

## サバイバルカード

災害時に  
自分と家族、地域、  
被災者を守るために

事前準備 は、題名を青、

事後対応 は、題名を赤

で示した。

一般社団法人 日本内科学会  
専門医部会 災害医療WG

(2016年8月10日改訂) 1

## 災害時の行動原則

自助：自分と家族の命は自ら守る  
共助：近隣が助け合って地域を守る  
公助：行政、消防、警察など関連機  
関と連携する★★★ 被害を拡大させない！  
火災を出さない！

## 避難3原則

- 想定にとらわれるな
- その状況下において最善を尽くせ
- 率先避難者たれ

(片田敏孝 群馬大学教授 提唱)

2

## 私の情報

なまえ(ふりがな)  
名前

住所

勤務先

緊急電話番号

- ①
- ②
- ③

3

## 私の医療情報

今、治療中の病気

現在服用している薬剤  
(お薬手帳があるとよい)

通院している病院とカルテ番号

アレルギー  
食物 (+ -)  
薬剤 (+ -)

血液型

4

## 家族避難場所・連絡先

・避難所名：  
・TEL番号：・親戚連絡先1：  
・TEL番号：・親戚連絡先2：  
・TEL番号：・親戚連絡先3：  
・TEL番号：家族でいざというときの連絡方法、  
参集場所を決めておく

5

## 私の病院の情報

名称

代表電話番号

災害拠点病院かどうか  
 はい  いいえ救命救急センターかどうか  
 はい  いいえ

直属の上司の電話番号

地域の災害拠点病院リスト

- ① ☎
- ② ☎
- ③ ☎

6

## 日頃からの行動

- 最低でも3日間分、できれば2週間分の飲水、食料、電池を備蓄
- 寝所のまわりには家具を置かない
- 避難用簡易呼吸防護具の備蓄を考慮(家庭、職場)
- 地域の避難場所を把握
- 地域の津波、河川氾濫、土砂崩れ、液状化などのリスクを知っておく
- 勤務先の災害マニュアルを把握
- 医療機関では、職員の安否、参集情報を収集する携帯メールなどを利用した簡易なシステムをつくる

7

## 家庭内で備蓄すべきもの

最低でも3日分、できれば2週間分は備蓄する

- 携帯用飲料水  食品(アルファ米、カップ麺、ビスケット、チョコレート、缶詰など)
- 貴重品(通帳、印鑑、現金など)
- 運転免許証、パスポートなどの身分証明書類
- ヘルメット、防災ずきん  軍手  懐中電灯  衣類(セーター、ジャンパー類)  下着  毛布  携帯ラジオ、予備電池  マッチ、ろうそく  使い捨てカイロ  ウェットティッシュ  筆記用具

## 非常持ち出し品

- 携帯用飲料水(3リットル×3日分)
- ご飯(4~5食分)  ビスケット(1~2箱)  板チョコ(2~3枚)  缶詰(2~3缶)  下着(2~3着)  衣類(スウェット上下、セーター、フリースなど)

8

## 災害が発生したら (病院外にいたら)

- 慌てずに自身と家族の安全を確保
- 火気使用時には火を消し、電気コンセントを抜き、出口を確保
- 火災が発生したら、消火器などで初期消火をし、119番通報
- 津波の危険がある場合、高台や高い建物に率先して避難する  
家族がばらばらであっても、それぞれが直ちに避難する
- 地震は続発することに注意する
- 安全を確保したら、周辺の消火救出活動など、被害拡大の防止にあたる
- 安否、参集の見込み、周囲の被災状況を職場に簡潔に報告

9

## 災害が発生したら (病院内にいたら)

- 慌てずにまず安全確保
  - ✓ 自分自身、患者、関係者の安全
  - ✓ 人工呼吸器など生命維持装置の動作確認
- 被災状況の把握
  - ✓ 人的被害の状況（患者、スタッフ）
  - ✓ 建物設備、電気、ライフライン、医療ガス
  - ✓ 避難が必要かどうかの判断
- 被災状況を病院災害対策本部に報告
  - ✓ 設置されていない場合は上司に報告
- 安全対策
  - ✓ 医療機器、輸液ライン、チューブ類
  - ✓ ナースコール、院内放送を使って、患者や関係者へ情報提供
- 多数傷病者受け入れ準備

10

## 災害時報告の仕方

### METHANE 報告法

**M: my call-sign**

(自分の所属と名前)

**E: exact location**

(自分がいる正確な場所)

**T: type of incident**

(どんな災害が起こっているのか)

**H: hazards present**

(その場所に危険があるのか)

**A: access to site**

(その場所までのアクセス)

**N: number and severity of casualties**

(被災者の数と重症度)

**E: emergency service present and required**

(現在の対応状況と必要な人、物)

MIMMS (Major Incident Medical Management and Support) コースに準拠

11

## 災害発生時の連絡方法

- ・音声通話は大幅に制限される
- ・メールなどのデータ通信は、比較的届きやすい
- ・Facebook、Twitter、LINEなどのSNS、Skypeなどの音声通話アプリなどは有用
- ・病院からは、衛星携帯電話、防災無線なども利用
- ・以下のサービスも有用
  - Web171
  - Google パーソンファインダー
  - J-anpi 安否情報まとめて検索
  - 00000JAPAN (災害時公衆Wi-Fi)
- ・諦めずに複数手段で連絡を

12

## 災害時の携帯電話での連絡

震度6弱以上の地震などで提供されるサービスを利用する

### 《災害用伝言板》

- ・現在の状態を、「無事です」「被害があります」「自宅に居ます」「避難所に居ます」から選択して登録
- ・確認したい人の携帯電話番号を入力して、メッセージを確認

### 《災害用音声お届けサービス》

- ・送りたい相手の携帯電話を入力し、メッセージを録音
- ・SMSでメッセージのリンクが送られ、受信者は音声メッセージを聞くことができる (一部のフィーチャーフォンでは制限あり)

- ・スマートフォンでは
  - 専用のアプリから (例: docomoでは「災害用キット」)
  - 事前にインストールしておくとい
- ・従来の携帯からは
  - 「iMenu」などのトップメニューから

13

## 災害時伝言ダイヤル (主に固定電話から)

1 7 1 をダイヤル

音声ガイド

1 録音 2 再生

音声ガイド

被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤル

音声ガイド

1 #

音声ガイド

録音・再生(録音30秒以内)

音声ガイド

9 #

事前に下記を見ておくこと  
<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

14

## 災害時・緊急事態時の医療情報

- 広域災害救急医療情報システム (EMIS)  
<http://www.wds.emis.go.jp/>
  - ・病院から被害情報、患者受け入れ情報を入力する
  - ・DMAT派遣など、支援のための有力な情報となる
- 日本内科学会 災害医療情報  
[https://www.naika.or.jp/saigai/saigai\\_top.html](https://www.naika.or.jp/saigai/saigai_top.html)
  - ・災害時の行動の指針となるサバイバルカード、アクションカードなどが掲載されている
- 日本小児科学会 災害対策関係  
[http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content\\_id=99](http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=99)
  - ・小児の心の対応、アレルギー対応がまとめられている
- 内閣官房 国民保護ポータルサイト  
<http://www.kokuminhogo.go.jp/>
  - ・国民保護法に基づく情報提供
  - テロ、武力攻撃に関する情報が豊富
- 日本爆傷研究会 爆傷サバイバルカード  
<http://j-bis.org/survival/survival.pdf>
  - ・爆弾テロに対応する知識がまとめられている

15

## MEMO

16