

在宅療養状況確認シート

記入日：令和 年 月 日

記入者： 本人 本人以外：氏名（ ） 続柄（ ）

ふりがな 患者氏名		受給者番号		
1 本人以外の連絡先 氏名（ ） 続柄（ ） TEL（ ） []同居 []同居以外：住所（ ）				
2 同居のご家族は何人ですか（本人含む）。			（ ）人	
3 世帯の状況について教えてください。（いくつでも） []1人暮らし []高齢者世帯 []日中独居 []その他（ ）				
4 日常生活の状況で当てはまるものに○をつけてください				
	一人できる	手助けが必要	できない	備考
移動をする				
食事をする				[]普通食 []刻み食 []どろみ []経管栄養
お風呂に入る				
トイレなどの排泄				
着替えをする				
会話をする	支障無	とりにくい	とれない	
5 ケアマネージャーはいますか。 []はい：事業所名（ ） 氏名（ ） []いいえ				
6 緊急時、支援してくれる方はいますか。 []はい：続柄（ ） []いいえ				
7 災害時、家人等の協力を得て避難することができますか。 []できる []できない（→7-2へ） []避難しない（→7-2へ） 7-2 避難できない、避難しないと回答した場合、その理由を教えてください。 （ ）				
8 避難所生活で、特別な配慮が必要な事項があれば教えてください。（いくつでも） []認知症 []和式トイレが使えない []ベッドでないと寝起きできない []その他（ ）				
9 インターネットを利用できる環境にありますか。 []できる []できない				
10 平常時、市町村防災関係部署等に本確認シートの情報提供を求められた場合、災害発生時における避難、安否の確認等に活用するため、情報提供することに同意しますか。 なお、災害対策基本法*に基づき、 <u>災害発生・おそれがある際の生命又は身体を保護するために必要があると認め場合、同意の有無にかかわらず、情報提供できることになっています。</u> []同意します []同意しません ※災害対策基本法第49条第11項				



「ハザードマップポータルサイト」で、 ご自宅の災害リスクをお調べしました。

身の安全を守るため、日頃からの備えをお願いします。



ご自宅は、
洪水・土砂災害・高潮・津波
の災害リスクがあります。

※災害別の備えについて、別添のチラシをご確認ください。

ご自宅の災害リスク(洪水・土砂災害・
高潮・津波)はありませんでした。

国土交通省が運営する「ハザードマップポータルサイト」では、
防災に役立つ様々な災害リスクの情報を一つの地図上に重ねて表
示でき、身の回りの災害リスクをご自身で簡単に確認いただけます。



洪水(想定
最大規模)



土砂災害



高潮(想定
最大規模)



津波(想定
最大規模)

ハザードマップポータルサイト



※ 整備中・更新準備中の地域もございます。

詳細を確認する場合は、市町村が作成したハザードマップ
をご確認ください。

※ ご自宅が災害リスク想定区域外でも、想定区域に近い場
合は「災害リスクあり」としております。



「ハザードマップポータルサイト」で、 ご自宅の災害リスクをお調べしました。

身の安全を守るため、日頃からの備えをお願いします。



ご自宅は、

洪水 ・ **土砂災害** ・ **高潮** ・ **津波**

の災害リスクがあります。

※災害別の備えについて、別添のチラシをご確認ください。

ご自宅の災害リスク(洪水・土砂災害・
高潮・津波)はありませんでした。

国土交通省が運営する「ハザードマップポータルサイト」では、
防災に役立つ様々な災害リスクの情報を一つの地図上に重ねて表
示でき、身の回りの災害リスクをご自身で簡単に確認いただけます。



洪水(想定
最大規模)



土砂災害



高潮(想定
最大規模)



津波(想定
最大規模)

