

<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)

おかやま ももたろう

(氏名: 岡山 桃太郎)

作成日: 令和2年8月27日

次回見直し時期: 令和3年2月3日

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	南海トラフ地震の最大震度は震度6強の予想。マンション7階のため（耐震化あり）、 地震時の揺れは強く、液状化現象が起こる可能性あり
津波	津波発生時、0.5メートル～1メートルの浸水被害の危険あり
土砂災害	なし
洪水 (河川等の氾濫)	洪水時、0.5メートルの浸水被害の危険あり
大雨による 浸水 (下水道で雨水を処理できなくなり浸水すること)	大雨の時、0.5メートルの浸水被害の危険あり
台風	停電の可能性あり
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>

【岡山市防災メール】

bousai.okayama-city@raid3.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	行動を市民に促す情報	市民がとるべき行動	発表・発令元	警戒レベル相当情報
5	災害発生または切迫	緊急安全確保	岡山市	氾濫発生情報 大雨特別警報
4	災害のおそれ高い	避難指示 警戒レベル4までに必ず避難！	岡山市	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報
3	災害のおそれあり	高齢者等避難	岡山市	氾濫警戒情報 洪水警報
2	気象状況悪化	洪水注意報	気象庁	
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報	気象庁	

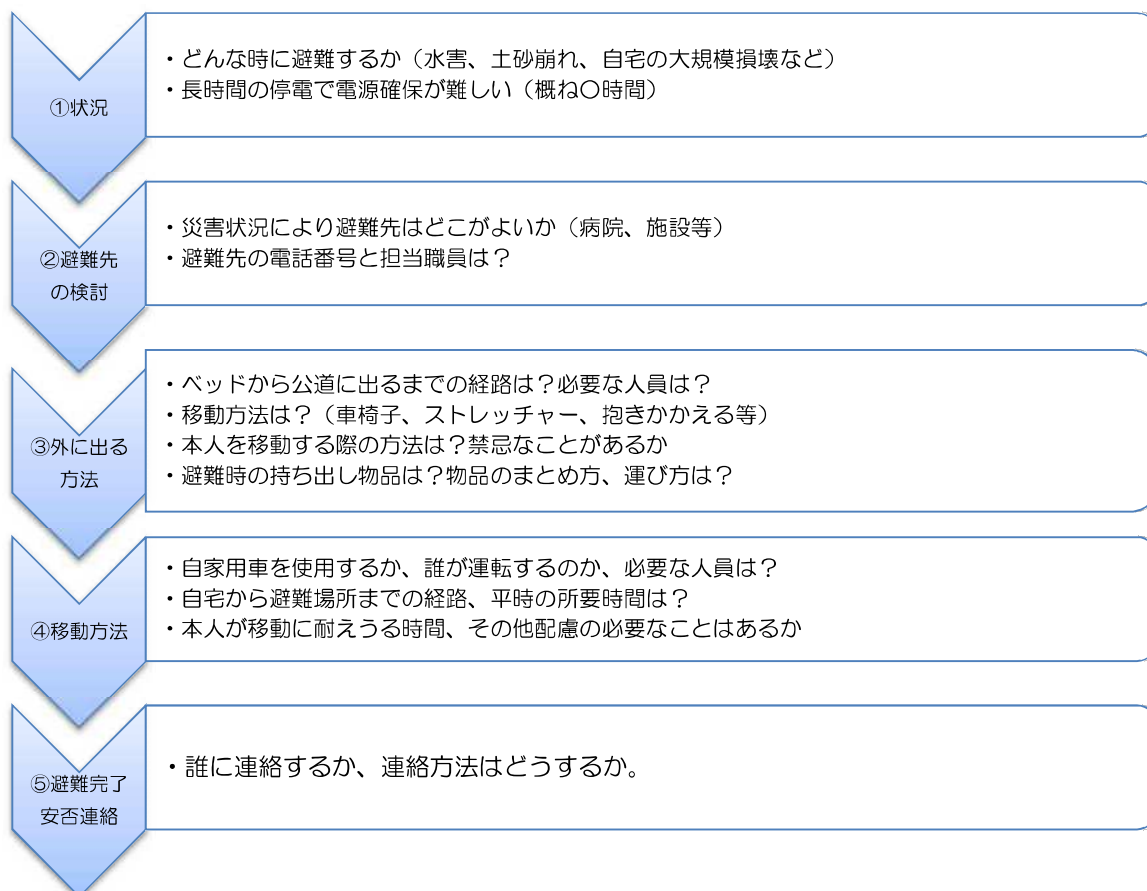
※ 各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

