

## 難病患者の皆様へ ～災害発生時に必要な物品等をチェックしましょう～

災害は、いつ、どんな時に起こるか分かりません。

もしもの時に困らないよう日頃から準備しておきましょう。

特に大切なのは、お薬や処置に必要な物品です。災害時には、薬や物資が手に入りやすく、命の危機に直面することもあります。いつでも持ち出しができるよう準備しておきましょう。



### 【基本的な持ち出し物品】

- 現金 保険証 特定医療費（指定難病）受給者証 通帳、印鑑 お薬手帳
- 非常食、飲料水 懐中電灯、予備の乾電池 携帯用充電器 衣類 靴 軍手
- 歯ブラシ、洗口液 マスク、手指消毒液 など



### 【患者さんの状況に合わせて備えるもの】

薬剤の備蓄「薬の予備はありますか？」

あり（ 日分） ・なし→必要時、病院に連絡して準備しましょう

食料（経管栄養剤等）の備蓄はありますか？

あり（ 日分） ・なし→必要時、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、病院と避難病院を相談しましょう

必要に応じて家族・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・相談しましょう

その他

- ・自宅周囲や身の回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



### 【マイタイムラインを作成しましょう】

「マイタイムライン」は、風水害が発生するかもしれないときに、自分や家族の取る避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めておく防災行動計画です。

「マイタイムライン」を作成しておくことで、いざというときに慌てず、安全に避難行動を取ることができます。

※医療機器等を使用されている方は、保健センターで保健師とよく相談しましょう。

- ▶相模原市HPにはマイタイムラインの様式やガイドブックが掲載されています。ご活用ください。

