

個別避難計画は家の外に避難することだけを想定して作るものではありません。ハザードマップの内容、家族構成、消防団などの地域の資源を関係者で確認し、在宅避難も含め、災害への備えを行うものです。



個別避難計画をご存じですか？

▶ 個別避難計画とは？

災害時、いつ、どこに、だれと、どうやって避難するか、避難するときどのような配慮が必要かなど、一人ひとりの状況に合わせてあらかじめ計画したものを個別避難計画といいます。

▶ どんな人が対象者になるの？

自力での避難が難しく、支援が必要な方などの避難行動要支援者が対象です。

▶ 誰が作るの？

ご本人、ご家族、支援者の方々などです。

▶ どんな時に使いますか？

災害時の安否確認や避難支援に活用されます。また、同意をいただいたうえで、民生委員や自治会長と共有を行う場合もあります。

▶ 個別避難計画を作りたい場合はどこに相談したらいいですか？

お住まいの市町村の担当窓口にお問い合わせください。

私の市町村担当窓口



※対象者や記載内容等は市町村によって異なります。詳細は、市町村にお問い合わせください。

Q & A

Q 個別避難計画にある、支援者をお願いできる人がいません。

A 個別避難計画の作成は災害の備えのきっかけです。どこまでは、自分たちでできて、何をお願いしなければならぬのか、知ることが大切です。



自分一人で、家族だけでは、災害への備えは困難です。まずは、お住まいの市町村、近所の人、相談しやすい人に相談してみましょう。

個別避難計画は作成して終わりではありません！

お手元に、個別避難計画の写しはありますか？ 実際にできる避難訓練から実施してみましょう！そして、定期的に見直しを行いましょう！

個別避難計画について考えてみませんか？ 周囲に頼ることをためらっている方、迷惑をかけるかもしれないと思っている方もいらっしゃるかもしれません。しかし、相談していただけるほうが、対策を行うことができ、結果的に支援者の方々を含め、みんなの安心にもつながります。ためらわずに市町村にお問い合わせください。



僕の家では、在宅避難が基本だけど、それでも1年に1回ずつ昼と夜、避難先へ逃げる訓練をしているよ！やっぱり、やってみないと分からないことが沢山あるんだ。試行錯誤しながら、もちろん周囲の手も借りながら、避難訓練をしているよ！

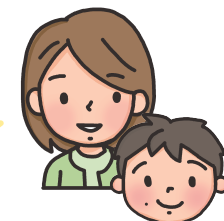
人工呼吸器を使うあなたと家族のための 災害対策

あなたの備えがみんなの安心

人工呼吸器を使用されている方やそのご家族に、もしもの災害に備えて知っていただきたいことを3ステップにまとめました。災害への備えのきっかけにしてもらえれば幸いです。

- 1 災害の情報をいち早く得る
- 2 在宅避難に備える
- 3 個別避難計画を作成し、地域と共有する

私は24時間、人工呼吸器が必要な医療依存度の高い息子を抱えている保護者です。災害による停電で人工呼吸器の電源が切れてしまったら…そんな不安から災害への備えについて考えるようになりました。ここでは、我が家が実践していることについてお話しします。



1 災害の情報をいち早く得る

災害情報



ふくおか防災ナビ まもるくん

- ・福岡県内の気象警報や避難情報をお知らせ
- ・まもるくんメールを登録するとメールで情報を受け取ることもできます

停電情報

九州停電情報提供アプリ



「九州停電情報提供アプリ」では、登録したエリアの「停電発生」や「復旧見込み」などの情報をプッシュ通知で受け取ることができます。

また、電気契約ごとの供給地点特定番号をあらかじめ準備し、地域ごとの送配電コールセンターの電話番号を確認しておく、スムーズに問い合わせが可能です。

ハザードマップ

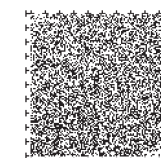
地域によって、洪水、土砂災害、地震、津波、高潮等想定される災害が異なります。

お住まいの市町村のホームページからハザードマップを確認しましょう！また、各家庭に配布されている場合もあります。一度確認してみてください。



自分の住んでいる場所付近の災害リスクが確認できるよ！

停電が長期化すると携帯電話が使えない可能性があります。その場合の訪問看護ステーション等との連絡の取り方、情報収集の方法も確認しておきましょう。



在宅で人工呼吸器を使用されている方は、避難所へ行くより、在宅での避難を考えている方が多いと思います。自宅外に避難できない場合など、万が一を想定して、各家庭での事前の備えが重要です。

