

<人工呼吸器装着者> 岡山市個別避難計画

私の災害時個別計画 (パーソナルプラン)

ふりがな

氏名

作成日:

次回見直し時期:

1. 自宅付近のハザード情報 (自然災害の危険予測)
2. いざという時の動き (連絡方法・避難先・避難の手順)
3. 緊急連絡用カード
4. 家族構成
5. 緊急連絡先一覧
6. 備蓄チェックリスト (医療機器・療養必需品)
7. 普段の様子
8. 週間予定
9. 災害から身を守るために
10. 今後必要な備えについて
11. 個別計画 (パーソナルプラン) 作成の経過

顔写真

(任意)

- ◇ これら是一つにまとめ、万が一の場合はすぐに確認し、避難の際には携帯できるようにしておくことをおすすめします。
- ◇ 普段から使っている療養ノートやお薬手帳と一緒にしておくのも良いでしょう。
- ◇ 療養状況や支援機関に変化があった時には、その都度修正し、常に最新の情報を記載しておくよう心がけましょう。また、本人と支援者間で内容を確認し、少なくとも年1回は見直しを行いましょう。備えの点検や避難訓練等とともに行うことをおすすめします。
- ◇ 作成にあたっては、既に作成しているリストや計画を活用するなど、できるところから無理なくすすみましょう。
- ◇ このパーソナルプランはご本人・ご家族が中心となって作成しましょう。わからないところがあれば関係者の方に相談しましょう。

岡 山 市

※ 宮城県・宮城県神経難病医療連携センター (現 東北大学病院難病医療連携センター) 作成の「仙台市 私の災害時個別計画 (パーソナルプラン)」を一部改編し使用しています。

1. 自宅付近のハザード情報（自然災害の危険予測）

＝自宅は次の被害が想定されています＝

自宅住所：岡山市

地震	
津波	
土砂災害	
洪水＊１ (河川等の氾濫)	
大雨による 浸水＊２ (下水道で雨水を処理できなくなり浸水すること)	
台風	
その他	

【参考：岡山市ホームページ 岡山市ハザードマップ】

<https://www.city.okayama.jp/kurashi/category/1-2-1-0-0-0-0-0-0-0.html>

＊１洪水：洪水・土砂災害ハザードマップについて <https://www.city.okayama.jp/0000012077.html>

＊２大雨による浸水：浸水（内水）ハザードマップ

<https://www.city.okayama.jp/kurashi/category/1-2-1-5-0-0-0-0-0-0.html>

【岡山市防災メール】

bousai.okayama-city@raidens3.ktaiwork.jp

☆ 警戒レベルによる避難情報等の運用について

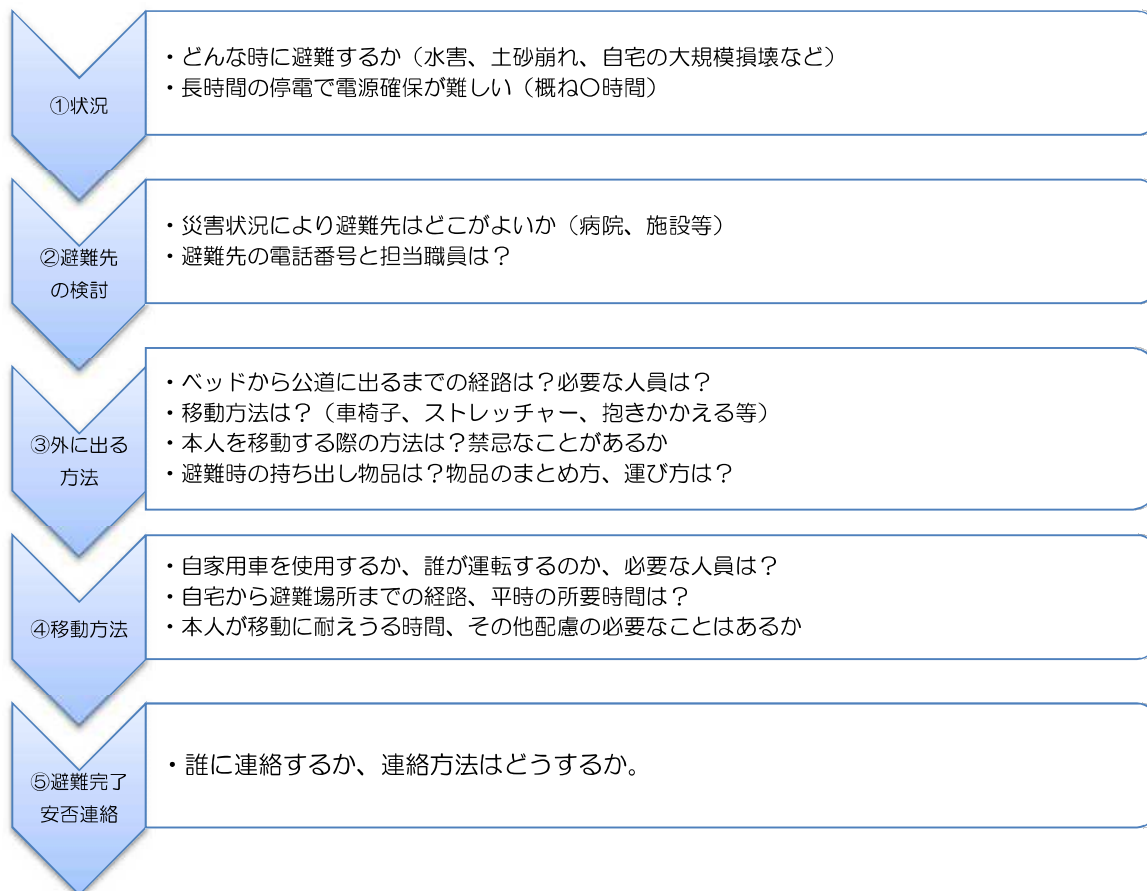
警戒レベル	避難情報等	住民が取るべき行動	気象庁等の情報
岡山市が発令 ※避難情報	5	緊急安全確保 命の危険、直ちに安全確保！ ・すでに安全な避難ができず命が危険な状態。 今いる場所よりも安全な場所へ直ちに避難する。	大雨特別警報 氾濫発生情報 等
	4	避難指示 危険な場所から全員避難 ・過去の重大な災害の発生時に匹敵する状況。 この段階までに避難を完了しておく。	氾濫危険情報 等
	3	高齢者等避難 危険な場所から高齢者等は避難 ・高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 等
気象庁が発表	2	大雨・洪水・高潮注意報 自らの避難行動を確認 ・ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。	
	1	早期注意情報 災害への心構えを高める	