ハザードマップポータルサイト



※ 整備中・更新準備中の地域もございます。

詳細を確認する場合は、市町村が作成したハザードマップ
をご確認ください。

※ ご自宅が災害リスク想定区域外でも、想定区域に近い場
合は「災害リスクあり」としております。



洪

水

洪水への備え・対策



側溝や雨水ますの清掃

- 雨水がスムーズに流れるように日頃から点検・清掃をしましょう。

屋内への浸水を防ぐ

- 土のうや水のうが作れるように準備しておきましょう。
- 玄関等の出入り口を止水板や土のう・水のうを置いて、水が屋内に入り込まないようにしましょう。

下水の逆流を防ぐ

- 急激な水位の増加により下水が逆流することがあります。トイレや浴室、洗濯機の排水口の上に水のうを置き、逆流を防ぎましょう。

浄化槽の確認

- 土砂の流入を防ぐため、浄化槽の蓋が閉まっているか確認しましょう。
- 浄化槽の被害を低減するため、浄化槽ポンプの電源を切りましょう。



車の移動

- 駐車場が低地や地下にある場合は、車を安全な高台などの場所に移動させましょう。

家財の被害を防ぐ

- 万一の浸水に備え、重要書類、家電製品、数日分の衣類や大事な物を上階や高い位置に移動させましょう。

避難する時の注意点！！

情報の確認

- 雨や台風の状況を、テレビ・ラジオ・インターネットなどで確認し、最新の気象情報や避難指示等に関する情報を入手しましょう。



隣近所への声掛け

- 近所のお年寄りや子供、病气の人などの避難に協力しましょう。また、要支援者の方は日頃から地域での防災訓練などに参加し、近所の人と声をかけ合える関係を作っておきましょう。

動きやすい服装、皆と一緒に避難

- 避難する時は動きやすい格好（軍手・レインコート装着）、目立ちやすい色のものを着るようにしましょう。また、風が強い時はヘルメット等をかぶりましょう。
- 一人で避難するのは大変危険です。二人以上での行動を心がけましょう。

橋や川の近くは危険

- 川が増水している場合は、川の流が速く、橋が流されたりして危険です。近寄らないようにしましょう。
- へいやがけの近くを通る時も、崩れてくる危険がありますので、できるだけ離れて歩きましょう。
- 大雨時には絶対に川や用水路を見に行くことはやめましょう。

避難時の歩き方

- 避難中はできるだけ浸水していない場所を歩きましょう。避難途中で危険を感じたら、2階以上や近くの高い建物に避難しましょう。
- 浸水している場合には、下水道のマンホールや側溝等への転落に十分注意しましょう。

車での避難は慎重に

- 車が水に浸かると動かなくなったり、水圧で扉が開かなくなったりして大変危険です。車での避難は特別な場合を除きやめましょう。





土砂災害とは…すさまじい破壊力をもつ土砂が一気に流れてきて、一瞬にして多くの人命や住宅などの財産を奪ってしまう恐ろしい災害のことです。土砂災害の種類には「がけ崩れ」「地すべり」「土石流」があり、台風、大雨、地震などにより発生しやすいと言われています。

雨が降り出したら「土砂災害 警戒情報」に注意

- お住まいの地域に土砂災害警戒情報（警戒レベル4相当情報）が発表されたら、自治体からの避難指示命令（警戒レベル4）に留意するとともに、避難指示が発令されていなくても早めに避難するようにしましょう。

避難する時の注意点！！

情報の確認

- 常にテレビ・ラジオ・インターネットなどで確認し、最新の気象情報や避難指示等に関する情報を入手し、避難に備えましょう。

隣近所への声掛け

- 近所のお年寄りや子供、病気の人などの避難に協力しましょう。
- 避難に時間がかかる方は日頃から地域での防災訓練などに参加し、近所の人と声をかけ合える関係を作っておくこと、また、移動時間を考えて早めに避難することが大切です。



橋や川の近くは危険

- 川が増水している場合は川に近寄らないようにしましょう。
- へいやがけの近くを通る時も、崩れてくる危険がありますので、できるだけ離れて歩きましょう。
- 大雨時には絶対に川や用水路を見に行くことはやめましょう。

動きやすい服装、皆と一緒に避難

- 避難する時は動きやすい格好（軍手・レインコート装着）、目立ちやすい色のものを着るようにしましょう。また、風が強い時はヘルメット等をかぶりましょう。
- 一人で避難するのは大変危険です。二人以上での行動を心がけましょう。

避難方法

- 土砂が流れてくる方向に対して横方向に避難（水平避難）しましょう。
- どうしても避難場所への避難が困難なときは、次善の策として、近くの頑丈な建物の上階へ避難（垂直避難）するか、それも難しい場合は家の中でより安全な場所（がけから離れた部屋や2階など）に避難することも考慮しましょう。

