

さんのマイ・タイムライン

年 月 日作成



平常時に災害について考える

警戒レベル 1 早期注意情報

警戒レベル 2 大雨・洪水注意報

警戒レベル 3 高齢者等避難

警戒レベル 4 避難指示

警戒レベル 5 緊急安全確保

風雨が強くなる前に準備をする

避難行動を開始する

身の安全を確保する

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

土砂災害ハザードマップ

町田市ハザードマップ

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」項目を参照し行動する

命を守るための行動を！

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		

※このマイ・タイムラインは風水害の基本的な流れを目安としたものです。市の情報など気象状況や地理的要因により必ずしもこの順番で発令されるとは限りませんので注意してください。 2021年度町田市保健所保健予防課難病保健係

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
- 嚥下補助食品
- 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

意思伝達

- 文字盤など

薬

- 常備薬
- 頓服

書類

- お薬手帳
- 保険証
- 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、コップ、ラップ、ハサミ
- カセットコンロ・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）



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、ご活用いただくと幸いです。

2021年度町田市保健所保健予防課難病保健係