※ 上記の定義は令和3年6月現在の定義です。

☆ 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)	人工呼吸器、吸引器、加温加湿器 非常用電源で約7時間稼働可
電源確保の方法 (誰が、何を使って、どうやって)	<ul style="list-style-type: none"> • 基本的に外部バッテリーの稼働時間（約7時間）以内に避難する。垂直避難の場合は、自家用車からインバーターに接続し外部バッテリーを充電しながら人工呼吸器を稼働させる。 • 医療機関、レスパイト先、母方実家など避難先の確認。 • 福祉避難所（電源確保が可能なところ、また、2号線バイパスより北側）の確認。
災害時、1番に連絡する人	医療機器メーカー、訪問看護ステーションY、祖父母

避難が必要な場合



大雨

大雨警戒レベル3以上や停電が長引く場合

になったら、

〇ふれあいセンター
岡山市〇区〇〇

に避難します。避難をしたら、居場所を

(名前) 医療機器メーカー、訪問看護ステーション
Y、祖父母
(連絡先)

に伝えます。



台風

大型台風が予測され警戒レベル3以上の場合

になったら、

C施設岡山市北区〇〇

に避難します。避難をしたら、居場所を

(名前) 医療機器メーカー、訪問看護ステーション
Y、祖父母
(連絡先)

に伝えます。



地震
津波

自宅マンションの倒壊などで避難が必要な場合

になったら、

K病院岡山市北区〇〇

に避難します。避難をしたら、居場所を

(名前) 医療機器メーカー、訪問看護ステーション
Y、祖父母
(連絡先)

に伝えます。

<避難先①>

【避難先】

(住所)

K病院
岡山市北区〇〇

【受付担当者・担当部署】

地域連携室Aさん

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(誰が何をやる)をできるだけ詳しく

エレベーターが使用できないことが想定されるため、階段までは桃太郎君をバギーに乗せ、階段は以下のとおり4人で介助して1階まで降りる。

二人でバギーに吸引器、呼吸器等をのせたまま本人の先を降りる。桃太郎くんを一人で横抱きにして、もう一人がサポートしながらバギーに続いて降りる(途中で吸引が必要になる可能性あり)。桃太郎君を抱いて移動する際はバギング不要。カニューレに人工鼻(サーモベントT)を装着。

車に乗車し移動。道路状況を確認して経路を考える。車が使用できない時の方法の検討が必要。また、浸水被害を考え、車を安全な場所に移動しておくことが必要。

< 避難先② >

【避難先】

(住所)

C施設
岡山市北区〇〇

【受付担当者・担当部署】

Bさん

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
ベッドから車までは、避難先①と同じ。
車に乗車し移動。大雨の場合は、〇川が氾濫している恐れがある。災害状況を確認する。

< 避難先③ >

【避難先】

(住所)

〇ふれあいセンター
岡山市〇区〇〇

【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
ベッドから車までは、避難先①と同じ。
車に乗車し移動。
車が使用できない場合は、バギーに乗せて移動する。

【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	岡山 桃太郎		性別	男	
生年月日	1985	年	4	月	2
					血液型
住所	〒700-XXXX 岡山市O区				
連絡先	086-2XX-XXXX (自宅)				
病名 合併症	ALS			発病	H10年8月
	1999年筋生検（先天性筋ジストロフィー症、2014年（側弯症） 脊椎固定術、（嚥下困難）胃ろう造設術、2016年（窒息による低 酸素脳症）気管切開、腕頭動脈離断術、2017年喉頭気管分離術			呼吸器装着	H29年8月
障害者手帳	有	身体手帳 等級	1級	精神手帳 等級	1級
		療育手帳	A		
介護保険	要支援度		難病指定		有
	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	なし。抗生物質が入ると下痢になりやすい。鎮静をかけた時などは尿閉がおこる。				
アレルギー	なし。				
使用中の 医療機器	<ul style="list-style-type: none"> 人工呼吸器 製品名： アストラル（鬼ヶ島） 連絡先： 吸引器 製品名： ミニックDCⅡ（工業株式会社） 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> <p>・</p>				
呼吸 (人工呼吸器 使用状況)	1回換気量 (ml)	250~350ml		呼吸回数 回	14回
	離脱の可・不可：	可	離脱可能時間 (分)	60分	
	気管カニューレ 製品 名：	A気管切開チューブ (オールシリコン、ストレート型)		サイズ mm	内径9.0mm 外径12.3mm37F
	夜間のみ	(カフ付き気管カニューレの場合) カフ圧		27~28	

