

# 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 腎臓機能が悪いため、腎臓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願います。

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
かかりつけ ※施設名 ※医師名		( ) - ( ) - Mail

原疾患	
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効です。  
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探し方
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...

# CKD災害対策手帳 愛称:とっC!

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

項目	点検	項目	点検
ヘルメット・靴	ローソク、紐	懐袋、毛布	
携帯カロッセル	フック、フック	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	ラップフィルム	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	スロイド	
インシュリン	救急箱		

★非常持出し品:一般共通

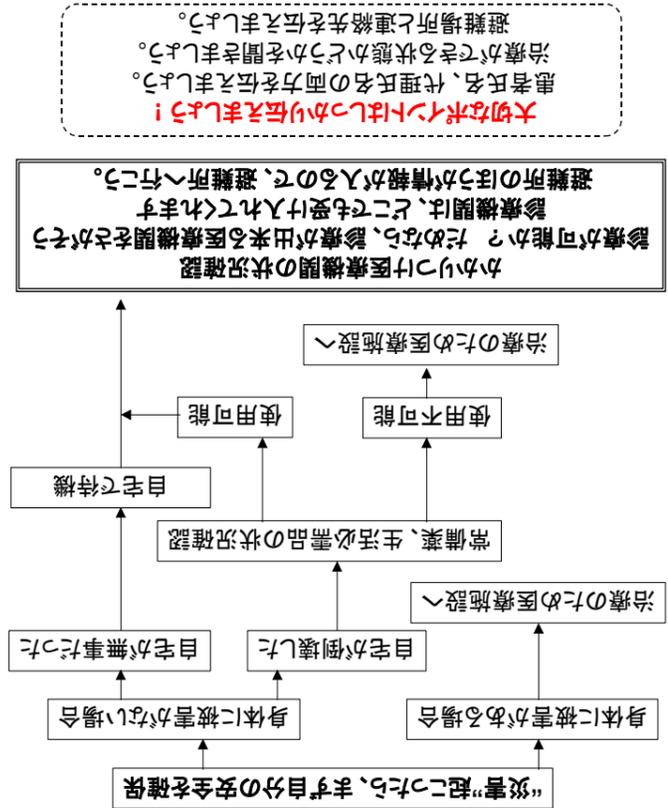
# 持出し品の確認!! ⑦

# 避難中の食事管理 ⑥

・塩分:いつもよりも**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。味の濃いものを避けましょう。  
**飲水量:**むくみかたければ十分に水分をとります。  
**カリウム:**高カリウム血症は**死に直結**します。  
 カリウムの多い食品として、果物、野菜がありますのでこれを避けましょう。  
**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。  
 懐中電灯 乾電池  
 10円硬貨 下着、雨具  
 タオル 歯磨き  
 ラップフィルム 飲み水  
 備蓄食2日目 備蓄食3日目  
 通帳、印鑑 笛(ホイッスル)  
 保険証類コピー  
 常備薬(内服) 血圧の薬 スロイド  
 インシュリン 救急箱

※真方にとって重要な点を医療者と相談して、リースペースに記載して下さい。

# 災害時マニュアル ⑤



大切なポイントはしっかりと伝えましょう!  
 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。

かかりつけ医療機関の状況確認  
 診療が可能か? ためなら、診療が出来る医療機関をさがそう  
 医療機関は、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。

# 地震発生!! ④

緊急地震速報  
 地震だ! ぐらっときた!  
 ●落ち着け! 身を守れ! ●意識しよう!  
 ●火元と脱出口の確認

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へすぐ避難  
 ●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? ●近くに火は?  
 ●大声で知らせろ! 消火器使い! バックソール!  
 ●余震に注意!!

5~10分  
 ●ラジオをつけろ! フォンにまだわかるなら  
 ●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」  
 ●緊急連絡最優先! 安否確認は伝言ダイヤル「171」  
 ●避難は⇒が止まるまで、車を止める、車を止める、車を止める  
 ●行き先は玄関にメモを、子供のお迎え

数分  
 ●皆で消火活動!  
 ●皆で救出活動  
 ●皆で消火活動! ●常備薬、物品持出しを!  
 ●皆で救出活動  
 ●皆で消火活動! ●常備薬、物品持出しを!  
 ●皆で救出活動  
 ●皆で消火活動! ●常備薬、物品持出しを!

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!  
 ●がまんし助け合い!

避難生活なら  
 ●自主防を中心に ●ルールを守れ ●助け合い  
 ●かかりつけの医療施設がための場合には  
 ●自分でさがそう  
 ●災害時用医療者に心遣い