土砂災害の予兆・前兆現象にも注意

がけ崩れ	地すべり	土石流
<ul style="list-style-type: none"> ・ がけから水が吹き出す ・ がけからの水が濁る ・ がけに亀裂が入る ・ 小石がパラパラと落ちる ・ がけから音がする 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 山腹や地面にひび割れができる ・ 山腹や地面に段差ができる ・ 沢や井戸の水が濁る ・ 斜面や地面から水が吹き出す ・ 建物や電柱、樹木が傾く ・ 井戸や野池の水かさが急激に変わる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 山鳴りや立ち木の避ける音が聞こえる ・ 石のぶつかり合う音が聞こえる ・ 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる ・ 川の水が急に濁ったり、流木が流れてくる ・ 泥臭いにおいが漂う



高潮は、地震によって発生する津波とは違い、台風や発達した低気圧が海岸部を通過する際に生じる海面の高まりのことを言います。高潮も波の一種ですが、周期が数時間と非常に長いので、波というよりむしろ海の水位が全体的に上昇する現象となります。

高潮で水位が高くなり海岸堤防の高さを超えると、一気に海水がなだれ込んできます。また、水位が海岸堤防の高さを超えていなくても、高潮と重なった高波が海岸堤防を越えて侵入してくることがあります。

屋内への浸水を防ぐ

- 土のうや水のうが作れるように準備しておきましょう。
- 玄関の出入り口を止水板や土のう・水のうを置いて、水が屋内に入り込まないようにしましょう。



下水の逆流を防ぐ

- 急激な水位の増加により下水が逆流することがあります。トイレや浴室、洗濯機の排水口の上に水のうを置き、逆流を防ぎましょう。

家財の被害を防ぐ

- 万一の浸水に備え、重要書類、家電製品、数日分の衣類や大事な物を上階や高い位置に移動させましょう。

避難する時の注意点！！

情報の確認

- 台風などの状況は刻々と変化します。テレビ・ラジオ・インターネットなどで気象情報に注意し、最新の災害情報の入手に努めましょう。

橋や川の近くは危険



- 川が増水している場合には川の流が速く、橋が流されたりして危険です。近寄らないようにしましょう。
- 大雨の時に川や用水路、農地の様子を見に行き、誤って川や用水路に流されるといった被害にあうことがあります。大雨時には絶対に川や用水路を見に行くことはやめましょう。



隣近所に声をかけて集団で行動

- 一人で避難するのは大変危険です。二人以上での行動を心がけましょう。
- 要支援者の方は日頃から地域での防災訓練などに参加し、近所の人と声をかけ合える関係を作っておきましょう。
- 避難する時は動きやすい格好（軍手・レインコート装着）、目立ちやすい色のものを着るようにしましょう。



車での避難は慎重に

- 車が水に浸かると動かなくなったり、水圧で扉が開かなくなったりして大変危険です。車での避難は特別な場合を除きやめましょう。

避難行動は浸水前に

- 冠水した道路を歩くことは、水深が浅くても、ふたの外れたマンホールや側溝などが見えなくなるため非常に危険です。避難場所への移動は浸水が始まる前に行うことが基本です。避難指示等が発令されたり、発令前でも危険が高まった場合は、ためらわず避難を始めましょう。

避難が困難な場合は

- すでに高潮が発生し、浸水している場合は無理に屋外へ避難しないようにしましょう。
- 移動するのに危険な状況になってしまった場合は、状況に応じて、自宅や近くの高い建物などの頑丈な建物の2階以上に避難しましょう。

津波

津波への備え・対策



津波の伝わる速さは水深が深いほど速くなり、水深 5 km 地点では時速 800 km とジェット機並みの速さで襲ってきます。

津波ハザードマップを確認しましょう

- 津波ハザードマップには、津波発生時に浸水が想定される区域や避難場所が示されています。浸水する区域の範囲は、被害が最も大きくなるケースや津波の高さによって分けている場合、河川の遡上の可能性等が考慮されている場合もあります。
- どこで津波の被害にあうかわかりません。日頃から色々な場面を考えて、どこに逃げるか、誰と逃げるか等、家族や周りの人と話し合っておくことが大切です。



津波避難タワー



津波避難場

小さな揺れでも油断は禁物です

- 小さな揺れの地震でも、長い時間ゆっくりした揺れの場合、津波が来襲することがあります。
- 津波の前は必ず海水が異常に引いていくとは限りません。地震の起こり方や震源付近の地形によっては、引き潮が起こらないこともあります。

