

7. 平時の備え

(1) 災害時に備えて必要な物品の準備

物品はすぐに持ち出せるようにまとめておきましょう。

在宅避難に備え、自宅での避難場所（2階への垂直避難を想定している方は2階）にも備蓄品を備えておくことも大事です

共通する備え

<安否確認、情報収集・発信の準備>

- ラジオ、スマートフォンと充電器、充電用バッテリーの準備
- 家族、支援者、保健所、行政の連絡先、災害時伝言ダイヤルの使用方法の確認など

<必要物品の準備（緊急時持ち出し用を含む）>

- 食料品（アレルギー対応食・減塩・低たんぱく・トロミ剤・濃厚流動食などを使用している方はそれらの食料品）（1週間分）
- 水（1日2L×7日分×人数）
- 薬（1週間分）・お薬手帳・医療費受給者証・医療情報がわかる資料
- 懐中電灯、電池
- アルコール・マスクなどの感染予防用品など
- 必要に応じて、介護衛生用品、紙パンツ・紙おむつなど
- 車の燃料が少なくなる前に給油している

※持ち出し品として、1～2日分を分けておくと便利です。

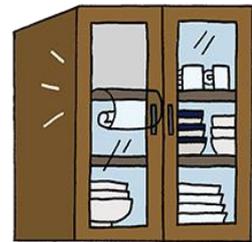


難病患者及び小児慢性特定疾病児童等が必要とする備え

- 人工呼吸療法中の場合：気管カニューレ、呼吸器回路、吸引用カテーテルなど
- 在宅酸素療法中の場合：酸素濃縮器、酸素ボンベ
- 人工呼吸器取扱会社、在宅酸素取扱会社などの連絡先の確認
- 人工呼吸器や酸素濃縮器の緊急時の対応方法に熟知しておくこと

(2) 療養場所の安全確保

- 家具・電化製品には転倒防止具をとりつける。
- 家具の上には物を置かない。
- ベッドと家具の距離は十分にとる。
- 床やドア周辺に物を置かず、整頓する。
- ベッドの近くに懐中電灯を置く(電池の用意もする)。
- 家具のガラス部分には、飛散防止フィルムを貼る。
- 人工呼吸器や吸引器等の医療機器は転倒しないよう設置する。
- 予備の呼吸器回路やカニューレ(管)が破損しないように収納する。
- 消火器の設置場所を確認しておく。



(3) 避難先の確認

- 日頃から家族や関係者と避難場所、避難時の経路や手順等について、話し合っておく。
- 複数の避難プランを検討しておく。

事前の計画で避難所への避難を考えていても、実際の災害では、道が寸断され、在宅避難を余儀なくされたなど、予期せぬ事態が起こります。避難手段は1つではなく、プラン1、プラン2、プラン3など複数検討しておきましょう。避難先については、次ページの「新たな避難情報に関するチラシ(内閣府・消防庁作成)」も参考にしてください。
- 市町村が災害の種別ごとに指定している避難場所をホームページや市町村の防災マップで、確認しておく。

避難所は災害に関する正しい情報が集まり、食事や物資を配布する場所となります。



ひなん
「避難」って
何すれば
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。下の4つの行動があります。



行政が指定した避難場所への立退き避難

自ら携行するもの
・マスク
・消毒液
・体温計
・スリッパ 等

小・中学校
公民館

安全な親戚・知人宅への立退き避難

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。

※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



普段から
どう行動するか
決めておき
ましょう

安全なホテル・旅館への立退き避難

通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。

※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。

ホテル
旅館

屋内安全確保

ハザードマップで以下の「3つの条件」を確認し自宅にいても大丈夫かを確認する必要があります。

想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない (入っていると…)



流速が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります

地面が削られ家屋は建物ごと崩落するおそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分 (十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や②水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

