

携帯用災害カード

①

ふりがな 氏名	生年月日 年 月 日 年齢()歳 性別()
------------	----------------------------

私は、腎移植を受け、免疫抑制療法を受けています。もし私に何らかの異常があった場合は、最寄りの救急医療施設に運んで下さい。又、下記の連絡先に連絡をよろしくお願いたします。

連絡先	住所	電話番号
自宅		() - () - ()
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	身体障害者手帳 No.
障害者医療証受給者証 No.	自立支援医療(更生医療) No.

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	集合場所 (住所)
①	
②	

伝言の録音	伝言の再生
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 ④「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

※携帯電話を利用した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	持ち出し物品の準備
3	常備薬
4	家族の連絡先・メールアドレスの確認
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

月	月	月	月	月	月	月
/	/	/	/	/	/	/

とっさの

腎移植患者(TX)災害対策手帳

愛称: とつ!

氏名:

医療機関:

※お願い
この手帳は常に
携帯しておいてね!



配布年月日: 年 月

発行: 愛知医科大学病院 腎移植外科 2017.05

救急箱	
常備薬(内服)	
通帳、印鑑	
注射薬(必要時)	
医療、障害者手帳、更生	
保険証類コピー	
生理用品(必要時)	
洗面用品	
懐中電灯	
歯磨き	
タオル	
タオル、ハンカチ	
タオル、タオル	
ロープ・紐	
雨具・傘	
携帯カセット	
現金(小銭含む)	
乾電池	
毛布	
寝袋	

<住>関連

ガスコンロ(キャンプ用)	
ウェットティッシュ	
抗菌スプレー	
使い捨て食器	
アルミホイル	
サランラップ	
保温ジャー	
飲み水(3日分)	
備蓄食(3日分)	
(3.食事の項参照)	

<食>関連

下着	
靴・スリッパ	
ヘルメット	
手袋・軍手	
着替え	

<衣>関連

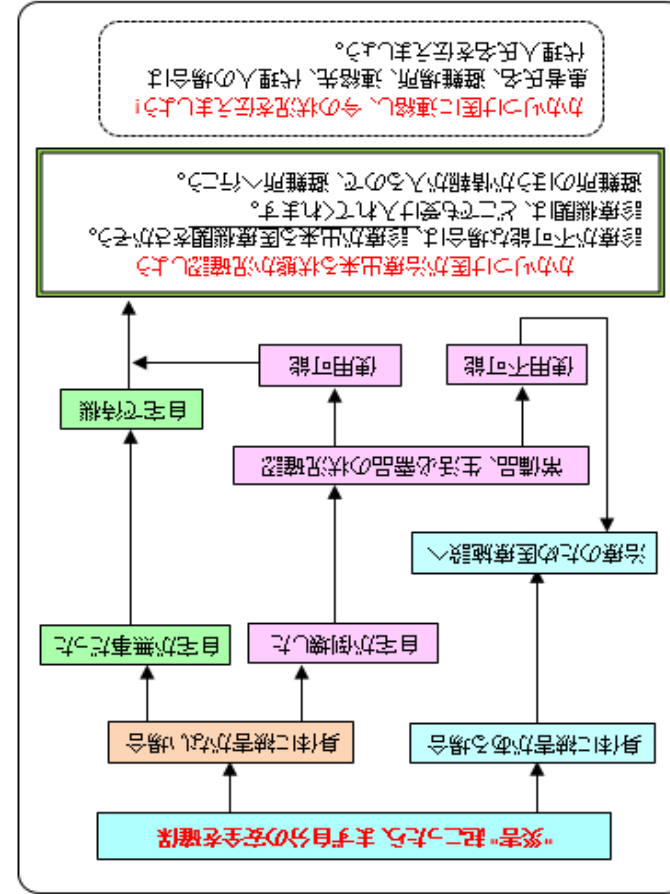
※貴方にとって重要な点を医療者と相談してフリスヘースに記載して下さい。

●感染予防
・手洗いを行いましょう。
・食へ残した物は勿体なくも捨てましょう。
・食品は手で直接触れないようにしましょう。
・熱源が使用できる状況なら加熱しましょう。
・尿意は我慢しないようにしましょう。

●食事
・塩分制限: いつもよりも半分程度の摂取を目標にしましょう。
味の濃いものは避けましょう。
・水分補給: 十分に水分を摂りましょう(1500ml~2000ml)
・配給食品: 塩分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。
おにぎりの中の梅干し類は取り除きましょう。

④

避難中の生活管理



⑤

災害時マニュアル

直前~	緊急地震速報 地震だ! <らっときた!> ●落ち着け! ●身を守れ! ●意識しよう! ★火元と脱出口の確保
1~2分	揺れがおさまったら 津波や、山崩れの危険が予想される地域⇒すぐ避難 ●火元確認: ●家族は無事か ●靴を履く ●皆無か? ●近くに火は? ★大声で知らせろ! 消火器使え! /<ツリリ>だ! ●余震に注意!!
3分	●ラジオをつける! ⇒ 声にまどわされるな ●市町、自主防の情報確認 ●電話はなるべく使わない!(メールを使用) ★緊急連絡先を優先 ⇒ 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
5~10分	●ラジオをつける! ⇒ 声にまどわされるな ●市町、自主防の情報確認 ●電話はなるべく使わない!(メールを使用) ★緊急連絡先を優先 ⇒ 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	●皆で救出活動! ●常備薬、物品持ち出しを! ●皆で救出活動! ★簡単な手当は自分で! ●消化・救出が難しい時は消防署へ連絡!
~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! ●かまんと助け合い!
避難生活	3か条 かかりつけの医療施設がためな場合は自分でさがそう ●自主防を中心に ●ルールを守れ ●助け合おう!

⑥

地震発生!! その時あなたは何を...

⑦

持ち出し品の確認!!