※ 各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

☆ 自宅周辺の地図を貼り付け、避難経路、危険な場所や避難場所等を記載しましょう。

2. いざという時の動き（連絡方法、避難先、避難の手順）

自宅で被災した時にどのように対応するかを具体的に記載します。以下の①～⑤を参考に、どのように動いていくかをイメージしてみましょう。



停電の場合

電源が必要な機器 (非常用電源で確保 できる稼働時間)	
電源確保の方法 (誰が、何を使っ て、どうやって)	
災害時、1番に 連絡する人	

避難が必要な場合



大雨

[Red-bordered box for address]

になったら、

#N/A

に避難します。避難をしたら、居場所を

(名前)
(連絡先)

に伝えます。



台風

[Red-bordered box for address]

になったら、

[Red-bordered box for phone number]

に避難します。避難をしたら、居場所を

(名前)
(連絡先)

に伝えます。



地震
津波

[Red-bordered box for address]

になったら、

#N/A

に避難します。避難をしたら、居場所を

(名前)
(連絡先)

に伝えます。

<避難先①>

【避難先】

(住所)

【受付担当者・担当部署】

[Green-bordered box for contact person]

に連絡し受け入れを確認する

【移動方法】

ベッド(自宅)から避難先までの方法、経路、役割分担(誰が何を)をできるだけ詳しく

< 避難先② >

【避難先】

(住所)

【受付担当者・担当部署】

に連絡し受け入れを確認する

【移動方法】

ベッド(自宅)から避難先までの方法、経路、役割分担(誰が何を)をできるだけ詳しく

< 避難先③ >

【避難先】

(住所)

【受付担当者・担当部署】

に連絡し受け入れを確認する

【移動方法】

ベッド(自宅)から避難先までの方法、経路、役割分担(誰が何を)をできるだけ詳しく

【参考】

- ◎ 行き先メモを玄関に貼っておきましょう(最終ページ参照)。
- ◎ 通電火災予防のためにブレーカーは切っておきましょう。

3. 緊急連絡用カード

患者氏名				性別		
生年月日	年	月	日	血液型		
住 所						
連絡先						
病名 合併症				発病		
				呼吸器装着		
障害者手帳		身体手帳 等級		精神手帳 等級		療育手帳
介護保険	○	要支援度			難病指定	
		要介護度			受給者証	
薬	薬剤名	1日量	服薬回数	服薬時間	備考	
禁忌薬品						
アレルギー						
使用中の 医療機器	<ul style="list-style-type: none"> 人工呼吸器 製品名： 連絡先： 吸引器 製品名： 連絡先： ネブライザー製品名： 連絡先： 酸素療法 連絡先： <p>(常時・夜間のみ) 常時</p> <p>安静時：吸入量 l / 分 吸入時間 時間 / 日</p> <p>労作時：吸入量 l / 分 吸入時間 時間 / 日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 					
呼吸 (人工呼吸器 使用状況)	1回換気量 (ml)		呼吸回数 回			
	離脱の可・不可：		離脱可能時間 (分)			
	気管カニューレ 製品 名：		サイズ mm			
	(カフ付き気管カニューレの場合) カフ圧					