新たな避難情報に関するチラシ(内閣府・消防庁作成)より一部抜粋

(4) 災害時の協力者の確保

- 災害時、避難のサポートをしてくれる支援者（近隣者、自治会、民生委員など）を決めておくことが大事です。日頃から地域の方々とコミュニケーションを図り、何かあったときは支援をお願いできるようにしておきましょう。
- 自ら避難することが困難で避難に支援を要する場合は、「個別避難計画（わたしの避難計画）」を作る必要があります。お住まいの市町村担当窓口にお問い合わせください。

※市町村担当窓口一覧は15ページにあります。

(5) 「個別避難計画（わたしの避難計画）」の作成

「個別避難計画（わたしの避難計画）」は、災害に備え避難先や避難経路等をあらかじめ決めておく計画です。ご家族や日頃から相談している訪問看護師、相談支援専門員（計画相談員）、民生委員、介護支援専門員（ケアマネジャー）、市町村職員、保健所職員等の支援を受けて、一緒に作成してください。

また、災害時にはかかりつけの医師以外に診察をしてもらわなければならない場合もあります。ご自身の医療情報をまとめた資料を準備しておきましょう。

※様式は別紙をご覧ください。

Point

令和3年に避難行動要支援者（災害時、自ら避難することが困難と思われる方で、避難等の支援を必要とする方々）に対して、災害時の円滑な避難支援等につながる「個別避難計画」を作成することが市町村の努力義務とされました。

「個別避難計画」は、市町村ごとに様式が異なるため、県では標準的な様式として、「個別避難計画（わたしの避難計画）」を令和6年度に作成しました。

「個別避難計画」は、主に避難行動要支援者が対象ですが、災害発生時は、難病患者及び小児慢性特定疾病児童等の方々も必要な医療が受けられなくなることも考えられるため、「個別避難計画（わたしの避難計画）」を作成しておいた方が、安心です。

(参考情報)

「避難行動要支援者」は、市町村からの「高齢者等避難情報」により避難を開始することが標準的な対応です。しかし、避難行動要支援者個々の状況から移動に特に時間を要すると考えられる場合には、避難開始時期を早めることを検討してください。

また、洪水・浸水時に垂直避難により安全を確保する計画とする場合には、高齢者等避難情報より遅い時期に避難を開始しても間に合う場合もあります。

一斉に避難を開始すると避難車両による渋滞の発生が懸念されますが、開始時期をずらすことで1人の支援者で複数の避難行動要支援者のサポートが可能となります。

それぞれの避難行動要支援者の状況に応じた避難計画を作成しましょう。

「個別避難計画(わたしの避難計画)」に関する内容

市町村相談先一覧

市町村名	問い合わせ窓口	連絡先
甲府市	防災企画課 地域保健課 母子保健課	055-237-5331 055-237-1173 055-237-8950
韮崎市	長寿介護課 長寿社会担当 福祉課 障がい福祉担当	0551-23-4313 0551-22-1992
南アルプス市	福祉総合相談課地域福祉担当	055-282-7250
北杜市	消防防災課防災担当	0551-42-1323
甲斐市	防災危機管理課 障がい者支援課	055-278-1676 055-267-7287
中央市	こども健康部 健康増進課	055-274-8542
昭和町	福祉介護課障害福祉担当 企画財政課危機管理担当 いきいき健康課健康増進担当	055-275-8784 055-275-8154 055-275-8785