栄 養	摂取方法： 胃ろうの有無	有	(バルーン・パンパー)	バルーン	バルーン の固定水 ml	
			(ボタン・チューブ)	ボタン		
	経鼻経管の有無	有	サイズ・種類			
	固定位置の深さ		その他			
	種類：	ミキサー食、メイバランス				
	量：	300~350	ml/回	3	回/日	
方法： イリゲーター・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)		
	全介助	全介助				
ストーマの有無		無	(交換頻度 回/日)			
コミュニ	会話	否	筆談	否	文字盤	否
ケーション	意思伝達装置	否	その他	伝えるのみ		
ADL (日常生活活動)	<ul style="list-style-type: none"> ・3時間ごとに体位変換必要 ・左の仙骨部横辺りに褥瘡ができやすい 					
身体の拘縮	<ul style="list-style-type: none"> ・不随意運動あり(特に腹部) 					
禁忌な体位						
特記事項	<ul style="list-style-type: none"> ・カフエアーがぬけやすい。1~3時間おきにカフのエアー注入が必要。(リーク音かアラーム音が鳴る) ・気管孔周囲が過敏なため、少しの刺激でむせやすく、胃からの逆流が起こりやすい。呼吸器無しでの移動時等もむせるためバギング不要(サーモベントT：人口鼻使用) 					
バイタル	血圧 (/ mmHg)	98/58mmHg				
	酸素飽和度 (%)	95~99%				
	体温 夏 (°C)	37	冬 (°C)	37	体温調節：できる・難しい	難しい

4. 家族構成（主な介護者の氏名に○印）

連絡 順位	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 にいる時間帯	特記事項
2	岡山 一郎	父	同居	086-264-XXXX			
1	○岡山 桃子	母	同居	090-2000-0000 *****@i.softbank.jp			

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
4	かかりつけ医①	K病院	小児外科 猿Dr	086-422-0000	
	かかりつけ医②	K病院	小児科（心臓）犬Dr	086-422-0000	
	専門医	I大学附属病院	神経内科 雉Dr	086-462-0000	
	利用したことのある レスパイト先	C施設		086-463-0000	
	利用したことのある レスパイト先				
	薬局	院内処方			
1	訪問看護	訪問看護ステーションE	きびNs (5人でローテーション)	086-239-0000	
	訪問看護				
2	医療機器業者	鬼が島	赤鬼さん	086-241-0000	
	医療機器業者				
3	障害者計画相談 支援事業所	玉手箱	青鬼さん	086-242-0000	
	介護保険ケア マネジャー				
	居宅介護				
	知人・友人		みころさん	090-3371-000 0	****@docomo.n e.jp
	地域の連絡先	民生委員	はころさん	086-262-0000 090-****-000 0	****@docomo.ne. jp
	行政				
その他	災害伝言ダイヤル			171 録音電話番号	090-0000- 0000
	中国電力コールセンター（ ）営業所			岡山ネットワーク センター	※停電情報は
	お客様番号			0120-411-353	「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）：アストラル（鬼ヶ島）									
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）	8					
			消費電力：（W）	90					
			呼吸器回路（予備）			和室			
			気管カニューレ（予備）			和室			
			気管カニューレ用Y字切込み入りガーゼ						
			バンド			ハギー			
			人工鼻			ハギー			
			パルスオキシメーター（SPO ₂ ）			ハギー			
			バッグバルブマスク（アンビューバック）			ハギー			
			非常用電源	■	外部バッテリー				
					使用可能時間：（時間）	7		ベッド	
					充電時間：（分）	360			
					カーインバーター等			車	
延長コード（防水タイプ）（m）	2				ベッド				
			（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：）						
たん吸引器（機種名）：ミニックDCⅡ（工業株式会社）									
たん吸引器 関連		■	内部バッテリー			ベッドとハギー			
			内部バッテリー作動時間：（時間）	1					
			携帯用（足踏み式・ピストン式吸引器）			和室			
			吸引カテーテル（本数）とアルコール綿			ベッドと和室			
			使い捨てグローブ			和室			
			非常用電源	■	外部バッテリー				
					使用可能時間：（ ）時間	7			
					充電時間：（ ）分	360			
■	シガーソケット対応インバーター			車とベッド					
■	延長コード			ベッド					
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）			ハギー			
			酸素ポンペ用カート						
			酸素用チューブ（カテーテル）			ベッド			
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：		10本（3日分）	和室
			イルリガートル			
			栄養チューブ			
	■	■	接続チューブ		3本	和室
			注入器			
内服関連	■	■	お薬手帳			母親携帯
	■	■	常用薬（予備）		3日分	ハギー
衛生材料関連	■	■	ガーゼ類		10枚分	ハギー
	■	■	アルコール綿		2パック	ハギーと和室
	■	■	注射器		1個	ハギー
			精製水			
排泄関連	■	■	オムツ類		各1パック	和室
			尿器類			
			カテーテル・バッグ等			
	■	■	おしりふき		2パック	和室とハギー
口腔衛生			ストマ関連用品			
	■	■	歯ブラシ		1本	ハギー
	■	■	口腔ケアスポンジ		3本	和室
			ガーゼ			
その他	■	■	紙コップ		12個	和室
	■	■	水		3本	和室
			コミュニケーション用具			
	■	■	乾電池		単4 2本	ハギー
			携帯ラジオ			
	■	■	懐中電灯（ベッド側にあるか）			ベッド
	■	■	筆記用具			母バック、ベッド
	■	■	保険証・医療受給者証			母バック
	■	■	ティッシュ ・ ウエットティッシュ			和室
	■	■	防寒具等		各1まい	ハギー
	■	■	クッション類			ハギーのもの
	■	■	使い捨て手袋			和室
	■	■	ゴミ袋			和室
	■	■	私の災害時個別計画（パーソナルプラン）			ベッド
■	■	チューブ類固定用テープ				
■	■	はさみ				

