難病患者・家族のための
災害対策ハンドブック

平成２９年１２月

熊本県健康づくり推進課

熊本県難病医療連絡協議会

～このハンドブックの使い方について～

平成28年4月14日夜及び4月１６日未明に、最大震度７を観測した“熊本地震”が発生し、熊本都市圏及び阿蘇地方を中心に、多数の家屋倒壊や土砂災害など、県内に甚大な被害をもたらしました。

災害は、いつ起こるかわかりません。災害が起こった時に、どのような行動をとればいいのか、日頃からどういう準備をしておけばいいのか、自分自身で考え備えておく必要があります。

災害時には、病院や行政機能が麻痺することが懸念されるため、少なくとも、被災後３日間を「自助」、「共助」で生命を守り抜くことが被害を少なくするためには重要であるとされています。

このハンドブックを参考にして、難病患者の皆様が家族や関係者（主治医、訪問看護師、ケアマネジャー、保健所職員等）の方々と相談しながら、患者さん自身の災害発生時の行動を想定していただき、自分自身にあった災害時対策のヒントとしてください。

～熊本難病・疾病団体協議会アンケートについて～

熊本地震後の平成２８年７月に熊本難病・疾病団体協議会が行ったアンケート調査“「指定難病患者が熊本地震後に困ったこと」に関する調査　報告書”から難病患者さんの声を抜粋し、各項目の末尾に掲載させていただきました。

～ハンドブックの内容～

１　平常時から準備しておくこと

（１）非常時の持出品と備蓄品の準備　・・・・・・・・・・・・・　３

（２）普段から服用しているお薬の備え　・・・・・・・・・・・・　４

（３）避難所、避難経路、手順の確認　・・・・・・・・・・・・・　５

（４）地域ぐるみの支援　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　８

（５）「避難行動要支援者名簿」への登録　・・・・・・・・・・・　９

（６）災害時の連絡・通信手段　・・・・・・・・・・・・・・・・１０

２　病態別の準備

（１）人工呼吸器を使用している方　・・・・・・・・・・・・・・１１

（２）在宅酸素療法を行っている方　・・・・・・・・・・・・・・１３

（３）人工透析を行っている方　・・・・・・・・・・・・・・・・１４

（４）災害が起こった場合の避難のタイミング　・・・・・・・・・１５

３　緊急支援手帳・ヘルプカードの活用　・・・・・・・・・・・・・１６

４　保健所等連絡先一覧　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１８

５　熊本県防災情報メールサービス　・・・・・・・・・・・・・・・１８

1　平常時から準備しておくこと

（１）非常時の持出品と備蓄品の準備

①　非常時の持出品

いざ、避難しなければならないとき、何をどれだけ持っていくか、とっさに判断できるものではありません。非常用品は日頃から準備しておき、リュックサックなどにひとまとめにして、避難時にすぐ持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

非常時の持出品チェックリスト		
必ず準備していただきたいもの	身分証等	□指定難病医療受給者証　□健康保険証 □身体障害者手帳　□介護保険証　※コピーを準備
	医薬品等	□現在服用している薬（詳しくは次ページをご確認ください） □お薬手帳　□マスク
	非常食料	□火を使わなくても食べられるレトルト食品や缶詰 □飲料水 ※　アレルギー対応食、やわらか食等ご自身の状況に応じたものを準備してください。
患者さんの状況等に応じて準備していただきたいもの	生活用品	□毛布　□タオル・バスタオル　□防寒シート □携帯用トイレ　□紙おむつ等の介護用品　□生理用品 □携帯用カイロ　□歯磨きセット　□ウェットティッシュ □厚手の手袋　□はさみ・カッター　□携帯電話充電器
	衣料品等	□下着・靴下　□長袖・長ズボン　□防寒用ジャケット □雨具　□運動靴
	貴重品類	□小銭　□預金通帳　□印鑑
	避難用具	□懐中電灯　□携帯ラジオ・イヤホン　□予備の乾電池

②　備蓄品

災害が発生した場合、直ちに医療機関や避難所等に避難することが出来ないことを想定し、日頃から救助が届くまでの数日間（最低３日間）は自宅で過ごすことができるよう備蓄品を準備しておきましょう。

日頃利用している食品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」なら簡単で無駄にならない備蓄ができます。

備蓄品チェックリスト
□レトルト食品など　□飲料水　□給水用ポリタンク　□カセットコンロ □カセットボンベ　□ティッシュペーパー・ウェットティッシュ　□簡易トイレ □ラップフィルム　□紙皿・紙コップ・割りばし　□ビニール袋　□工具セット

（２）普段から服用しているお薬の備え

災害時には、医療機関や薬局が被災し薬を処方してもらえなかったり、また、医薬品の供給がストップし、入手が困難になることも考えられます。

①　最低３～７日分の薬を準備

普段から服用しているお薬は、最低３～７日分は余分に準備しておき、避難の際には、速やかに持ち出せるよう、家族や関係者（支援者）みんながわかる場所に保管しておきましょう。

②　外出時にも携帯

災害発生時に、家にいるとは限りません。外出時に被災することもあるかもしれません。必要最小限の薬は常に携帯するようにしましょう。

③　緊急支援手帳・お薬手帳の活用

災害時（緊急時）には、初めて受診する医療機関や避難所等に開設される医療救護所でお薬を処方してもらうことになる可能性があります。

医師や薬剤師が一目であなたが日頃から服用している薬がわかるよう「お薬手帳（コピー）」、又は、薬剤名、１日（１回）あたりの服用量、副作用、中断した時に起こる症状等を記載した「緊急支援手帳（P.１６を参照してください）」を常に携帯するようにしましょう。

