川島町 旭区の一部
横浜カントリークラブ一帯 (保土ヶ谷区今井町)	1,182,400	境木町、今井町、法泉一～三丁目、藤塚町 新桜ヶ丘一～二丁目

発行／横浜市保土ヶ谷福祉保健センター 高齢・障害支援課
〒240-0001 横浜市保土ヶ谷区川辺町2-9
発行年月日／平成26年3月
電話 045-334-6327
FAX 045-331-6550