☆ 自宅見取り図 ※避難時の動線、充電場所も記入しましょう

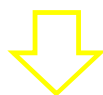
☆ 人工呼吸器の設定パネルの写真を貼りましょう

☆ お薬手帳のコピーを貼りましょう

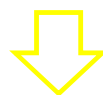
9. 災害から身を守るために

*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 	

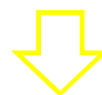


- ① 自宅の災害対策と避難準備
 - 家具や家電の転倒・落下防止対策
 - 外出セットを準備
 - どのような状況なら避難するか、家族等と話し合い
- ② 安否確認の準備
 - 災害時の情報を取れる方法を用意
 - 災害時緊急連絡リストの作成と連絡方法の確認
 - NTT災害用伝言ダイヤルの利用方法と練習
- ③ 医療機器の取扱いと停電対策
 - 停電対策、予備電源の確保
 - 手動式で使える医療機器の準備
 - 医療機器の取り扱いの練習、介護者の確保
- ④ 医薬品や医療用品の確保
 - 治療薬、医療器具、医療材料の備蓄
 - 緊急時持ち出し物品の準備と保管場所の確認
- ⑤ 個別計画の策定
 - 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
安否確認、避難が必要になったり、物品の確保が必要な時の連絡体制	複数の連絡手段の確保が必要	<ul style="list-style-type: none"> web171の登録 家族、医療機器メーカー、訪問看護、計画相談事業所、保健師で連絡体制の確認 	R2.9.1 web171登録（訪問看護ステーションY、民生委員 はころさん、南保健センター）
避難時の支援者の確保	避難が必要になった時に家族だけでは移動が困難な時の支援者の確保	<ul style="list-style-type: none"> マンションの母親の知人をお願いしておく いざという時の地域の支援者の確保の検討 	
必要物品の準備	3日分は必要物品の確保が必要	<ul style="list-style-type: none"> 期日を決めて、必要物品の確認と保管場所の共有（家族、訪問看護、計画相談事業所、保健師など） 	
電源の確保	停電が長引いたときの電源の確保が必要	<ul style="list-style-type: none"> 今後も電源確保に向けて検討 	
身近な指定避難所の方が災害被害想定が大きい。どこに避難すればよいか分からない	安全な避難場所の確保	<ul style="list-style-type: none"> 安全で、電源確保可能な福祉避難所やショートステイの確保に向けて情報収集、施設等と相談していく ぼうさいやどかりの登録 	R2.8月 ぼうさいやどかり登録 (I大学附属病院 神経内科)

11. 個別計画（パーソナルプラン）作成の経過

年月日	事 項
2019/9/3	災害時個別支援計画作成にあたっての情報共有（1回目）
2019/10/17	災害時個別支援計画作成にあたっての情報共有（2回目）
2019/12/24	災害時個別支援計画作成にあたっての情報共有（3回目）
2020/2/26	災害時個別支援計画作成にあたっての情報共有（4回目）
2020/6/25	災害時個別支援計画作成にあたっての情報共有（5回目）

*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