市町村名	問い合わせ窓口	連絡先
山梨市	防災危機管理課防災危機管理担当 福祉課障害福祉担当 高齢者・介護支援課介護予防支援担当	0553-22-1111
笛吹市	福祉総務課福祉総務担当	055-262-1271
甲州市	総務課防災危機管理室行政・危機管理担当 健康増進課健康づくり担当 福祉総合支援課相談支援担当	0553-32-5041 0553-33-7812 0553-32-5027
市川三郷町	福祉課障害福祉係	055-242-7057
早川町	総務課庶務・防災担当 福祉保健課	0556-45-2511 0556-45-2363
身延町	福祉保健課福祉担当 交通防災課交通防災担当	0556-20-4611 0556-42-4809
南部町	交通防災課 福祉保健課	0556-66-3417 0556-64-4836
富士川町	福祉保健課福祉担当	0556-22-7207
富士吉田市	安全対策課 防災担当 福祉課 障害担当 健康長寿課	0555-22-1111
都留市	総務課 危機管理担当 福祉課 長寿介護課 健康子育て課	0554-46-0111 0554-46-5112 0554-46-5118 0554-46-5113
大月市	福祉総務担当	0554-23-8030
上野原市	福祉課福祉総務担当 危機管理室 危機管理課	0554-62-4133 0554-62-3145

市町村名	問い合わせ窓口	連絡先
道志村	総務課防災担当 住民健康課 住民福祉グループ	0554-52-2111 0554-52-2113
西桂町	総務課 防災担当 福祉保健課 保健係	0555-25-2121 0555-25-4000
忍野村	総務課防災担当 福祉保健課 (高齢者福祉担当、障害福祉担当、保健衛生担当)	0555-84-7791 0555-84-7795
山中湖村	総務課危機管理係 福祉健康課福祉係	0555-62-1111 0555-62-9976
鳴沢村	福祉保健課福祉係	0555-85-3081
富士河口湖町	地域防災課 防災担当	0555-72-1170
小菅村	総務課 防災担当	0428-87-0111
丹波山村	総務課 住民生活課	0428-88-0211

～「わたしの避難計画」の説明～

様式「わたしの避難計画」

→氏名や生年月日などの基本情報と災害種別の避難先、緊急連絡先や避難支援者を記載する様式です。お住まいの市町村で渡された用紙を使用することもできます。

作成後は家族や支援者と共有してください。すでに避難行動要支援者名簿に登録されている方は市町村に提出してください。

別添1「緊急時の医療情報連絡票」

→医療情報をまとめておく様式です。

いざという時に使用します。

より詳しい医療情報をまとめた資料がある場合は、それも合わせて準備し、持ち出せるようにしておきましょう。

別添2「避難先提出シート」

→避難先で配慮してほしいことを事前にまとめておく様式です。持ち出し袋に入れておき、避難所に入る際に、避難所職員に渡してください。

別添3「わたしの避難先」

→災害の危険がさしせまった時に、あわてずに行動するため、あらかじめ災害の種別ごとに避難先を決めておく様式です。

作成したら、自分や家族の目に入る場所に掲示してください。

※アレルギーの内容や必要な食品、食事形態など具体的な内容の資料がある場合は、複数用意しておきましょう。

避難計画を作成するための6つのステップ

ステップ1 「わたしの避難先(別添3)」作成

住んでいる地域の洪水・津波・土砂災害等の危険度を、ハザードマップ等を用いて確認し(6ページ参照)、どの様な避難行動が必要か、また、どういうタイミングで避難するかを、普段から家族と一緒に考え、考えたことを記入しましょう。

ステップ2 「緊急時の医療情報連絡票(別添1)」作成

平時から支援を受けている相談支援専門員・介護支援専門員、看護師(訪問看護)等の支援者の人たちと一緒に、災害時に支援が必要になることや配慮が必要な事項をまとめましょう。より詳しい医療情報をまとめた資料がある場合は、それも合わせて準備し、持ち出せるようにしておきましょう。医療依存度が高く、保健所とともに災害時個別支援計画を作成している方は計画を準備しておきましょう。

ステップ3 災害時の協力者を確保

支援者の人たちと一緒に、地域防災を担う方々(自治会・自主防災会・民生委員等)と意見交換しながら、地域の状況を把握します。地域防災を担う方々がよくわからない場合には、市町村の担当者に相談しましょう。

