

このシートは災害時行動計画を作成するための 10枚の情報整理シートです。



サイトへ
GO!!



情報整理シートと同じ番号が振られたヒントを見ながら
順番に情報整理シートを完成させてください。

災害対策にストレスを感じないように、自分のペースでゆっくり取り組みましょう。
行動計画が完成すれば、災害時の良い指標となります。



①

普段の生活において、
人工呼吸器使用者と共に
即座に移動することができますか？

YES

②へ進む

NO

⑨へ進む



② 災害発生時に避難可能な場所はありますか？
(親族のお家、病院、避難所等)

YES

③へ進む

NO

⑨へ進む



3

思い当たる避難先を記入してください。
3カ所以上あるのが望ましい。

名称

住所

連絡方法

使用する道

到着までの時間

3-A

名称

住所

連絡方法

使用する道

到着までの時間

3-A

名称

住所

連絡方法

使用する道

到着までの時間

3-A

名称

住所

連絡方法

使用する道

到着までの時間

3-A

記入できたら④へ進む



4

避難の際、持っていく必要のある物を
チェックし、情報を整理してください。

人工呼吸器

バッテリー持続時間

時間

加温加湿器

外部バッテリー持続時間

時間

酸素ボンベ

酸素濃縮器の代用

時間

排痰補助装置

バッテリー持続時間

時間

パルスオキシメーター

バッテリー持続時間

時間

吸引機

バッテリー持続時間

時間

その他 ()

バッテリー持続時間

時間

その他 ()

バッテリー持続時間

時間

上記の中の生命維持に重要だと判断した機器の中で、
バッテリーの持続時間が1番少ないものは



4-A

時間

記入できたら⑤へ進む



5

③の到着までの時間(3-A)は
④のバッテリー持続時間(4-A)より短いか

YES

(3-A > 4-A)

⑥へ進む

NO

(4-A > 3-A)

⑤のヒントシート参考に
非常電源を購入する
購入後⑥へ進む



6

移動の仕方を記入してください。

1.必要な物の積み方は？

実際に必要物を
積み込んだ
バギー等の写真

2.どのようにして
車まで運ぶか？

住居は何階か？

車までの距離は？

3.移動する際、最低でも
何人の助けが必要か？

人

記入できたら⑦へ進む



7

手助けしてくれる人が何処に何人いるか。

氏名

住所

連絡方法

関係性

到着までの時間

氏名

住所

連絡方法

関係性

到着までの時間

氏名

住所

連絡方法

関係性

到着までの時間

氏名

住所

連絡方法

関係性

到着までの時間

上記記載者が⑤の3.に記載した最低必要人数に満たない場合は⑨へ進む

記入できたら⑧へ進む



8

③④⑤⑥⑦をまとめて作ろう 避難時行動計画

- ・自身と周囲に生命を脅かす問題が起きていないか確認をする（ケガや機器の故障など）
- ・近隣の方に助けを呼ぶ（必要な場合）

1. ③を参照して停電していない避難先を見つける。
2. ⑦を参照して協力者に救助の連絡をする。
3. ⑥を参照して速やかに必要物品をバギーに積込む。
4. ⑦協力者の到着の後、車に移動する。
5. ③を参照して使用予定の道を利用し避難先まで
6. ④の時間以内に到着する。

呼吸器の管理会社

病院

その他連絡する場所



9

災害時に住宅で使用できる
非常電源はお持ちですか？
または購入予定がありますか？

1
自動車
定格出力 W

2
発電機
定格出力 W

3
蓄電池
定格出力 W

4
住宅設備
定格出力 W

5
所持しておらず
購入予定もない

電池容量
Wh

電池容量
kWh

↓
⑬へ

記入できたら⑩へ進む



10

非常電源に接続する機器をチェックし、消費電力量の情報を整理してください

人工呼吸器
消費電力量

定格 W

実測 W

加温加湿器
消費電力量

定格 W

実測 W

酸素濃縮器
消費電力量

定格 W

実測 W

排痰補助装置
消費電力量

定格 W

実測 W

パルスオキシメーター
消費電力量

定格 W

実測 W

吸入器
消費電力量

定格 W

実測 W

吸引機
消費電力量

定格 W

実測 W

その他 ()
消費電力量

定格 W

実測 W

定格と実測の合計消費電力を記入



合計定格 W

合計実測 W

記入できたら①①へ進む



11

運転時間可能な時間を確かめる。

- ⑨の非常電源に⑩の機器を繋いで使用し、以下の項目を確認する
- ・使用環境に問題はなかったか
 - ・燃料や充電容量は実際に何時間もったか

自動車はガソリン満タン時 時間の運転が可能

発電機は燃料 本(L)で 時間の運転が可能

蓄電池は Wの機器を繋いで 時間の運転が可能

この結果を元に、



日分の燃料・蓄電池を用意する。



12

⑨⑩⑪をまとめて作ろう 自宅待機行動計画

- ・自身と周囲に生命を脅かす問題が起きていないか確認をする（ケガや機器の故障など）
- ・近隣の方に助けを呼ぶ（必要な場合）

- 1.非常電源を起動させる。
- 2.⑩を参照して予定した機器を接続する。
- 3.燃料・蓄電池は⑪日分用意しているの、
- 4.速やかに**必要な場所**への連絡を済ませる。
- 5.復電を自宅で待つ。

※燃料が尽きる 前になった場合、避難の方法を考える。

呼吸器の管理会社

病院

電力会社



13

災害に備えて非常電源を購入しましょう

サイトへ
GO!!



災害対策 STEP1から情報整理を行い、
自分の用途に合った非常電源を選びましょう。