栄 養	摂取方法： 胃ろうの有無		(バルーン・パンパー)		バルーン の固定水 ml
			(ボタン・チューブ)		
	経鼻経管の有無		サイズ・種類		
	固定位置の深さ		その他		
	種類：				
	量：			ml/回	回/日
方法： シリンジ・注入ポンプ					
排泄	トイレ	おむつ	浣腸 (回/日)	導尿 (回/日)	
	ストーマの有無		(交換頻度 回/日)		
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			
ADL (日常生活活動)					
身体の拘縮					
禁忌な体位					
特記事項					
バイタル	血圧 (/ mmHg)				
	酸素飽和度 (%)				
	体温 夏 (°C)	冬 (°C)	体温調節：でき る・難しい		

4. 家族構成（主な介護者の氏名に○印）

連絡 順位	ふりがな 氏名	続柄	同居 別居	携帯電話 メールアドレス	勤務先・学 校名	勤務先・学校 の時間帯	特記事項

5. 緊急連絡先一覧

優先 順位	区分	機関名	担当者氏名	電話	e-mail
	かかりつけ医①				
	かかりつけ医②				
	専門医				
	利用したことのある レスパイト先				
	利用したことのある レスパイト先				
	薬局				
	訪問看護				
	訪問看護				
	医療機器業者				
	医療機器業者				
	障害者計画相談 支援事業所				
	介護保険ケア マネジャー				
	居宅介護				
	知人・友人				
	地域の連絡先				
	行政				
その他	災害伝言ダイヤル		171 録音電話番号		
	中国電力コールセンター（ ）営業所				※停電情報は
	お客様番号				「停電情報アプリ」 でも確認可能
	岡山市水道局 電話受付センター		086-234-5959		

<3日分>
6. 備蓄チェックリスト（医療機器）

※使用期限があるものは備蓄から使用し、補充しましょう

		必要 物品	準備 済	医療機器	自宅待機 備蓄量	持ち出し分	保管場所	
人工呼吸器（機種名）：								
人工呼吸器 関連				内部バッテリー 内部バッテリー作動時間：（時間） 消費電力 ：（W）				
				呼吸器回路（予備）				
				気管カニューレ（予備）				
				気管カニューレ用Y字切込み入りガーゼ				
				バンド				
				人工鼻				
				パルスオキシメーター（SPO ₂ ）				
			バッグバルブマスク（アンビューバック）					
		非常用電源			外部バッテリー 使用可能時間：（時間） 充電時間：（分）			
					カーインバーター等			
					延長コード（防水タイプ）（m） （車から充電場所まで m）			
					発電機 燃料 種類： 量：			
					蓄電池（メーカー・型番）			
たん吸引器（機種名）：								
たん吸引器 関連				内部バッテリー 内部バッテリー作動時間：（時間）				
				携帯用（足踏み式 ・ ピストン式吸引器）				
				吸引カテーテル（本数）とアルコール綿				
					使い捨てグローブ			
		非常用電源			外部バッテリー 使用可能時間：（ ）時間 充電時間：（ ）分			
					シガーソケット対応インバーター			
					延長コード			
酸素濃縮器（機種名）：								
在宅酸素 関連				内部バッテリー				
				酸素ポンペ（本数）				
				酸素ポンペ用カート				
				酸素用チューブ（カテーテル）				
その他								

6. 備蓄チェックリスト（療養必需品）

※使用期限があるものは備蓄から使用し、
補充しましょう

	必要物品	準備 済	療養必需品の種類	自宅待機 備蓄量	持ち出し 分	保管場所
食事 関連			経管栄養剤 種類： 1日量：			
			イルリガートル			
			栄養チューブ			
			接続チューブ			
			注入器			
内 服 関 連			お薬手帳			
			常用薬（予備）			
衛 生 材 料 関 連			ガーゼ類			
			アルコール綿			
			注射器			
			精製水			
排 泄 関 連			オムツ類			
			尿器類			
			カテーテル・バッグ等			
			おしりふき			
			ストマ関連用品			
口 腔 衛 生			歯ブラシ			
			口腔ケアスポンジ			
			ガーゼ			
			紙コップ			
そ の 他			水			
			コミュニケーション用具			
			乾電池			
			携帯ラジオ			
			懐中電灯（ベッド側にあるか）			
			筆記用具			
			保険証・医療受給者証			
			ティッシュ ・ ウエットティッシュ			
			防寒具等			
			クッション類			
			使い捨て手袋			
			ゴミ袋			
			私の災害時個別計画（パーソナルプラン）			