■ 熊本地震を体験して難病患者やその家族として気づいたこと

～熊本難病・疾病団体協議会アンケートより～

食事・水	・缶入りのパンやクラッカーをもらったけど食べられない。 ・息子も同じ病気で食事制限中であったため、食事の確保が大変だった。 ・食べ物・水の予備を持っておく必要があると感じました。 ・水が一番大事だなぁとつくづく思った。
お薬	・薬が切れる事が怖かった。 ・病院の再開がいつなのかわからず、薬が切れることに不安があった。 ・飲み続けなければならない薬を取りに行けるのかすごく不安だった。 ・お薬手帳の存在が大きいことがわかりました。 ・薬だけは何としてでも持って逃げないといけないと思いました。

（３）避難所、避難経路、手順の確認

災害時に慌てずに行動できるよう、日頃から家族や関係者と避難する場合の避難所、避難する際の経路や手順等を話し合っておきましょう。

①　家庭間での話し合い

災害は、いつ起こるかわかりません。時間帯や誰が在宅しているかなど様々なケースを想定して話し合いましょう。

確認事項

- 避難所、避難の方法
- 緊急時の連絡先
  （病院、訪問看護ステーション、家族、親戚、友人など）
- 家族の安否確認の連絡手段
- 非常時の持出品

＜福祉避難所＞

- 一般の避難所（体育館、公民館など）では避難生活を送ることが困難な方（高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦、難病患者、傷病者、内部障がい者など）を対象とした避難所として、市町村が指定する「福祉避難所（老人ホームや障害者支援施設など）」があります。
- 一般の避難所での生活に困難がある方については、福祉避難所への避難手順について、事前にお住まいの市町村の担当窓口へお問い合わせください。

＜車中泊についての注意点＞

- やむを得ず車中泊しなければならなくなった場合は、できる限り短期間に留め「エコノミークラス症候群」の予防に心がけてください。

予防の
3つのポイント

①　運動（歩行・屈伸・体操）
②　定期的な水分補給
③　トイレを我慢しない

②　自宅内の避難ルートの確認

避難するためには、まず自宅から安全に避難しなければなりません。

地震により、玄関が開かない、家具が倒れて扉が開かないことなどが考えらえるので、自宅から外への避難ルートを考えておきましょう。

- ベッドの周囲や出入口付近に背の高い家具や倒れやすい物を置かないようにしましょう。
- 車いすを利用している方は、家具が倒れるなどして、車いすが通れなくなることがないよう、家具の配置について検討しましょう。
- 杖、歩行器などの歩行補助具も、家具が倒れて下敷きにならないよう常に安全な一定の位置に置くようにしましょう。

③　自宅から避難所までのルートや移動手段の確認

避難所（病院、地域の避難所など）を確認し、そこに行くまでの移動手段を検討しましょう。

救急車が出動できない場合はどうするのか、また、道路が通れなくなり、車を使用できない場合の移動手段等についても検討しましょう。

④　避難の手順書の作成

災害発生時は、気が動転し、対応が遅れたり、するべきことが抜け落ちたりしがちです。

また、一人で避難できない方は、家族が不在だった場合は、地域の方々などの手助けが必要となるでしょう。

いざというとき、患者さん自身や家族が混乱しないためにも、また、家族以外の方が一目で患者さんをどのように避難させたらいいのかわかるよう、緊急連絡先や避難の手順等を記載した紙をベッドサイド、玄関、冷蔵庫、リビングなど人目のつくところに貼っておきましょう。

＜避難の手順に記入しておく項目（例）＞

- 避難を希望する場所（病院、地域の避難所など）
- 避難場所までの移動手段（自家用車、徒歩など）
- 避難の際に持ち出す物とそれを置いてある場所
  （食器棚の引き出しに入れている薬、ベッドサイドにある非常用持出袋など）
- 避難前に連絡すべきところ（〇〇病院　電話 096-333-××××）など）
- 避難後に　　〃　　（家族　電話 096-333-××××）など）

