

緊急連絡先

連絡先名	電話番号
親族	
親族	
医療機関	
医療機関	
人工呼吸器機器業者	
在宅酸素機器メーカー	
ケアマネージャー	
訪問看護ステーション	
ホームヘルパー	
近隣の支援者	

災害に備えて
私のチェックリスト
(_____年__月 記入)

氏名 _____

住所 _____

TEL _____

日常生活の備え

- 保険証・医療証
- お薬手帳
- 常備薬
- ヘルプカード

- 食糧 水 (____日分)

- おむつまたは簡易トイレ
- 尿器類
- トイレットペーパー・おしりふき

- 衣料 (____日分)
- 防寒具・保温シート
- タオル
- クッション類
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- ビニール袋

- 携帯ラジオ
- 携帯電話
- 懐中電灯
- 乾電池・携帯電話の充電器

- 小銭
- 印鑑
- 私のチェックリスト
-
-
-

医療ケアの備え

- 酸素療法**
 - 酸素ボンベ (予備)
 - 使用可能時間 (____時間)
 - パルスオキシメーター
 - 酸素用チューブ (カニューレ)
- 人工呼吸器使用者**
 - 呼吸器設定条件表
 - 予備バッテリー
 - 使用可能時間 (____時間)
 - 充電の確認
 - バッテリー充電器
 - アンビューバック
 - 気管カニューレ (予備)
 - 人工鼻
 - 呼吸器回路 (予備)
 - ガムテープ (補修用)
- 痰吸引器**
 - 携帯用吸引器 (内蔵バッテリー搭載)
 - 手動または足踏み吸引器
 - 吸引カテーテル
- 経管栄養**
 - イルリガートル・栄養チューブ
 - 接続チューブ
 - 注入器
- 医療材料**
 - ガーゼ
 - アルコール綿
 - 使い捨て手袋
 - 精製水

停電対策

- 外部バッテリー
 - 使用可能時間 (____時間)
 - 充電の確認
- カーインバーター (電流変換機)
- 発電機
- コンセント変換アダプター (必要数)
- 延長コード
- 電力会社営業所
 - 電話番号: _____
 - お客様番号: _____

連絡体制

- 緊急連絡網
- 自主防災組織に避難支援協力要請
- 避難場所確認

通信手段

- 災害伝言ダイヤル (171: NTT)
- 災害用伝言板 (携帯電話、アプリ)
- SNS (LINE、Facebook、Twitter)

私の病名、病状