避難する時の注意点！！

津波のスピードは速い

- 「注意報」、「警報」が出る前に津波が来襲することもあります。強い揺れを感じたら、直ちに避難しましょう。

海岸や河川には近づかない

- 津波は河川をさかのぼり、内陸深くまで進入することもあります。海岸、河川には絶対に近づかないようにしましょう。また、できるだけ河川には近づかずに避難しましょう。

避難は徒歩で

- 車を利用して避難した場合、渋滞・混乱などにより円滑に避難できない恐れがあります。原則、徒歩で避難しましょう。



津波は繰り返し襲ってくる

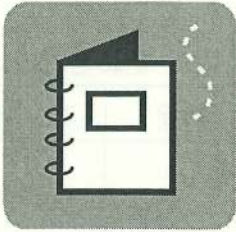
- 津波は第1波、第2波と何度も繰り返し襲ってきます。また、第1波が最大の高さとは限りません。津波警報が出ている間は**絶対に戻ってはいけません！**

より高いところを目指して避難

- 強い揺れ、弱くてもゆっくりとした長い揺れを感じたら、また、揺れがなくても津波警報を見聞きしたら直ちにより高いところを目指して津波から逃げましょう。
- 津波は繰り返し襲ってきて、あとからくる津波の方が高くなる場合があります。避難後は最新の情報を確認し、津波警報が出ている間は避難を続けてください。



あんしん手帳



千葉県

健康福祉センター（保健所）



(ふりがな) 氏名	生年月日	昭和・平成・令和 年 月 日
自宅	住所： 電話：	
連絡先 (同居家族)	氏名： 連絡先	続柄（ ） 電話番号：
	氏名： 連絡先	続柄（ ） 電話番号：
連絡先 (別居家族)	氏名： 住所：	続柄（ ） 電話番号：
	氏名： 住所：	続柄（ ） 電話番号：

人工呼吸器を使用している方へ

I 災害に備えて用意しておくもの



一般的に災害時、本格的救助やライフラインの回復に約3日かかるといわれています。
3日間(72時間)を乗り越えることができるように、日頃から準備をしておきましょう。

1 物品リスト

まとめられる物はひとまとめにして、人工呼吸器の近くに置いておきましょう。

	品目	個数	置いてある場所	備考
1	アンビューバック			
2	外部バッテリー			
3	人工呼吸器			
4	パルスオキシメーター			
5	予備の回路一式			
6	予備の吸引器(携帯可能)			
7	予備の吸引チューブ			
8	気管カニューレ予備			
9	(滅菌グローブ)			
10	アルコール綿			
11	聴診器			
12	(カフ圧測定器)			
13	蒸留水			
14	経管栄養剤			
15	注射器			
16	注入器			
17	加湿器			
18	バンソウコウ			
19	ピンセット			
20	ハサミ			
21	ガーゼ			
22	予備のイルリガートル			
23	接続チューブ			
24	おむつ			
25	ラジオ			
26	懐中電灯			

27	携帯電話の充電器		
28	発電機と燃料		
29	延長コード		
30	健康保険証		
31	特定医療費(指定難病)受給者証		
32	予備の薬		
33	あんしん手帳		
34	現金		
35	洗面用具		
36	入浴用具		
37	着替え		
38	シガライター充電器		
39	ビニール袋		
40	ティッシュ		
41	コップ		
42	車椅子		
43	タンカ (例)物干し2本+毛布		
44	文字盤		
45	寝具(毛布、シーツ)		
46	バスタオル、タオル		
47	乾電池		

2 災害時の備えのポイント

- アンビュバックはいつでも使える状態にしておきましょう。
(手繰り紐をつけてベッドに結んでおくと慌てずに探せます。)
- バッテリーは常に充電しておき、緊急時に使用できる状態にしておきましょう。
- 吸引器は、充電式の内部バッテリーで作動するポータブルか、足踏み式、手動式のいずれかの吸引器を準備しておきましょう。
- 部屋の安全点検をしましょう。
- 災害時の避難場所と避難ルートを確認しておきましょう。
- 災害時に協力してくれる親戚、友人、近隣者、民生委員などに状況を話しておきましょう。
- 連絡先や避難方法、必要物品など関係者と具体的な相談をしておきましょう。
- 災害時要援護者支援制度への登録をしておきましょう。(お住いの市町村)

