

# めいとうSOS あんしんカード



大規模災害時は、電話やパソコンも使用できなくなるかもしれません。病気やお薬の記録などあなたの大切なことをカードに書いて、常時携帯しましょう。

意識のない時に救助者に大切なことを伝えたり、避難所でも適切な治療を受けやすかったりします。

また、救急時にも役立つカードですので、定期券入れ・敬老手帳・障害者手帳などに入れて携帯しましょう。

※個人情報を持ち歩くので、紛失しないように十分注意してください。

病名など、何をどこまで記入するかの判断はあなたの自由です。



避難するときは必ず持って行きましょう。  
救急時の安心のためにも、年に1度は内容を家族で話し合ってみ直しましょう。

## 使い方

右のカードを切り取り、6つ折りにして使用します。「お薬情報」「連絡先」「かかりつけ医療機関」など、内容変更があるときは新しい情報に書き換えましょう。変更しやすい部分はエンピツでご記入ください。  
※この情報は、緊急時に活用されないこともありますので、ご承知おきください。

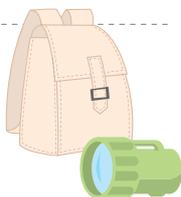
## 災害時に…

裏面につづく

### 1 あなたの近くの避難所は？

### 2 避難する時の注意

- ・あわてないためにも持ち出すものを用意
- ・ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす
- ・家族との連絡は、災害用伝言ダイヤルを活用



普段から近所の方々に「いざというときには助けてほしい」と話しておくことも準備です。

山折り

名古屋市名東区

# めいとうSOS あんしんカード

写真

氏名(ふりがな)

生年月日 年 月 日

血液型 型 / Rh + -

山折り

住所	名東区
電話	( ) -
保険証	国・社・共・後期・その他 被保険者記号 被保険者番号
めいとうSOSあんしんポット ( 有 ・ 無 )	

山折り

## もしもの時の連絡先

名前 あなたとの関係

電話( ) -

名前 あなたとの関係

電話( ) -

名前 あなたとの関係

電話( ) -

山折り

## かかりつけ医療機関

病院・医院名 主治医名

電話( ) -

病院・医院名 主治医名

電話( ) -

### ※発作時救急医療機関

病院・医院名 主治医名

電話( ) -

山折り

## あなたのお近くの避難所

## 家族の避難時の集合場所

切り取り線



記入した情報を、消防や警察、搬送先医療機関が救急医療情報に活用することに同意します。

谷折り

## 基本医療情報①

治療中の病名	あり・なし ( )
薬剤アレルギー・ 食物アレルギー	あり( )・なし
抗凝固剤使用	あり( )・なし
既往歴など いづころ	あり・なし ( )

谷折り

## 基本医療情報②

救急搬送時や 医師に 伝えたいこと	(足が曲がらない、ぜん息、人工透析、 トロ、エピペン、ペースメーカー使用等)
その他	

谷折り

## お薬情報／今もっている薬

薬局名 電話( ) -  
記入日 年 月 日

薬剤名:

切り取り線

谷折り

## 災害用伝言ダイヤルの使い方

被災地への電話がつながりにくい時に

まず #171 に電話します

伝言録音は 1

伝言聞くは 2

相手の電話番号を入力

伝言録音する

伝言を聞く

谷折り

## 地震、その時に

## 地震減災のために

## 地震時

- テーブルの下などで身(頭)を守る
- 外では、門、塀、建物から離れる

揺れが  
収まったら

- 火の点検、靴をはく
- 窓、ドアを開け避難路確保
- 慌てて外に出ない

## 避難時

- ガスの元栓を閉めブレーカーを落とす
- 我が家の安全確認後、近所の安否も確認

## 外出時

- あわてての移動よりも、安全最優先

## 災害時に…

表面よりつづき

## 3 避難する時の服装は?

- ・ 動きやすい服装
- ・ 保護・保温のために長袖、長ズボン、帽子、靴下、靴を用意

## 4 災害用伝言ダイヤルの活用

災害用伝言ダイヤル #171

家族と相談して登録しておきましょう



## 5 あなたの非常用持ち出し品の準備

3日間何とか過ごすために必要なもの…

- ・ **非常持ち出し品の用意** ※家庭内の備蓄は7日間分必要です  
飲料水、食料、携帯ラジオ、懐中電灯、衣類、雨具、貴重品(保険証、通帳、キャッシュカード、現金、印鑑)など
- ・ **生活必需品(生活に必要なもの)**  
紙おむつ、ミルク、常用の薬、タオル、防寒着など
- ・ **安全対策**  
底の厚い靴、マスク、新聞紙(防寒、簡易トイレの活用)、身分証明するもの・連絡先等書いたものなど

## あなたにとって大切なもの

名古屋市発行の「あなたの街の避難所マップ」を参考にして、備えておきましょう。

## 6 その他／メモ

名東区役所 福祉課 / (052) 778-3009

問い合わせ先

名東区役所 保健予防課 / (052) 778-3115

名東区社会福祉協議会 / (052) 726-8664