



この手帳について

災害はいつどこで起こるか、わかりません。災害にあった時、ご自身で乗り切るためには、日頃からの備えが大切です。

「いざ」という時のために、この手帳を活用し、災害に備えて頂けると幸いです。

※ご自分の写真を
貼っておきましょう

「いざ」
という時のために

兵庫県立大学看護学研究科21世紀COEプログラム
ユビキタス社会における災害看護拠点の形成
教育・訓練開発プロジェクト班



**あなたご自身のことを記入
しておきましょう。**

◆名 前

()

◆住 所

()

◆電話番号

()

◆血液型

(型 / Rh + ・ -)

あなたの健康面で、他の人に知っておいて
欲しい事柄をお書き下さい。



災害時避難用袋の中身とその意図

①健康保持のために必要なもの

- 常備薬
(うがい薬・目薬・感冒薬・胃薬・解熱鎮痛薬)
- 救急ばんそうこう

②情報収集に必要なもの

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備用電池
- 携帯電話
- 携帯電話充電器
- 小銭入れ
(公衆電話使用時のための 10 円玉 20 枚入り)

※ライト・サイレン・携帯電話充電器が付いた
災害用のラジオもあります。

③自分を守るために必要なもの

- サイレン、または笛
(助けを求める時に使用します)
- マスク
- 手袋(軍手)
- 耐熱シート
- 防寒用品 ※冬場のみ
(使い捨てカイロ・ウインドブレーカー等)

④安全に避難するために必要なもの

- ヘルメット
- リュック(水や火に強い素材のもの)

⑤生活のために必要なもの

- 飲料水
- 非常用保存食(アルファ米・カンパン等)
- 水くみ用ビニールバック
- タオル(大・小)

- ウェットティッシュ
- ポケットティッシュ
- スプーン
- フォーク
- 食品用ラップ
(食器を洗わなくて済むように覆います。また、ケガをした時に包帯代りにも使用できます)
- 新聞紙
(床に敷いたり、体に巻き付けたりすることで防寒が可能です)
- ビニール袋
- 筆記用具
(ノート・ボールペン・油性マジック等)
- トレーニングウェア
- 下着類
- 靴下

- 圧縮袋
(かさばるような衣類等を入れます)
- スリッパ
- レジャー用ナイフ類
- 裁縫セット
- アイマスク
- 耳栓
- 清涼物品 (瞬間冷却パック)
- 三角巾
- 携帯トイレ
- 生理用品 (女性の場合)

⑥手帳

- 減災手帳 「いざという時のために」



あなたさま独自のもの

(下記の物品を参考に、個人的に必要なものを災害時避難用袋にお入れください)

- 貴重品(印鑑・預金通帳・現金など)

- 予備の眼鏡、あるいはコンタクトレンズ
※コンタクトレンズの場合は、洗浄液も入れて下さい

- 現在、服用しているお薬

- こころを癒すためのもの
(好きな本や音楽など)

- 靴(履いて逃げましょう)

**年に2回、夏用→冬用、冬用→夏用に
衣替えをしましょう!**



災害時の連絡方法について考え、

必要な連絡先を記入しておきましょう。

【ご家族やご友人】

①名 前:

電 話:

住 所:

②名 前:

電 話:

住 所:

③名 前:

電 話:

住 所:

④名 前：

電 話：

住 所：

⑤名 前：

電 話：

住 所：

⑥名 前：

電 話：

住 所：

【受診中の病院】

①名 前：

電 話：

住 所：

②名 前：

電 話：

住 所：

【近所の病院】

①名 前：

電 話：

住 所：

②名 前:

電 話:

住 所:

【近所の役所】

名 前:

電 話:

住 所:

【近所の保健所】

名 前:

電 話:

住 所:

【その他】



現在、使用しているお薬が
あれば記入しておきましょう

薬の名前	薬の飲み方



お薬の使用に関して、注意が必要な
ことがあれば記入しておきましょう。

◆保管の方法で注意が必要なお薬について

薬の名前	保管の方法で注意点

◆アレルギーが出たことのあるお薬について

※以前に飲んだことのあるお薬でアレルギー症状
(発疹や皮膚の赤み・かゆみなど)が出たことが
ある場合にお書きください。

薬の名前	どんな症状だったか



電話が通じない時のための

171伝言ダイヤル

「家族や友人に連絡を取ったり、安否を伝えたい
したいけれど、携帯電話が繋がらない…」

そんな時には、伝言ダイヤル

「171(忘れてイナイ)」を使ってみましょう。

ご自身の電話番号に電話をかけると、自動的に
緊急用の自分専用の留守録につながります。

◆利用できる電話

- ①公衆電話 ②一般電話（会社やご自宅）

* 携帯電話・PHS からも利用できます。

(一部の事業者を除きます。H10.4 現在)