ステップ4 様式「わたしの避難計画」の作成

本人、家族、相談支援専門員・介護支援専門員・訪問看護師等の支援者の人たち、地域の関係者(自治会・自主防災会・民生委員等)や市町村などの関係機関が集まって、意見交換を行い、作成します。このとき、「避難先提出シート(別添2)」に、避難先で配慮してほしい事柄もまとめておきましょう。

ステップ5 様式「わたしの避難計画」を地域や関係機関に提供

本人、家族の同意を得た上で、「わたしの避難計画(様式)」の内容と防災に必要な個人情報地域や関係機関に提供します。

ステップ6 防災訓練でのプランの検証・改善

地域で行われる防災訓練に参加して、個別避難計画に基づいた避難行動を住民や関係機関とともに実施しましょう。その検証をもとにプランの改善を行います。毎年の避難訓練で検証することでより安全なプランを作成でき、地域や関係機関の人たちとのつながりも深まります。

8. 停電発生時の行動の確認

○電気が消えたら、まずブレーカーを確認してください。ブレーカーが落ちていない場合は、停電が発生している可能性がありますので、停電情報を確認しましょう。（災害の規模等により、復旧が困難な場合がありますので、外部バッテリーやアンビュバッグの準備が必要です。）

○停電情報の確認方法（東京電力停電情報）

【電話をする】

0120-995-007もしくは

03-6375-9803へ電話（東京電力パワーグリッド）

①音声メッセージ後、携帯電話の「3」を押す

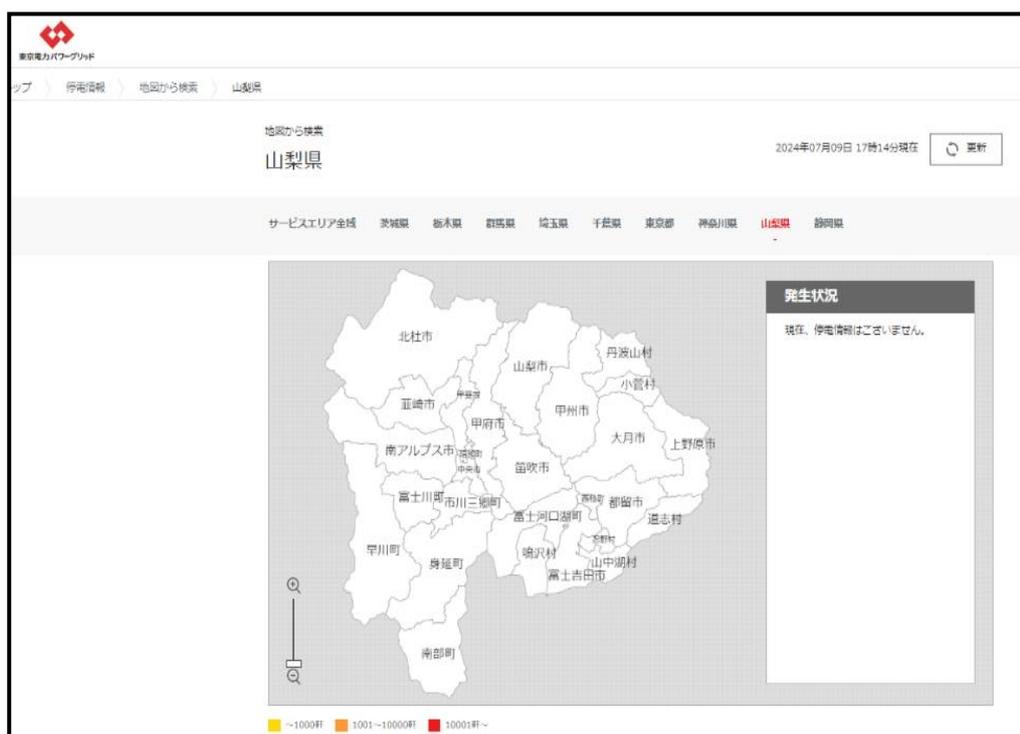
②オペレーターへ停電情報を問い合わせる

「復旧の見込みなど、停電情報を知りたい。」

【ホームページでの確認】

・東京電力パワーグリッドのホームページを確認する

東京電力パワーグリッドのホームページ画面



東京パワーグリッド
停電情報（山梨）



9. 自宅で医療機器等を使用している方の備えについて

① 人工呼吸器を使用している方

- 日常的に電気が必要な療養者であることを電力会社に伝えている。
- 人工呼吸器はベルトやワイヤーで固定して、地震など強い揺れに耐えられるようにしている。

- 人工呼吸器の設定のメモを見える場所に貼っている。

(種類・機種、換気モード、1回換気量など)

※人工呼吸器によっては電源が切れると、設定が初期設定に戻ってしまうため、設定の再入力が必要な機種があります。再入力に備えて、人工呼吸器の設定のメモを見える場所に貼っておきましょう。

- 停電になったら、すぐに外部バッテリーに取り付けるように準備している。
- 停電に備え、複数の電源確保の方法を準備している。
- アンビューバック(蘇生バッグ)の準備をし、年1回定期点検を行い、緊急時に使用できるよう家族や関係者との使用方法の確認をしている。