☆ 自宅見取り図 ※避難時の動線、充電場所も記入しましょう

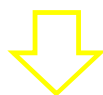
☆ 人工呼吸器の設定パネルの写真を貼りましょう

☆ お薬手帳のコピーを貼りましょう

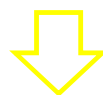
9. 災害から身を守るために

*大規模災害では、災害発生の直後から公助が入るまでの間の数時間から数日間は、自助と共助で乗り切らなければいけません。具体的な対応策を考えておきましょう。

	平常時 (災害時の備え)	発災直後 (発災時～避難まで)	発災24～72時間 (避難後～避難継続時)
自助	<ul style="list-style-type: none"> ① 自宅の災害対策と避難準備 ② 安否確認の準備 ③ 医療機器の取扱いと停電対策 ④ 医薬品や医療用品の確保 ⑤ 個別計画の策定 	<ul style="list-style-type: none"> ① 安否確認 ② 被災状況の把握 ③ ライフラインの情報収集と確保 ④ 避難・自宅待機的意思決定 	<ul style="list-style-type: none"> ① 関係者へ安否状況の連絡 ② 必要な情報の確保 ③ 医療の確保
共助	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ 地域(近隣・自主防災組等)との関係づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ 情報発信、協力要請 	

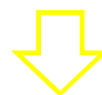


- ① 自宅の災害対策と避難準備
 - 家具や家電の転倒・落下防止対策
 - 外出セットを準備
 - どのような状況なら避難するか、家族等と話し合い
- ② 安否確認の準備
 - 災害時の情報を取れる方法を用意
 - 災害時緊急連絡リストの作成と連絡方法の確認
 - NTT災害用伝言ダイヤルの利用方法と練習
- ③ 医療機器の取扱いと停電対策
 - 停電対策、予備電源の確保
 - 手動式で使える医療機器の準備
 - 医療機器の取り扱いの練習、介護者の確保
- ④ 医薬品や医療用品の確保
 - 治療薬、医療器具、医療材料の備蓄
 - 緊急時持ち出し物品の準備と保管場所の確認
- ⑤ 個別計画の策定
 - 避難所・医療機関を確認
 - 避難経路を確認
 - 利用できるレスパイト先を検討
 - 緊急搬送あるいは避難方法を確認
 - 避難訓練の実施
- ⑥ 地域との関係づくり
 - 普段からの近隣住民とのお付き合い
 - 避難行動要支援者名簿への登録



- ① 安否確認
 - 本人・家族の身体状況の確認
 - 人工呼吸器等の作動確認
- ② 被災状況の把握
 - (台風等は) 気象情報の確認
 - 自宅の被害状況を確認
 - 地域の被害状況を確認
- ③ ライフラインの情報収集と確保
 - 電気、水、燃料の確認
 - 中断時の対応
- ④ 避難・自宅待機的意思決定
 - 避難の要否の判断
 - 家族や関係者への連絡
- ⑤ 情報発信、協力要請
 - 近隣・自主防災組織への協力要請

この欄には発災直後に必要な確認事項を列挙しています。実際に確認できるかどうかを事前にチェックしておきましょう。



- ① 関係者へ安否状況の連絡
 - 関係機関への安否連絡
 - 関係機関への連絡継続
- ② 必要な情報の確保
 - 情報収集の継続
- ③ 医療の確保
 - 治療薬、医療器具、医療材料の確保
 - 病状悪化時の対応確認
 - 受診に向けての相談

この欄には、約3日間、避難所で乗り切るために必要なことを列挙してみましょう。

10. 今後必要な備えについて

*今後備えが必要な事項を、P14で話をしたことを参考に本人や家族・支援者等で洗い出し、計画的に準備をすすめましょう。

課題が解決したら、見直し時に計画に反映させることにより備えがより具体的になります。

項目	課題	行動計画（誰が、いつまで）	結果
(例) 指定避難場所がわからない	自宅からの経路が確認できていない	経路の確認 (本人、家族、訪問看護で、〇年〇月まで)	〇年〇月 一緒に確認

11. 個別計画（パーソナルプラン）作成の経過

年月日	事 項

*このページは、玄関に貼ることで、関係機関へ避難先を知らせるものになります。
必要時、ご活用ください。

この家の住居人、

(氏名)

は、

月

日より

(避難先名称)

(避難先住所)

(連絡先)

に、

切り取り

避難中です