＜避難の手順作成例＞

作成例１　病院への避難を希望する場合

① 避難することになったら、〇〇病院（電話 096-333-××××）に電話して受入れを確認してください。

※ 〇〇病院が受入れ困難な場合は、△△病院（電話 096-333-××××）に電話してください

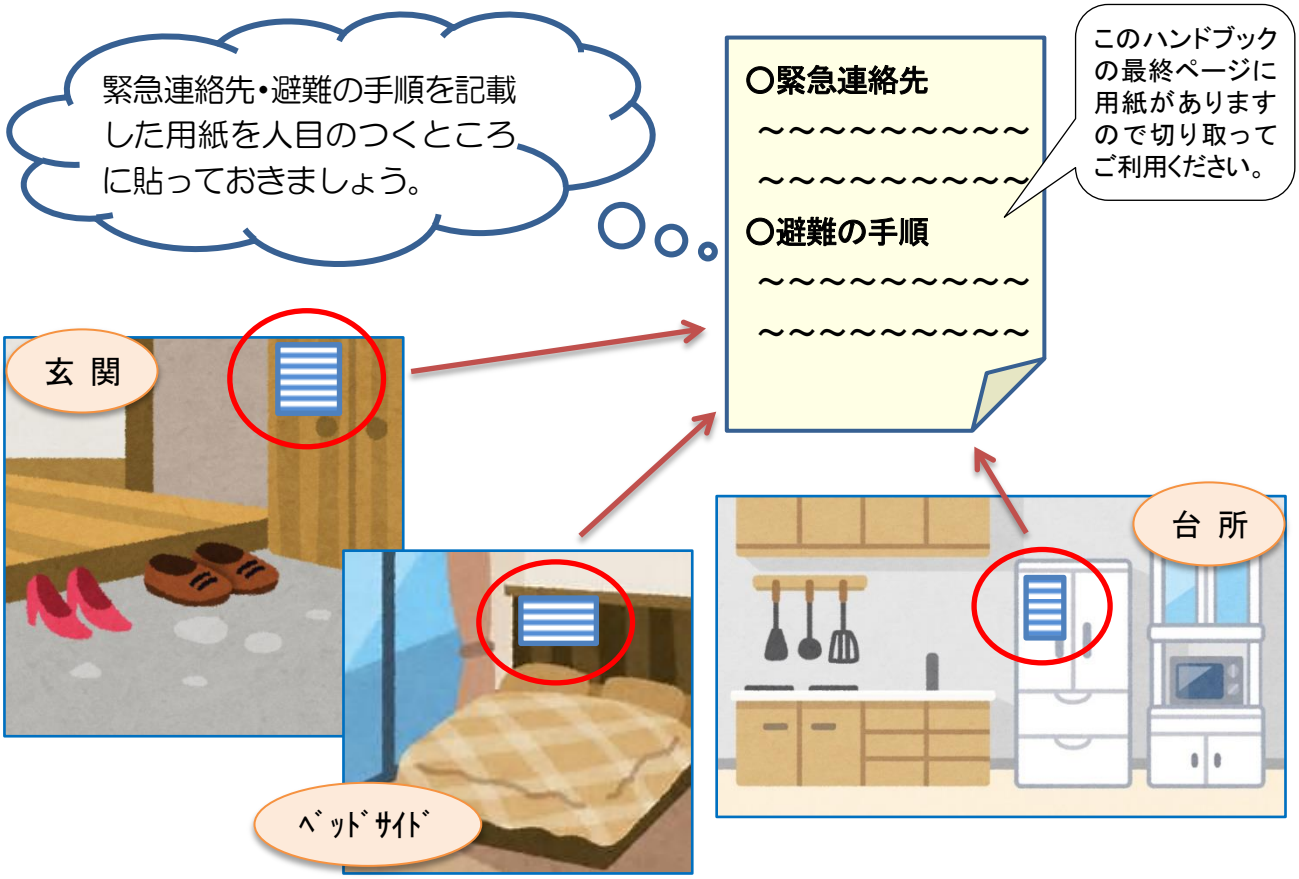
② 〇〇病院に避難（入院）させてください。

③ 避難したら、△△△訪問看護ステーション（電話電話 096-333-××××）と家族□□□□（電話 096-333-××××）に連絡してください。

作成例２　避難所への避難を希望する場合

① 避難することになったら、食器棚の引き出しに入っている薬とベッドサイドに置いてある非常用持出袋を持って、避難所（〇〇〇小学校）に避難させてください。

② 避難したら、家族□□□□（電話 096-333-××××）に連絡してください。



（４）地域ぐるみの支援

どんなに日頃から避難の方法について検討していたとしても、災害時は何が起こるかわかりません。

一人で避難することが出来ない方は、家族が不在だったり、負傷した場合は、避難することが困難になるかもしれません。

常日頃から地域の方々とコミュニケーションを図り、何かあった時には支援をお願いできる関係を築いておくことがとても重要です。

地域の方々に支援をお願いできる場合は、その方が自宅に来られた時に、① 緊急連絡先や避難の手順等を記載した紙を貼ってある場所、② 薬の保管場所、③ 非常時の持出品（リュックサック）の置き場所等を伝えておきましょう。

＜熊本地震の時に地域の方々に協力いただいた事例＞

- マンションのエレベーターが停止したため避難できずにいたが、マンションの住人に抱えられて階段で避難することができた。
- 重いものが持てないため、飲料水の配給に近所の人が並んでくれて、自宅まで届けてくれた。

■ 熊本難病・疾病団体協議会アンケート結果

～熊本難病・疾病団体協議会アンケートより～

地域の支えあい

- 地震後、ご近所さん達との交流によって物資や情報を得ることができたので少しはストレスを軽減できたような気がします。
- 近所の方と密に接するようになり、また、お世話になった。
- 人としてふれあい、助け合い、声かけなど今までそんなに気がつかないことを今度の地震で改めて必要だということに気付かされました。

