携帯用災害時カード ①

ふりがな 氏　名	生年月日　　年　　月　　日 年齢（　　）歳　　性別（　　）

　私は『慢性腎不全』のため、血液透析の治療を受けています。もし私に何らかの異常があった場合は、最寄の救急医療施設に運んでください。又、下記の連絡先に連絡をよろしくお願いいたします。

連絡先	住所	電話番号
自　宅		（　　）　－ 携帯 Mail
緊急① ※氏名記載 ※続柄		（　　）　－ 携帯 Mail
緊急② ※氏名記載 ※続柄		（　　）　－ （　　）　－ Mail
透析病院 ※施設名 ※医師名		（　　）　－ （　　）　－ Mail

原疾患	透析導入日　　年　　月　　日
血液型（　　）型　Rh（　　）	感染症　無　・　有（　　）
健康保険証　種類　　番号	特定疾病療養受療証№.
障害者医療費受給者証№.	身体障害者手帳№.

連絡!! ②

災害用伝言ダイヤル

家族名	連絡先（市外局番から）	メールアドレス

★我が家の避難場所

避難場所名	集合場所（住所）
①	
②	

伝言の録音	伝言再生
①「171」ダイヤル ②録音の場合「1」をダイヤル ③市外局番から自宅番号をダイヤル ★「30秒以内」の録音	①「171」ダイヤル ②再生の場合「2」をダイヤル ③市外局番から自宅もしくは被災地方の電話番号をダイヤル

※携帯電話を利用しての伝言ダイヤルも可能です。
※災害時、電話がかかりにくくなるため、メールによる連絡も有用です。
**　携帯やパソコンのメールアドレスも確認しておきましょう。**

定期確認 ③

※半年から1年に一度は確認しましょう。

No.	内　容
1	災害時カードの記載
2	一般持出し物品の準備
3	常備薬
4	家族の連絡先・メールアドレスの記載
5	家族（地域）の避難場所の記載
6	災害用伝言ダイヤル「171」の使用方法
7	かかりつけ医療機関の連絡方法
8	災害時の医療機関の捜し方
9	食事・薬の管理などの注意点を⑥へ書き込み
10	
11	

※空白欄は、各施設で利用してください。

※指導年月日

年	年	年	年	年	年	年
／	／	／	／	／	／	／

とっさの…

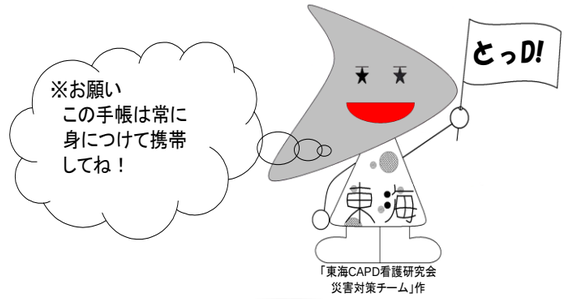
HD災害対策手帳

愛称：とっD！

発行 2008.1

氏名

医療機関名



配布　年月日

年　　月　　日

愛知腎臓財団　愛知県透析医会　東海腹膜透析研究会
愛知県腎臓病患者連絡協議会　東海CAPD看護研究会

地震発生!! ④

その時あなたは…

直前～3秒

緊急地震速報
地震だ！ くらっときた！
●落ち着け！ ●身を守れ！ ●意識しろ！
★火元と脱出口の確保

1～2分

揺れがおさまった
津波や山・崖崩れの危険が予測される地域⇒すぐ避難
●火元確認！ ●家族は無事か ●靴を履く
●非常持出し品

3分

●皆無事か？ ●近くにいるか？
★大声で知らせる！ 消火器使え！ バケツリレーだ！
●余震に注意!!

5～10分

●ラジオをつけろ！⇒デマにまどわされるな
●市町、自主防の情報確認
●電話はなるべく使わない（メール使用）
★緊急連絡最優先！⇒安否確認は**伝言ダイヤル「171」**
★避難は ⇒ガス栓閉じる、ブレーカー切る、車は禁止、
行き先は玄関にメモを、子供のお迎え

～数時間

●皆で消火活動！
●皆で救出活動
◎常備薬、物品持出し！
★消火・救出が難しい時は消防署へ連絡！
★簡単な手当ては自分で！

～3日

●生活必需品は備蓄でまかなえ！（水・食料・ラジオ…）
●市町広報に注意！ ●壊れた家に入るな！
●無理はやめよう！ ●がまんと助け合い！

避難生活から

3か条　透析施設を確認しよう。 かかりつけの透析施設がだめな場合にはどうしたら
●自主防を中心に ●ルールを守れ ●助け合おう！
災害時用援護者に心遣い

災害時フローチャート ⑤

“災害”起こったら、まず自分の安全を確保

身体に被害がある場合
身体に被害がない場合

自宅が倒壊した
自宅が無事だった

治療のための医療施設へ

常備薬、生活必需品の状況確認

使用不可能
使用可能
自宅で待機

治療のための医療施設へ

かかりつけ医療機関の状況確認
透析が可能か？ だめなら、透析が出来る医療機関をさがそう
透析施設は透析可能であれば、どこでも受け入れてくれます
避難所のほうが情報が入るので、避難所へ行こう。

大切なポイントはしっかり伝えましょう！
患者氏名、代理氏名の両方を伝えましょう。
治療ができる状態かどうかを聞きましょう。
避難場所と連絡先を伝えましょう。

避難中の食事管理 ⑥

・**塩分**：いつもより半分程度の摂取を目標にしましょう。
体重増加に直接影響しますので、減塩を心がける
ことが大切です。
・**飲水量**：1日400mLに抑えましょう。
尿ある場合は、1日400mL＋尿量以内で抑えましょう。
・**カリウム**：高カリウム血症は死に直結します。治療ができない場合は通常よりも半分程度とし、できるだけ高カリウム食を避けましょう。
・**配給食品**：塩分・カリウムの高いものは避けましょう。
しょうゆ・ソースはかけないようにしましょう。
味の濃いものは避けましょう。
果物は避けましょう。
おにぎりの中の梅干類は取り除きましょう。

※貴方にとって重要な点を医療者と相談して、ツリーズ〜ズに記載してください。

持出し品の確認!! ⑦

★非常持出し品：一般共通

項目	点検	項目	点検	項目	点検
ヘルメット・靴		ロープ、紐		寝袋、毛布	
携帯カイロ		マッチ・ろうそく		ナイフ、缶きり	
手袋、軍手		ビニール袋		マスク	
懐中電灯		ラジオ		乾電池	
現金		10円硬貨		下着、雨具	
石鹸		タオル		歯磨き	
ティッシュ		ウッブフィルム		飲み水	
備蓄食1日目		備蓄食2日目		備蓄食3日目	
保険証類コピー		通帳、印鑑		笛（ホイッスル）	
常備薬（内服）		血圧の薬		スプロイド	
インシュリン		救急箱			