

6. 災害時に持ち出す物～チェックリスト

一般的な用品

- 懐中電灯（電池が長持ちするLEDライトがよい）
- 乾電池（懐中電灯・ラジオ用）
- 携帯電話充電器（乾電池式やソーラー充電式がある）
- 日常の必需品（メガネ、入れ歯等をケースに入れると壊れにくい）
- 靴（履きなれたもの）
- タオル、下着、衣類（少量でもあると安心）
- ブランケット、毛布類（避難先で寒さから身を守る）
- ティッシュペーパー、ウェットティッシュ
- マスク（がれきのほこりから喉を守る、避難所での感染を防ぐ）
- 雨具（レインコートなど）
- 手袋（特殊軍手、革手袋だとガラスでもけがしない）
- ビニール袋、ごみポリ袋（色々な用途に使える重宝する）
- 笛（声を出す元気がなくても救助を求められる命綱）
- 水（ペットボトル1～2本）
- 現金（自動販売機等では小銭が多いと便利）
- 貴重品（預金通帳、印鑑など）
- 身分証明書（マイナンバーカード、免許証など）

透析患者として特別に用意すべき重要な用品

- 保険証、各種受給者証
- 人工透析患者連絡カード
最新の透析に関する情報が記載されています。
災害時にカードを提示すると透析情報の伝達が可能となります。
- 普段飲んでいる薬
透析患者は薬が切れると体が苦しくなったり、急激に体調を崩したりするおそれがあります。
- お薬手帳
被災時に受診された時役立ちます。

□ 非常食・保存食

カリウム、塩分を考え、透析患者の体調を悪化させずに必要なカロリーを摂取できる食品を入れておきます。例えば、ビスケット、クッキー、飴など。

□ AM/FMラジオ（乾電池だけで何十時間も長持ちする機種がよい）

停電しても、テレビが見られなくなっても、情報源になってくれるのがラジオです。阪神大震災の時も、ラジオから透析施設に関する情報が流されました。AMもFMも聴けるラジオが役立ちます。

□ 10円玉（公衆電話代金として）

公衆電話は、災害時優先電話と同じ扱いのため発信制限されにくく、家の固定電話や携帯電話が使用できなくなった時に役立ちます。

□ 地図（避難、透析病院探しに）

避難する時や、透析を受けられる施設を探して透析に行く時に役立ちます。軽くて小さいのに宮崎県全体と周辺の地図が全部載っているような、ポケット版が良いかもしれません。

おわりに・・・。

このハンドブックは、わかりやすい場所に保管し、災害時にはすぐに取り出せるようにしておきましょう。