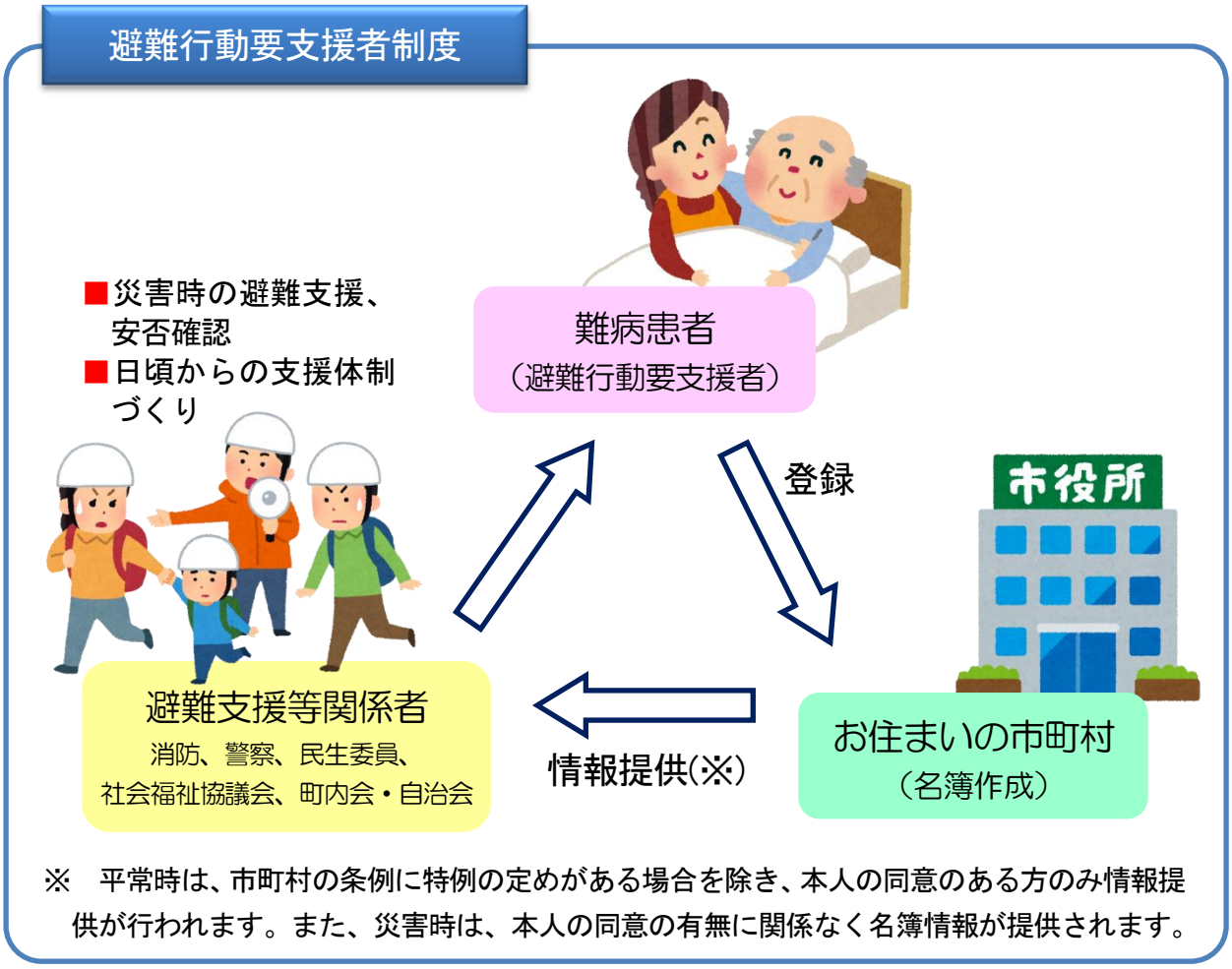
（５）「避難行動要支援者名簿」への登録

○　東日本大震災の甚大な被害を教訓に、平成２５年６月の災害対策基本法の一部改正により、市町村に対して、高齢者、障がい者、妊産婦・乳幼児等の防災施策において特に配慮を要する方（要配慮者）のうち、災害が発生した際に自ら避難することが困難で、特に支援を要する方の名簿「避難行動要支援者名簿」を作成することが義務付けられました。

○　この名簿情報は、本人の同意がない場合でも、災害が発生、または発生するおそれがある非常時には消防や警察、民生委員等の避難支援等関係者へ提供され、行政・地域が一体となって避難誘導等の支援や安否確認を行うために使用されます。

○　また、本人から同意があった場合は、平常時から地域の民生委員や自治会等関係者に名簿情報が提供され、普段からの地域の見守り活動等にも活用されます。

○　災害発生時に自ら避難することが困難な方は、災害時の自助・共助の効果を高めるためにも、市町村へ「避難行動要支援者名簿」の登録を積極的に申し出るとともに、名簿情報を避難支援等関係者へ提供することに同意しましょう。



※　避難行動要支援者名簿に関しては、お住まいの市町村の担当窓口へお問い合わせください。

（６）災害時の連絡・通信手段

大規模災害発生時は、安否確認の電話が急激に増加し、電話がつながり難い状況が発災当日から数日間続きます。家族や知人との間での安否確認や避難場所の連絡等には、「災害用伝言サービス」を利用しましょう。

災害用伝言サービスは、以下の利用日に体験することができますので、いざという時のために練習しておきましょう。

体験日	毎月1日と15日、1月1日～3日、防災とボランティア週間（1月15日～21日） 防災週間（8月30日～9月5日）など

①　ＮＴＴの災害用伝言ダイヤル（１７１）の利用方法

災害時に、固定電話、携帯電話・ＰＨＳ等の電話番号宛に安否情報（伝言）を音声で録音（登録）し、全国からその音声を再生（確認）することができます。

伝 言 の 録 音
①「１７１」 をダイヤル ②「１」を押す ③ 自宅の電話番号を 市外局番からダイヤル ④「１」を押す ⑤ 録音する（３０秒以内） ⑥「９」を押す