避難の練習をしてみましょう！

- ☐ 在宅避難に必要なものは準備できていますか？ ☐ 備蓄品等の保管場所はどこですか？

- ☐ 使用方法是確認できていますか？

また、豪雨の時、2階への避難を考えている方もいるかもしれません。

- ☐ 家族だけで本人を2階へ移動できますか？ ☐ 2階の電源の場所は確認できていますか？

夜間だったら？ 雨の日だったら？ 介護者が出張していたら？ いろいろな想定で避難の練習を実施することが大切です。まずは、外出する荷物をまとめることから始めてみましょう。



我が家では、30分程度の停電になったことがあり、それをきっかけに災害への備えを始めました。最近は、災害以外の停電のニュースをよく目にします。ハザードマップが大丈夫でも、停電への備えがあると安心です。

在宅避難では、医療機器を作動させる電源＝「非常用電源」の確保が重要になります。まずは、使っている人工呼吸器の内部バッテリーと外部バッテリーの持続時間を確認しましょう。

内部バッテリー [] 時間 +

外部バッテリー 1台あたり [] 時間 × [] 台

= 合計で 約 [] 時間、停電後に使用できる。

少なくとも1日、できれば**3日間(72時間)**の備えが必要と言われますが、多くの場合、外部バッテリーだけでは、十分ではありません。そのほかの非常用電源装置を手元に用意しておくことで、より長い時間、電源の確保ができます。

■自宅で主に使用される非常用電源の特徴

蓄電池（正弦波）

ポータブル電源、事前に充電した電気を使用できる機械

- 充電しておけば、どこでも使えて、持ち運びにも優れている
- 蓄電した電気を使い切ると使えない、バッテリーは経年劣化があり、買い替えが必要



発電機

燃料を燃やして、電気を作り出す機械

- 燃料が続く限り長時間の運転が可能
- 扱いやすいが、騒音や排気ガス等の問題点があり、室内で使用すると一酸化炭素中毒になる可能性があるため、室内では使用不可

電気自動車（EV）

100V電源用コンセント、充電端子を使用

- 機動力があり、大容量のバッテリーで長時間稼働が可能
- 医療機器に対応したものもある
- 金額、設備の面から導入のハードルが高い

※一部の電気自動車を除く、市販の蓄電池や発電機等の使用について、医療機器の多くは動作保証をしていません。あくまでも、非常用の電源として、使用することを想定しています。

■非常用電源の購入を検討する際の3つのポイント！



定期メンテナンスは、僕のお誕生日にすることになってるよ！

ポイント1 持ち運べる重さ？

在宅避難だけでなく、避難所や病院に避難することも想定して、介助者や協力者の方が持ち運べるものか、操作しやすいものか、実際に使う場面を想定して、選びましょう。

ポイント2 置き場は？メンテナンスは容易？

いざという時に取り出しやすい場所に置けるか、測ってみましょう！
どの電源も定期的なメンテナンスが必要です。どんなメンテナンスが必要か、自分たちでできるのか確認しましょう！

ポイント3 使用する機器の実測電力を知る

災害時に最低限、必要な機器はどれなのか、電源がなくても代用できるものはあるのか、整理しましょう！そして、実際の消費電力を計測してみましょう。

例)

人工呼吸器
(25W)

+

加温加湿器Level3
(75W)

=

100W
(消費電力合計)

測定には電力計や消費電力チェッカーが必要です。家庭用のものが3,000円程度から入手することができます。難しい場合は、医療機器メーカーに確認しましょう。



非常用電源で人工呼吸器等を使用している間に、別の場所で、外部バッテリーを充電することも必要になるかもしれません。充電させてもらえる場所を複数確保することも重要です。

例) 病院、学校、避難所、公共施設、知人宅、家族の職場

いざという時にお願いできないか、事前に相談しておきましょう。在宅避難で万が一、電源の確保が難しくなった場合、避難先に避難するタイミングを決めておくとう安心です。移動時間等を考慮して、「充電の残量が～%、～時間になったら避難する」など避難訓練等を通じて、確認しておきましょう。



手元に蓄電池がある場合は、停電時に使用する器材をすべてつないでみて、実際に何時間使えるのか調べてみるのも良いでしょう。蓄電池は経年劣化が進むと仕様より短い時間しか使えないことが多いので、注意です！

また、電気を使わない方法も考えておきましょう。

蘇生用バッグや酸素ボンベ、手動式吸引器等の使い方は確認できていますか？
医療機器のほか、手元のランプや衛生用品・薬等の準備も重要です。