

# さんのマイ・タイムライン

年 月 日作成



## 平常時

平常時に災害について考える

### 行動を確認

- 町田市ハザードマップ（洪水・土砂災害）をもとに居住地域の災害発生の危険性や避難行動を確認する。

洪水浸水予想区域・土砂災害警戒区域に

- 該当 → 自宅外への避難を想定した準備をする
- 非該当 → 自宅待機を想定した準備をする



- 洪水浸水予想区域 → 想定浸水深 \_\_\_\_\_ 川 \_\_\_\_\_ m
- 土砂災害警戒区域

- 必要な防災情報が入手できるように準備する → 裏面を確認する

- 備蓄物品、避難時持ち出し物品を準備する  
→ 裏面・災害時個別支援計画を参照

- 災害時の避難先、連絡方法を確認する

- 天気予報を確認する



- マイ・タイムライン、避難のタイミングを確認する

- 災害発生に備え、医療機器作動状況や備蓄物品等の確認を行う  
→ 右記の**風水害事前チェック**を確認

- 家族全員の今後の予定を確認する

- 緊急時の連絡先を確認 → 右記の緊急連絡先や災害時個別支援計画を参照

- 災害に関する情報収集を行う  
・自宅周囲の状況、防災気象情報に注意する



- 搬送支援者へ連絡する

- 自宅での安全確保が可能な場合は**自宅待機**

- 自宅での安全確保が困難な場合は**避難開始**  
・避難施設等の開設状況を確認する  
・家族、知人等に避難することを伝える  
・火の元、戸締りを確認する

- 緊急連絡先、災害用伝言ダイヤルを使い、すみやかに自身の安否を周囲に発信する

ここまでに避難を完了させる

- 屋外に避難することが危険な場合は、建物内の安全な場所で安全を確保する

- 停電時は、災害時個別支援計画の「停電」項目を参考し行動する

**命を守るための行動を！**

## 警戒レベル 1

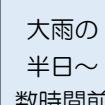
早期注意情報



大雨の数日前  
～1日前

## 警戒レベル 2

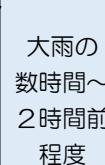
大雨・洪水注意報



大雨の半日～  
数時間前

## 警戒レベル 3

高齢者等避難



大雨の数時間～  
2時間前程度

## 警戒レベル 4

避難指示



大雨の数時間～  
2時間前程度

## 警戒レベル 5

緊急安全確保



身の安全を確保する

## 風水害事前チェック

確認したら□をつけましょう

- 人工呼吸器 「蘇生バッグは分かりやすい場所にありますか？」
- 電源の確保 「バッテリーは充電が十分されていますか？」  
あり：内部（ ）時間 + 外部（ ）時間 = 合計（ ）時間  
なし：非常用電源はありますか？事前に充電をしましょう。  
電源確保が出来なければ、病院相談または避難等を考えましょう
- 吸引器 「停電時の吸引器の作動はどのような方法がありますか？」  
「使えるような準備ができていますか？」  
充電式吸引器・手動式吸引器・足踏み式吸引器・その他（ ）  
「フル充電は済んでいますか？」「実際に使用したことがありますか？」
- 在宅酸素 「酸素ボンベの残量を確認しましたか？」  
あり（ 日分）・残量少ない → 業者に連絡し手配しましょう
- 薬剤の備蓄 「薬の予備はありますか？」  
あり（ 日分）・なし → 必要時は病院に連絡して準備しましょう
- 食料（経管栄養剤等）の備蓄 「食料（経管栄養剤等）の備蓄はありますか？」  
あり（ 日分）・なし → 必要時は病院に連絡して準備しましょう
- 病院への連絡 「病院と連絡はとれていますか？」  
とれている・とれていない → 必要時、病院と避難入院を相談しましょう
- 必要性に応じて家族・親族への連絡  
できている・できていない → 必要時、避難先として相談をしましょう
- 必要性に応じてホテルへの滞在などの検討  
できている・できていない → 必要時、避難先として検討・相談をしましょう
- その他
  - ・自宅周囲や身の周りの安全確認を行う
  - ・携帯電話はフル充電しておく
  - ・自家用車がある場合はガソリンを給油しておく