伝 言 の 再 生
①「１７１」 をダイヤル ②「２」を押す ③ 相手先の電話番号を 市外局番からダイヤル ④「１」を押す ⑤ 再生する

音声ガイダンスに従って操作してください。

②　災害用伝言板（ｗｅｂ１７１）の利用方法

パソコンやスマートフォン等から固定電話や携帯電話・ＰＨＳの電話番号を入力して安否情報（伝言）の登録、確認を行うことができます。

伝 言 の 登 録 ・ 確 認
① 災害用伝言板（web171で検索）へアクセスします。 ② 連絡をとりたい方の固定電話番号や携帯電話番号を入力します。 ③ 伝言を登録・確認することができます。

③　各社携帯電話の災害用伝言掲示板／ＳＮＳの活用

災害用伝言掲示板は、携帯電話やスマートフォンで、自分の安否を登録したり、家族の安否を確認したりすることができるサービスです。詳しい利用方法は各携帯電話会社に確認してください。

また、熊本地震では、LINE（ライン）やツイッターといったSNSが安否確認などの手段として有効に機能しました。日頃からスマートフォンやパソコンなどをお使いの方は、これらの活用についても検討しましょう。

2　病態別の準備

（１）人工呼吸器を使用している方

①　準備しておく物品チェックリスト

Ｐ．３の非常時の持出品と備蓄品のほか、次の物品も準備しておきましょう。

物　品　名	必須	必要	備　考
□ 人工呼吸器（内蔵バッテリー搭載）	◎		・呼吸器設定表も必要
□ 手動式蘇生バッグ	◎		・使用法の習得が必要
□ 外部バッテリー	◎		・医療用を準備 ・交互に充電するための予備バッテリーも必要
□ インバータ発電機（車）	◎		・１２Ｖシガーソケットが必要
□ 衛生材料	◎		・気管カニューレ、人工鼻、吸引チューブ、滅菌グローブ、注射器、ガーゼ、アルコール綿、蒸留水
□ 自家用発電機		○	・ガソリン、家庭用カセットボンベ
□ 太陽光発電		○	・ソーラーパネル
□ 酸素ボンベ 酸素濃縮器	◎		・酸素吸入中の患者のみ
□ 携帯用吸引器（バッテリー内蔵型）	◎		・停電時のため電池式・足踏み式・手動式の吸引器も必要
□ パルスオキシメータ（アラーム機能付）		○	

※　関係者（主治医、訪問看護師など）と相談のうえ、必要なものを準備してください。

②　日頃の準備と災害発生時・緊急時に気を付けたいこと

＜日頃の準備＞

○　電力会社に日常的に電力が必要な人工呼吸器装着患者であることを伝え、停電の情報を事前に提供してもらえるよう依頼しておきましょう。

○　九州電力の場合は、携帯メールサービスに登録しておくと停電・緊急情報が自動的にメールで配信されます。

九州電力　携帯メールサービス　検索

○　消防署に医療機関への搬送が必要な場合に備えて、人工呼吸器装着患者であることを伝えておきましょう。

＜バッテリー＞

○　人工呼吸器は、内部バッテリーの付いた機種を選択し、バッテリーの持続時間を確認しておきましょう。

　また、長時間の停電に備え外部バッテリーも準備します。できれば、交互に充電が行えるよう予備の外部バッテリーも用意しましょう。

○　バッテリーは経年劣化しますのでバッテリーの寿命を定期的に確認しましょう。

○　外部バッテリーのみでは長時間の停電では限界があるので、さらに自家用車のシガーソケットから１００Ｖ交流電源を使用可能なインバータ、ガソリンや家庭用カセットボンベを用いる自家用発電機、太陽光を利用した発電機など複数の非常用電源を準備しておく必要があります。

　その際、１２Ｖシガーソケットは外車などでは電圧が異なるため、所有する車種に適した機種を選択することが重要です。

　インバータ発電機や自家用発電機は、適正な正弦波を出力する機種を選択してください。なお、この場合でもノイズが発生し呼吸器が故障する危険性があるので、非常時を除き呼吸器を直接接続することは避けて、バッテリーの充電や周辺機器に使用しましょう。

○　使用時は機器の故障を避けるため、必ず車のエンジンをかけた後にインバータを接続しましょう。

　容量を超えた電気の使用は装置を破損する危険性があるため、必ず容量を守って使用しましょう。

＜手動式蘇生バック＞

○　家族や緊急時の支援者は、事前に蘇生バックの適切な使用方法を習得しましょう。

　なお、蘇生バックを操作できる方は一人では足りないので、なるべく周りの多くの人が使用できるようにしておくことも大切です。

○　蘇生バックは、定期的に作動点検を行い、ベッド周辺に置いておきましょう。

＜その他＞

○　停電に備え、身近な所定の場所に懐中電灯・ランタンなどの灯りを常時確保しておきましょう。

（２）在宅酸素療法を行っている方

①　準備しておく物品チェックリスト

Ｐ．３の非常時の持出品と備蓄品のほか、
次の物品も準備しておきましょう。

□　予備用酸素ボンベ	□　酸素キャリー、リュック
□　延長チューブ	□　蒸留水

※　関係者（主治医など）と相談のうえ、必要なものを準備してください。

②　日頃の準備と災害発生時・緊急時に気を付けたいこと

○　家族や緊急時の支援者は、取扱業者等から在宅酸素療法に関する研修を受け、緊急時にはスムーズに酸素ボンベの切替が出来るよう練習しておきましょう。

○　日頃から携帯用酸素ボンベの必要量の確保に注意してください。災害時には、患者さんは、不安や恐怖から呼吸数が増加することがあります。
　流量により使用可能時間が異なってくるので、ボンベ１本でどのくらいの使用時間があるのか、あらかじめ知っておくことが必要です。