II 災害が発生したとき



- 1 患者さんが無事か確認する
- 2 家の被害、ライフライン（電気・ガス・水道）の被害、
避難勧告が出ていないか確認する
- 3 人工呼吸器が正常に作動しているか確認する
 - ・ 人工呼吸器本体に破損がなく、作動しているか
 - ・ 異常な音、臭いは出ていないか
 - ・ 回路の各接続部にゆるみはないか
 - ・ 回路は破損していないか
 - ・ 設定値が変わっていないか。モニタリング画面の確認
- 4 正常に作動していない場合はすぐにアンビューバッグによる呼吸を開始します。
人工呼吸器が正常に作動していない場合の連絡先



本人と介護者の負傷や家屋の被害、避難指示がなく、医療機器、
ライフラインに被害がなければ ➡ **在宅で様子を見ましょう。**

避難する場合も在宅の場合も、連絡可能な関係機関への一報をいれてください。



家屋の破損、本人又は介護者の状況、ライフラインの復旧の目処が立たないなど

自宅療養が困難な場合 ➡ **避難**

第一連絡先

第二連絡先

移動方法

避難先 医療機関

避難可能な場所

Ⅲ 基本情報



名前 _____ 生年月日 S・H・R 年 月 日
 住所 _____ (TEL _____)
 診断名 _____

人工呼吸器の設定 機種 型番

換気モード	<input type="text"/>	呼吸回数	<input type="text"/>
1回換気量	<input type="text"/>	気道内圧上限	<input type="text"/>
I : E比	<input type="text"/>		

気管カニューレ 製品名 サイズ

吸引器 機種

気管内チューブ	製品名	<input type="text"/>	サイズ	<input type="text"/>
吸引 鼻チューブ	製品名	<input type="text"/>	サイズ	<input type="text"/>
口チューブ	製品名	<input type="text"/>	サイズ	<input type="text"/>

吸引回数

栄養

摂取方法 経口 経鼻 胃ろう IVH その他
 内容 量 ml/回 回/日

排泄

方法 尿 便
 通常量 尿 ml/日 便 回/日
 バルンカテーテル 製品名 Fr

コミュニケーション方法

会話 筆談 文字盤 意思伝達装置 アイコンタクト

その他特記事項

年 月 日 確認 記載者 (_____)

IV 関係者リスト

区分	所属	担当者の職と氏名	連絡先
主治医 訪問診療医			
専門医療機関 (緊急受け入れ先)			
ケアマネジャー			
訪問看護 ステーション			
介護事業所			
保健所			
市町村			
人工呼吸器 業者			
吸引器 業者			
東京電力			
消防署			
民生委員			
近隣の協力者			

V その他

1 内服薬等

*処方されている薬を書き出しておくか、一覧表を貼っておきましょう。

2 災害時の連絡方法・家族の安否確認・災害時情報

■ NTT 災害用伝言ダイヤル「171」

◆伝言の登録：ダイヤル「171」

⇒録音開始「1」を押す⇒市外局番から自宅（被災地の方）の電話番号

※例）自宅電話番号が「043-223-2662」の場合は：171-1-043-223-2662

◆伝言の再生：ダイヤル「171」

⇒録音再生「2」を押す⇒市外局番から自宅（被災地の方）の電話番号

※例）確認したい方の電話番号が「043-223-2662」の場合：171-2-043-223-2662

携帯電話やスマートフォンによる災害用伝言板サービスもあります。



3 風水害から身を守るために

■ 最新の気象情報を入手しましょう。

■ 大雨の時には地下街・地下室の利用をやめましょう。

■ 市町村が発する避難に関する情報を正しく理解しましょう。



警戒レベル	避難情報等	発令の状況と居住者等がとるべき行動
5	緊急安全確保 (市町村長が発令)	災害が発生又は切迫している状況。 命の危険 直ちに安全確保！
・・・警戒レベル4までに必ず避難！・・・		
4	避難指示 (市町村長が発令)	災害のおそれが高い状況。 危険な場所から全員避難（立ち退き避難又は屋内安全確保）。
3	高齢者等避難 (市町村長が発令)	災害のおそれがある状況。 危険な場所から高齢者等は避難（立ち退き避難又は屋内安全確保）。
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁が発表)	気象状況が悪化している状況。 自らの避難行動(避難のタイミング等)を確認。
1	早期注意情報 (気象庁が発表)	今後気象状況悪化のおそれがある状況。 気象情報に注意する等災害への心構えを高める。

4 緊急・防災ニュース、気象情報、交通・ライフライン情報など県内防災情報

■ 千葉県防災ポータルサイト <https://chiba.secure.force.com/>