

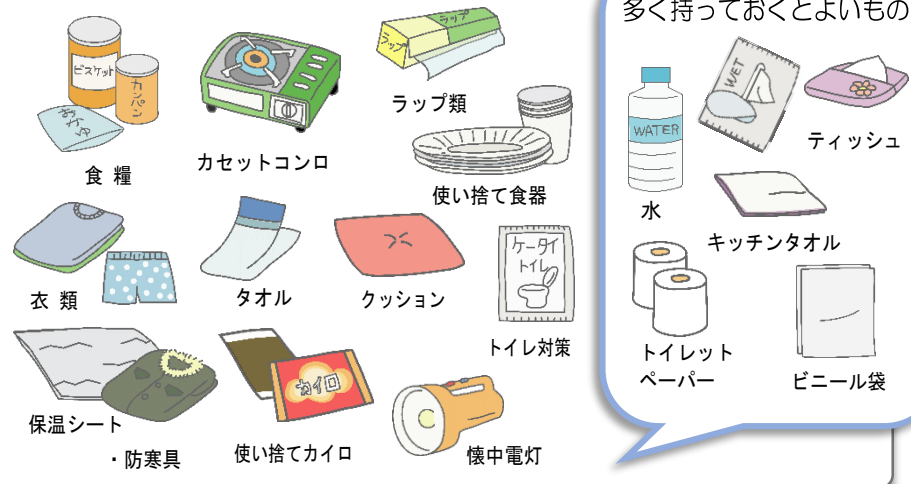
Q 何日分用意すればよいですか？

A 避難袋には3日分、在宅避難の場合には最低2週間分が目安です。

Q 何を準備すればよいですか？

A 普段使っている物を、2週間分ほど余分に持つようにしましょう。ライフライン(電気、水道、ガス)が使えなくなった場合の備え、ゴミ対策、情報対策も考えます。特にガスと水道は復旧に時間がかかります。

〈日常生活の備え〉



〈病院受診や手続きに必要なもの〉

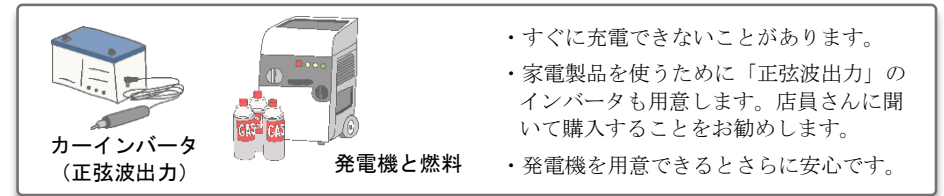


〈医療ケアの備え〉



Q 停電対策はどうしたらよいですか？

A 最低3日は自宅で生活できるよう準備すると、あわてずに済みます。



Q 電力会社には何を連絡するのですか？

A まず担当営業所とお客番号を把握しておきましょう。自治体(保健所、難病対策課)や電力会社によっては人工呼吸器利用者を登録するシステムがありますので、確認しておくとう役立ちます。

Q デマに振り回されないようにするには？

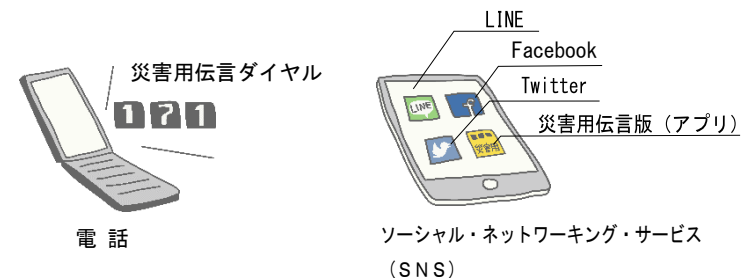
A テレビ、ラジオ等の正確な情報を利用しましょう。自治体のホームページでも多くの情報が提供されます。またアプリによる情報提供もあります。筋ジストロフィー患者間のメーリングリストによる安否確認も有効な手段であったとの報告があります。

Q 誰に連絡をとるべきですか？

A 避難要支援者登録をしたり、普段から近所づきあいするようにして、いざというときに手助けが必要であることを理解してもらいましょう。ホームヘルパー、訪問看護ステーションなどあらかじめ連絡先をまとめておくとうよいでしょう。

Q どのような通信手段がありますか？

A 家族との連絡は複数の連絡手段を確保しておきましょう。連絡先の書いたメモも用意しておきましょう。



## 参考文献について

詳しくお知りになりたい方は以下のガイドブック等も参考にしてください。

- ・災害時対応ハンドブック 2014 年版  
宮城県神経難病医療連携センター
- ・災害時支援ガイドライン  
国立病院機構 熊本再春荘病院、2009 年
- ・障害者災害時避難支援  
社会福祉協議会、2014 年
- ・難病患者のための災害時準備ガイドブック  
大分県、2012 年
- ・難病災害時支援手帳  
広島県、2015 年
- ・災害時の備え（支援者用）  
大津市、2015 年

## 筋ジストロフィー患者のための災害対策準備 私のチェックリスト作成の手引き