○　火気について注意を払い、緊急時には火気の使用を中止しましょう。

○　停電に備え、身近な所定の場所に懐中電灯・ランタンなどの灯りを常時確保しておきましょう。

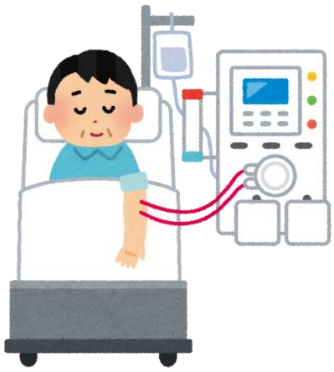
■ 熊本地震を体験して難病患者やその家族として気づいたこと

～熊本難病・疾病団体協議会アンケートより～

難病患者さんの声

- ４月１４日（木）の前震により停電！人工呼吸器をつけているのでバッテリーの確保に大変でした。救急車にもつながらなくて、４月１５日（金）の朝６時まで予備のバッテリーと車のボンネットをあけてバッテリーを確保してました。朝６時にやっと訪問看護師さんがいらして、救急車が来て、無事に病院に搬送されました。
- もし停電になったら人工呼吸器が使えないのではないか不安です。
- 酸素を使用しているので、長期移動の事や人への遠慮などから避難所への移動が困難だった。

（３）人工透析を行っている方



①　日頃の準備と災害発生時・緊急時に気を付けたいこと

○　家族は、患者さんが通院している透析施設（施設名、場所、電話番号）や透析中に災害が起きた場合の避難場所等を把握しておきましょう。
　また、万が一の時の連絡方法等を確認しておきましょう。
※ 通院中の透析施設の災害対策を確認しておきます。

○　災害発生時や緊急時には、普段通院している透析施設で透析を受けることが困難になるかもしれません。
　他の医療機関で透析を円滑に受けることが出来るよう、透析条件や最近の治療経過等を記載した「緊急支援手帳（P.１６を参照してください）」を常に携帯するようにしましょう。

○　服用している薬の２～３日分を常に携帯するようにしましょう。
　特にカリウムを下げる薬（カリメート、ケイキサレート、アーガメイトゼリー等）を忘れないようにしましょう。
　また、糖尿病でインスリンを投与されている方は、注射器・インスリン製剤を常に携帯しましょう。

○　災害時は、透析が受けられない状況や、透析回数や透析時間が減少する、透析は受けられても食料が不足すること等が予想されるため、普段以上に食事の管理をすることが重要になります。
　このため、日頃からタンパク質や塩分、カリウムなどが調整された食料（３日分）を備蓄しておくと安心です。

＜参考：災害時の食事管理＞

・熱量（エネルギー）を確保するために、しっかり食べる

　熱量摂取が極度に不足すると、体内では筋肉を分解して代替のエネルギーを得ようとするため、多くの尿毒素とカリウムが生じます。これは、透析患者さんにとっては危険な状態となるため、十分な熱量を確保するように心がけましょう。