◆伝言録音時間：1 伝言あたり 30 秒以内

※短いので、あらかじめ録音しておく必要がある
内容を決めておきましょう。

◆伝言保存期間：録音してから 2 日（48 時間）

その他、携帯電話各社からも、災害時に安否確認
ができる『災害用伝言板』などがあります。

<171災害用伝言ダイヤルの使用方法>
メッセージを録音する時

①⑦①



①



【ご自分・ご自宅の電話番号】
または、
【連絡を取りたい被災地の方の電話番号】
を市外局番からダイヤル



※ダイヤル式の方は
そのままお待ち下さい

①



＃

録音開始

メッセージを聞く時

①⑦①



②



【ご自分・ご自宅の電話番号】
または、
【連絡を取りたい被災地の方の電話番号】
を市外局番からダイヤル



※ダイヤル式の方は
そのままお待ち下さい

①

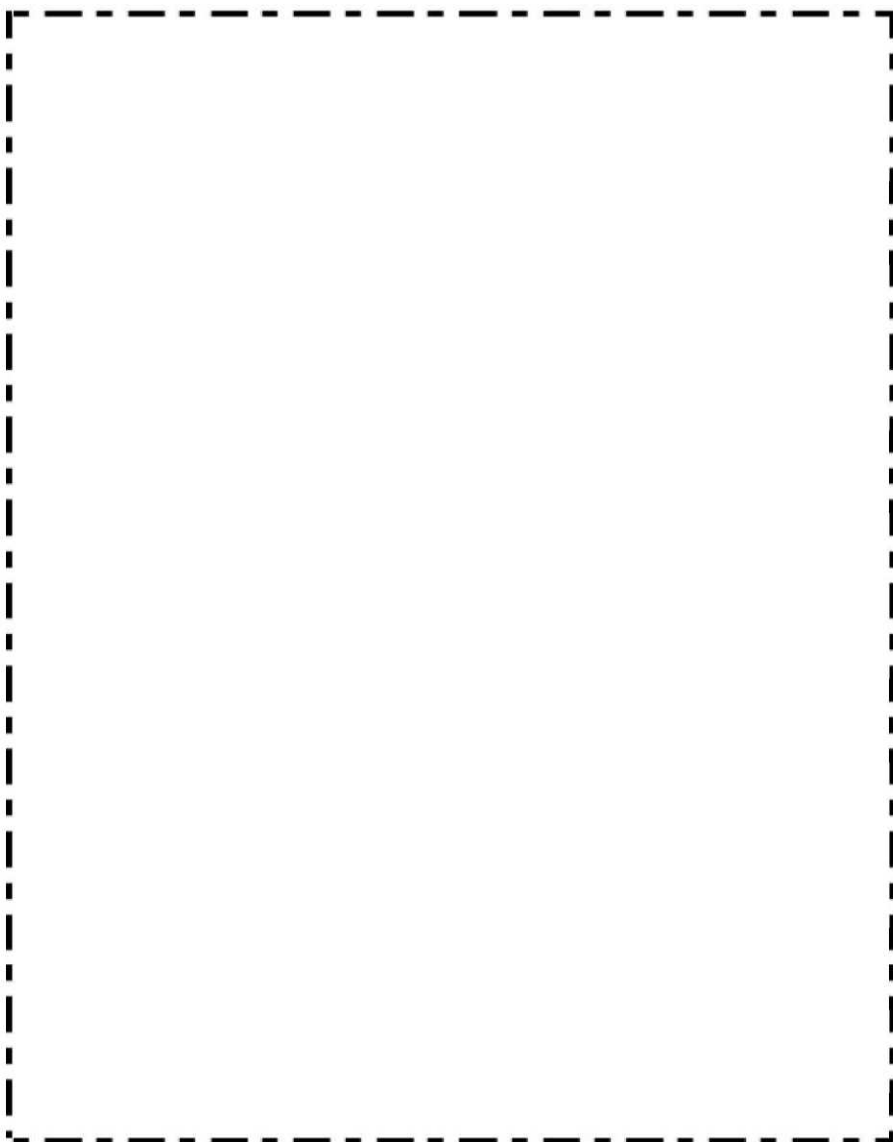


＃

再生開始



保険証のコピーやご家族の写真を貼ってください。



この手帳が少しでも皆様のお役に立てることを願っております。
その他、手帳に関しましてご意見・ご質問などがありましたら、下記にお問い合わせください。

兵庫県立大学
看護学研究科・地域ケア開発研究所
21世紀COEプログラム
教育・訓練開発プロジェクト班
〒673-8588
兵庫県明石市北王子町13番71号
TEL : 078-925-9605
FAX : 078-925-0872
E-mail : office@coe-cnas.jp
<http://www.coe-cnas.jp/>

本書は著作権法上の保護を受けています。著作権所有者の許諾を得ずに無断で本書の一部又は全部を複製・複写することは法律で禁じられております。

Copyright (c) 2006 College of Nursing Art and Science, University of Hyogo.

All Rights Reserved