- 緊急時の避難先までの経路及び搬送方法を確認している。

② 在宅酸素療法を行っている方

- 医師から指示されている酸素流量等を記録し、見える場所に貼っている。
- 酸素療法に必要な物品(携帯用ボンベ等)を確保し、すぐに持ち出せる場所に保管している。
- 災害時の対応について、業者などの関係者と話し合っている。
- 災害時に近隣で協力してくれる人を頼んでいる。
- 家族や支援者は在宅酸素療法に関する学習をし、緊急時には酸素ボンベの切り替えができるようにしている。

③ 人工透析を行っている方

<共通事項>

- 透析療法の内容・服薬中の薬を記載した記録（服薬手帳）を常時携帯している。
 - 非常食や保存食は、カリウム・塩分を考えて、体調を崩さずに必要なカロリー摂取ができる食品を用意している。
- ※主治医や栄養士に相談することをお勧めします。また、食事の注意事項を記載した記録を携帯しましょう。

<通院されている方>

- 通院している透析施設への災害時の連絡方法、透析中の緊急離脱方法、離脱後の避難場所などを確認している。

<腹膜透析の方>

- 電源が必要な場合は、予備電源を確保しておくとともに、手動で切り替える方法を確認している。
- 透析液と医療材料、衛生材料を1週間分は備蓄し、取扱い業者と災害時の対応について決めている。

④ 胃ろうを造設している方

- 必要な経腸栄養剤の備蓄・確保が重要になります。主治医や栄養士と相談し、経腸栄養剤の備蓄について対処法を考えている。
 - 経腸栄養法に必要な物品を確保し、適切な場所に保管している。
- ※災害時、いつも使用している経腸栄養剤が手に入らない場合があります。

⑤ 吸引器を使用している方

- バッテリー内蔵の吸引器を用意している。
バッテリーが内蔵されている場合は、停電後も一定時間使用できます。
現在使用している機種について確認しておきましょう。
- ※電源を必要としない足踏み式や手動式の吸引器、大型注射器を予備として準備しておく心安心です。

参考資料

- ・北網保健医療福祉圏域連携推進会議難病対策専門部会（北網圏域難病対策地域協議会）「難病患者・家族のための災害時準備ガイドブック」
- ・NTT 東日本ホームページ
- ・令和3年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（難治性疾患政策研究事業）「難病患者の総合的地域支援体制に関する研究」班 「災害時難病患者個別避難計画を策定するための指針（追補版）」
- ・甲府市「災害時個別支援計画」
- ・別府市防災局防災危機管理課「医療的ケアが必要な人と家族のための災害時対応ガイドブック支援者版」

【発行元】

難病及び小児慢性特定疾病児童等支援対策ワーキング・グループ

事務局

山梨県福祉保健部 健康増進課 難病担当