・水分摂取を適正に行う

　避難生活における過度の水分制限は、深部静脈血栓症やエコノミークラス症候群などを合併して危険な状況に陥ることもあります。適正な水分摂取を心がけましょう。

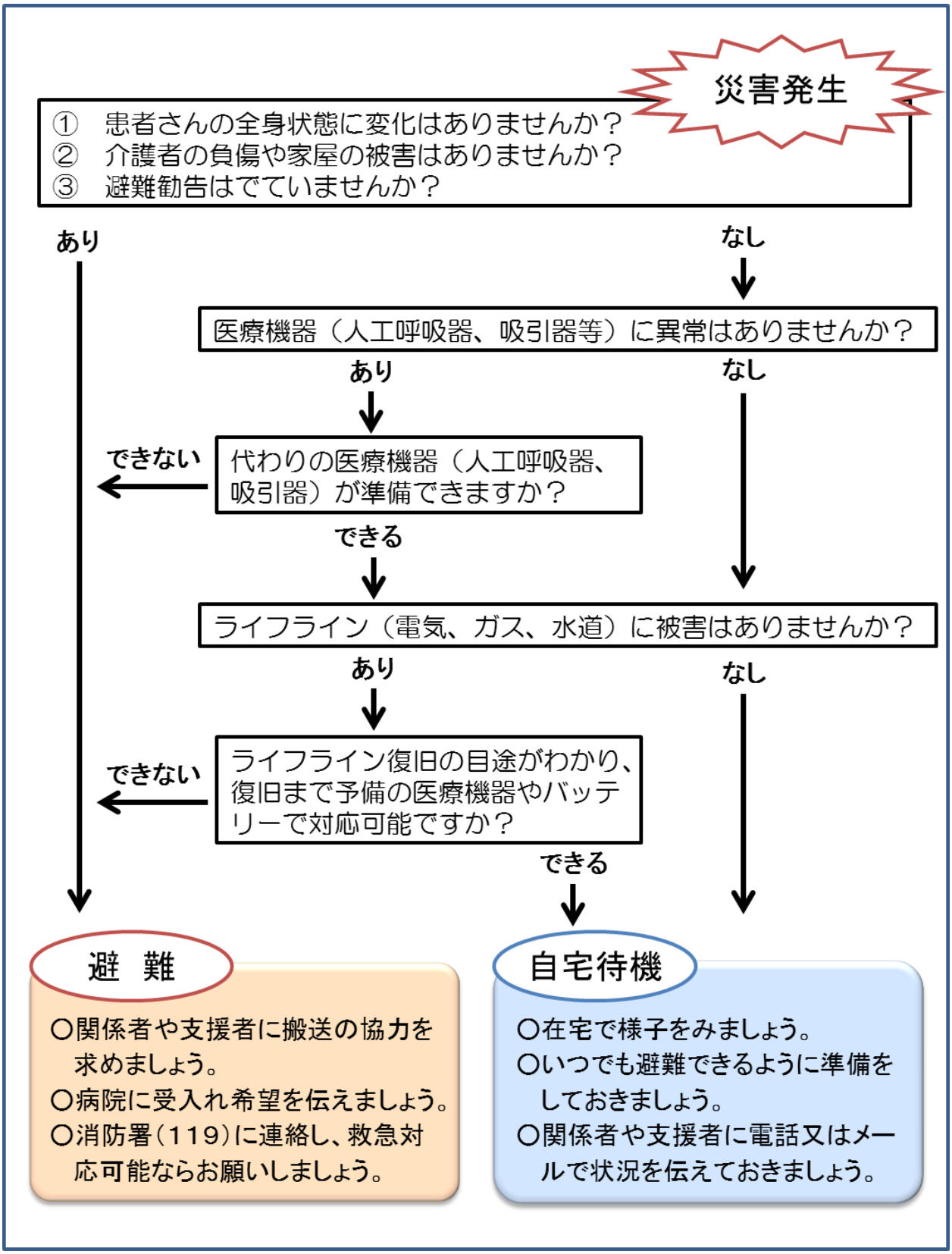
・タンパク質、塩分、カリウムは控え目にする

　被災地で支給される食事は、おにぎりやパン、カップ麺、バナナ、新鮮な食材を用いて簡単に調理されたものなどが多く、これらには、タンパク質、塩分、カリウムなどが多めに含まれていることが多いので、適正に加減することが大切です。

※　災害時の対応については、全腎協ホームページ等も参考にしてください。

（４）災害が起こった場合の避難のタイミング

※　避難する際の参考としてください。



3　緊急支援手帳・ヘルプカードの活用

（１）緊急支援手帳

災害発生時や緊急時には、かかりつけ医を受診することが困難になることが予想されます。

「緊急支援手帳」は、初めて受診した医療機関でも適切な治療等をスムーズに受けていただけるように、事前に必要な情報を記録していただくものです。

緊急時の連絡先や治療内容、服用しているお薬、気をつけなければならないことは何かなどの情報を記入していただき、災害時だけではなく常日頃から携帯するようにしましょう。

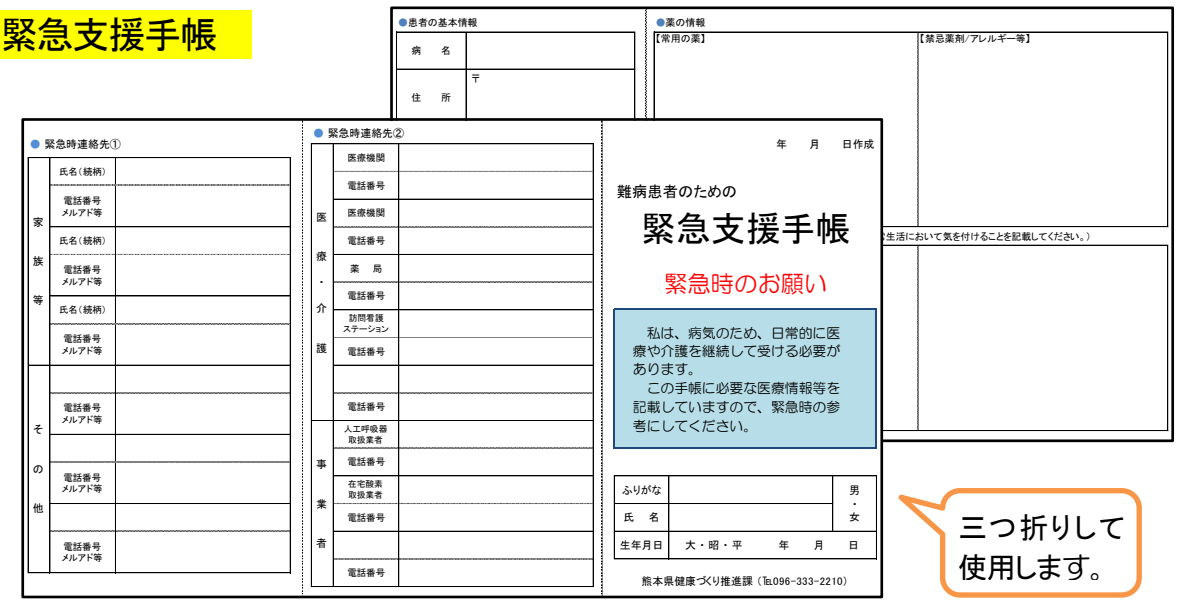
また、災害時に避難所等で生活する場合、援助や配慮を必要としていたとしても、なかなか言い出せないことがあるかもしれません。

