



災害発生時に備えての準備

～医療的ケア児及びそのご家族の皆さまへ～

1. お住まいの地域の被災想定、避難所を確認しましょう

ハザードマップを見て、避難経路も確認しておきましょう

避難の際に協力者が必要な場合は、協力が得られるようにしておきましょう

2. 家の安全対策を確認しましょう

- ☐ タンスや冷蔵庫などの家具は転倒防止器具で固定する
- ☐ 窓や戸棚のガラスに飛散防止フィルムをはる
- ☐ テレビはできるだけ低い位置に置き、粘着マットで固定する
- ☐ 玄関や出入口までの通路に家具など倒れやすいものを置かない

家族と共有しておきましょう



3. 緊急時に持ち出すもの

○基本品目

※大人2人の場合

- | | | | | | |
|---|-----|--|------|---|------|
| ☐ 非常持ち出し袋 | 1個 | ☐ 救急袋（以下9点を入れる） | | ☐ サバイバルブランケット | 2枚 |
| ☐ 缶入り乾パン | 2個 | ☐ 毛抜き | 1本 | ☐ 簡易トイレ | 2枚～ |
| ☐ 飲料水（500mlペットボトル） | 6本 | ☐ 消毒液 | 1本 | ☐ タオル | 4枚～ |
| ☐ 懐中電灯 | 2個 | ☐ 脱脂綿 | 適当量 | ☐ ポリ袋 | 10枚 |
| ☐ ローソク | 2本 | ☐ ガーゼ（滅菌） | 2枚 | ☐ トイレットペーパー | 1ロール |
| ☐ ライター | 2個 | ☐ ばんそうこう | 10枚～ | ☐ ウエットティッシュ | 2個 |
| ☐ 携帯ラジオ | 1台 | ☐ 包帯 | 2巻 | ☐ 現金／公衆電話用の小銭（10円硬貨） | 1個 |
| ☐ 十徳ナイフ | 1本 | ☐ マスク | 2枚 | ☐ ガムテープ（布製） | 1個 |
| ☐ 軍手・手袋 | 2組 | ☐ 三角巾 | 2枚 | ☐ 油性マジック（太） | 1本 |
| ☐ ロープ5m～ | 1本 | ☐ 常備薬・持病薬 | 適当量 | ☐ 筆記用具 | 1セット |
| ☐ 乾電池 | 適当量 | ☐ 生理用品 | 適当量 | ☐ レジャーシート | 1枚 |

○個人や家庭の事情に応じて検討するもの

【必需品・貴重品類】

- ☐ 車や家の予備鍵
- ☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ
- ☐ 携帯電話／スマートフォンと充電器
- ☐ 預金通帳のコピー
- ☐ マイナンバーカードまたは医療保険の資格情報確認資料
- ☐ 運転免許証のコピー
- ☐ パスポート・外国人登録証のコピー

【乳幼児用品】

- ☐ 非常食
（ミルクや哺乳瓶、ミルク用の水
離乳食と食器、おやつ）
- ☐ 紙おむつ、おしりふき
- ☐ 母子手帳
- ☐ お気に入りのおもちゃ
- ☐ 抱っこひも



○お子さまの状況に応じて持ち出すもの

- ☐ 特定医療費（指定難病）受給者証のコピー
- ☐ 小児慢性特定疾病医療受給者証のコピー
- ☐ 障がい者手帳、障がい福祉サービス受給者証のコピー
- ☐ 各種医療証のコピー
- ☐ 受診券
- ☐ 常備薬・お薬手帳 ※ 1
- ☐ 処置に必要な医療物品 ※ 1
- ☐ 医療機器 ※ 2
- ☐ ヘルプマーク
- ☐ 毛布や携帯カイロなど
（体温調節用）
- ☐ おむつ
- ☐ 着替え
- ☐ 特別食
- ☐ 連絡先を書いたメモ

※ 1 内服薬の優先順位や、薬が確保できない場合の
対処法などを平時から主治医と相談しておきましょう。

※ 2 災害時に持ち出す医療機器や対応については、
平時から主治医と相談しておきましょう。

【ヘルプマーク】

避難する時や、
避難所で周囲の
配慮を必要とする時
に活用しましょう



○配布窓口
各区保健福祉センター
（障がい福祉担当）
福祉局障がい福祉課
各大阪市サービス
カウンター

4. 家庭に備えておくもの

●飲料

- ☐ 飲料水（2 L ペットボトル）
- ☐ 非常用給水袋

●食料

- ☐ アルファ米
- ☐ 乾パン
- ☐ 塩
- ☐ インスタントラーメン
- ☐ 缶詰類
- ☐ レトルト食品
- ☐ スープ
- ☐ 味噌汁
- ☐ ビスケット
- ☐ キャンディー
- ☐ チョコレート

●衣類

- ☐ 上着
- ☐ 下着
- ☐ 靴下

●生活用品

- ☐ タオル
- ☐ バスタオル
- ☐ 毛布
- ☐ 雨具
- ☐ 予備電池
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料
- ☐ 鍋
- ☐ 卓上コンロ
- ☐ 石炭
- ☐ やかん
- ☐ 皿（紙・ステンレスなど）
- ☐ コップ（紙・ステンレスなど）
- ☐ わりばし
- ☐ スプーン
- ☐ フォーク
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル

- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 携帯電話／スマートフォンの充電器
- ☐ 新聞紙
- ☐ カイロ
- ☐ 安全ピン
- その他
- ☐ ブルーシート
- ☐ ガムテープ（布製）
- ☐ 軍手



救援物資が届くまでの**1週間程度**
自足するつもりで備えましょう

5. 災害に関する情報の入手方法

（1）大阪防災アプリ

浸水想定図、避難場所、避難ビルなどの情報をはじめ、災害状況や避難時の注意点、避難するかどうかの判断、避難してからの安否確認や避難生活情報など役立つ情報が入手できます。

【大阪防災アプリ】

下記QRコードを読み込むとダウンロードできます



アンドロイド端末用



iPhone・iPad端末用

※アプリは無料でダウンロードできます。

詳細は大阪市ホームページを確認して下さい。

<https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000345020.html>

（2）おおさか防災ネット

大阪府下の避難所情報、地震・津波情報、台風情報等が確認できます。

※詳細は大阪府ホームページを確認して下さい。

<http://www.osaka-bousai.net/osaka/>

【防災情報メール】

下記QRコードを読み込み、空メールを送信すると、登録手続き用のメールが届きます。



また「防災情報メール」に登録すると、登録地域の気象・地震・津波情報、災害時の情報についてメール配信されます。

6. 災害時の連絡手段

災害時は電話がつながりにくくなるため、「NTT災害用伝言ダイヤル」や「NTT災害用ブロードバンド伝言板（Web171）」等が家族への連絡や安否確認に役立ちます。

また、各携帯電話ごとに災害時の伝言サービスがありますので、各社ホームページでご確認下さい。

（例）NTT災害用伝言ダイヤル