## 避難先

- 避難を相談する医療機関など

	名称	電話番号
1	医療機関	
2	避難施設	
3	その他	

## 緊急連絡先

	氏名	電話番号
1	家族	
2	関係機関	
3	関係機関	
4	親族・知人	
5	その他	

## 災害に備えて備蓄をしよう

### 在宅人工呼吸器使用者に特徴的な備え

#### 人工呼吸器関連

- 人工呼吸器
- 蘇生バッグ
- 予備バッテリー
- 予備呼吸器回路（人工鼻含む）
- 予備気管カニューレ
- 加温加湿器
- パルスオキシメーター
- 酸素ボンベ

#### 吸引関連

- 吸引器（バッテリーあり・なし）
- 非電源式吸引器（足踏み式など）
- 唾液などを持続的に吸引するポンプ
- 排痰補助装置

#### 電源

- 乾電池
- 発電機と使用燃料
- 蓄電池
- 延長コード（三つ又プラグ）
- シガーソケット・ケーブル

#### 栄養

- 栄養剤
- 嘔下補助食品
- 経管栄養チューブ（サイズ \_\_\_\_\_ Fr.・交換頻度 \_\_\_\_\_ ）
- 経管栄養バック・チューブ（予備）
- 注射器の予備（水分や薬を注入するため）

#### 排泄

- オムツ
- 尿瓶
- 膀胱留置カテーテル（サイズ \_\_\_\_\_ Fr.・交換頻度 \_\_\_\_\_ ）

#### 衛生材料

- グローブ
- アルコール綿
- 吸引チューブ
- 蒸留水／精製水
- 注射器

#### ガーゼ

- |                                |                              |                             |                               |                              |                                    |
|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| <b>意思伝達</b>                    | <b>薬</b>                     | <b>書類</b>                   |                               |                              |                                    |
| <input type="checkbox"/> 文字盤など | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 頓服 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> 災害時個別支援計画 |

#### 食糧

- 飲料水等（1人あたり1日3ℓ×最低3日分 ※状況により異なります）
- 食料品（乾物、缶詰、無洗米、調味料、粉ミルク、開封してすぐに食べられる食品・お菓子等）

#### 生活用品

- 現金・貴重品
- 着替え
- 電池式ラジオ
- 懐中電灯・電池
- 携帯電話用充電器
- 携帯電話用モバイルバッテリー
- ポリタンク
- 保冷ボックス・保冷剤（薬を冷やす必要のある方）
- 紙皿、割りばし、スプーン、カップ、ラップ、ハサミ
- ライセント・コンロ・ガスボンベ
- ゴミ袋・レジ袋
- ガムテープ
- ブルーシート
- ライター・ローソク
- ホイッスル（笛）
- 軍手・手袋
- 紙オムツ・おしりふきシート
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- トイレットペーパー
- カイロ
- 生理用品
- マスク
- 除菌スプレー
- 眼鏡・コンタクトレンズ

## 防災情報を収集しよう

### 町田市メール配信サービス

災害時に緊急の呼びかけをする「防災情報」や「気象情報」などを地域別に配信しています  
防災無線の内容も確認することができます  
事前に登録しておきましょう



### 東京電力パワーグリッド社 停電情報

停電情報を、地図及び地域名から検索することができます



### 災害の危険度がわかる（気象庁 危険度分布）

雨によって引き起こされる災害の危険度を5段階に判定し、色分けして表示しています

#### 【大雨警報(浸水害)の危険度分布】



#### 【洪水警報の危険度分布】



#### 【土砂災害の危険度分布】



### 東京版救急受診ガイド

病院へ行くか、救急車を呼ぶか迷った時に、受診科目等を確認することができます



## 災害用伝言ダイヤルの使い方

### 録音する場合

- ① 「171」にダイヤルする
- ② 「1」をダイヤルする
- ③ 自分の電話番号をダイヤルし（市外局番から）、ガイダンスに従い録音する

### 再生する場合

- ① 「171」にダイヤルする
- ② 「2」にダイヤルする
- ③ 安否情報を確認したい相手の電話番号をダイヤルする（市外局番から）

1  
7  
1



本タイムラインは、「在宅人工呼吸器使用者のための災害時個別支援計画（東京都福祉保健局作成）」と併用することにより、日頃から確実に準備を行い、災害時の適切な対応に繋がることを目的として作成しております。療養室や冷蔵庫など身近なところに貼るなど、ご活用いただけすると幸いです。