このような時に、周囲の方に「緊急支援手帳」を見せて、配慮が必要なことを伝えてください。

＜緊急支援手帳の記載内容＞

- 個人情報（氏名、住所、病名など）
- 緊急時の連絡先
- 医療情報
  （お薬情報、治療にあたって気を付けることなど）
- 人工呼吸器、透析情報など

緊急支援手帳



三つ折りして使用します。

（２）ヘルプカード

「ヘルプカード」とは、内部障がいや発達障がい・難病の方など、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのカードです。

市販の名札ケースに入れて首から下げたり、ストラップを使ってカバンにつけるなど、周囲から見えやすい箇所につけて携帯してください。

ヘルプカード表面

ヘルプカード裏面

ヘルプカードの裏面には、症状や支援して欲しいこと、配慮して欲しいことを自由に書き込むことができます。

＜ヘルプカード裏面の記載例＞

- ペースメーカーを使用しています。
- 低血糖により意識を失ったり、倒れたりすることがあります。
- カバンの中にある緊急支援手帳を確認してください。

※　記入する内容には重要な個人情報も含まれますので、必要に応じてカードケースに入れるか、市販のプライバシールを上から貼るなどの対応をとってください。

ヘルプカードは、熊本県庁（健康づくり推進課）、熊本県各保健所、各市町村の福祉担当窓口で、無料で配布しています。

■ 熊本地震を体験して難病患者やその家族として気づいたこと

～熊本難病・疾病団体協議会アンケートより～

病気の理解	・私は、他者からは健常であると取られるため、体調不良時の理解を得るのが難しかった。 ・目に見える障がいではないので、周りの人からは健康とみられてしまい、力仕事などを求められてしまう。 ・見た目ではわからないため、体調が悪くても言えない。

4　保健所等連絡先一覧

お住まいの地域	担当保健所等	電話番号	住　　所
熊本県全域	県庁健康づくり推進課	096-333-2210	〒862-8570 熊本市中央区水前寺 6-18-1
熊本市	熊本市保健所	096-364-3186	〒862-0971 熊本市中央区大江 5-1-1
宇土市、宇城市、下益城郡	宇城保健所	0964-32-1207	〒869-0532 宇城市松橋町久具 400-1
荒尾市、玉名市、玉名郡	有明保健所	0968-72-2184	〒865-0016 玉名市岩崎 1004-1
山鹿市	山鹿保健所	0968-44-4121	〒861-0501 山鹿市山鹿 465-2
菊池市、合志市、菊池郡	菊池保健所	0968-25-4138	〒861-1331 菊池市隈府 1272-10
阿蘇市、阿蘇郡	阿蘇保健所	0967-24-9036	〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地 2402
上益城郡	御船保健所	096-282-0016	〒861-3206 上益城郡御船町辺田見 400
八代市、八代郡	八代保健所	0965-33-3229	〒866-8555 八代市西片町 1660
水俣市、葦北郡	水俣保健所	0966-63-4104	〒867-0061 水俣市八幡町 2-2-13
人吉市、球磨郡	人吉保健所	0966-22-3107	〒868-0056 人吉市寺町 12-1
天草市、上天草市、天草郡	天草保健所	0969-23-0172	〒863-0013 天草市今釜新町 3530

5　熊本県防災情報メールサービス

- 県内の気象注意報・警報・特別警報、土砂災害警戒情報、地震情報、津波予想、火山情報や避難勧告情報のほか、県内各地に設置された河川水位などの情報が、発表後、携帯電話に直ちにメール配信されるサービスです。

- サービスを受けるためには登録が必要で、パソコンでも登録できます。

熊本県防災情報メール　検索

- メール配信サービスの登録・変更方法
  こちらに空メールを送信してください。　entry@anshin.pref.kumamoto.jp

※　携帯電話などで迷惑メール防止対策の設定をされている方は、
登録される前に「bousaimail@anshin.pref.kumamoto.jp」
からのメール受信が可能なように設定を行ってください。

難病患者・家族のための災害対策ハンドブック

発　　行　平成２９年１２月１２日
発 行 者　熊本市中央区水前寺六丁目１８－１
熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課
熊本県難病医療連絡協議会
電話番号　０９６－３３３－２２１０

©2010 熊本県くまモン

※1　このページはハンドブックから切り離してお使いください。
※2　欄が不足する場合は、裏面に記載するか、又は、コピーして
ご使用ください。

＜緊急時連絡先＞

名　　称		氏名又は施設名	電話番号／メールアドレス等
家族・友人等	続柄		
	続柄		
	続柄		
	続柄		
医療・介護	医療機関		
	医療機関		
	薬　　局		
	訪問看護ｽﾃｰｼｮﾝ		
	ケアマネジャー		
	介護関係事業者		
事業者	人工呼吸器取扱業者		
	在宅酸素取扱業者		
	電力会社		
その他			

＜避難の手順＞

＜緊急時連絡先＞

患者との関係	氏名又は施設名	電話番号／メールアドレス等

＜避難の手順＞