

ぼうさい きんきゅうじえすおーえす みなみ防災 緊急時SOSカード

もし災害がおこったら、みんながパニックになるかもしれない。日頃にも急に意識がなくなることがあるかもしれない。

避難所で配慮して欲しいことや、助けが必要な時に病気や薬のことを伝えるために、緊急連絡先やからだに関することなどあなたの大切なことをカードに書きましょう。

- 個人情報を持ち歩くので、なくさないように注意してください。
- 緊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ましょう。

か かた つか かた 書き方・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。
- ・病名など、なにをどこまで記入するかはご家族で話し合ってください。
- ・災害や救急時に読むものなので、なるべく簡潔に書いてください。
- ・「お薬情報」「かかりつけ医療機関」など内容が変わった場合は、新しい情報に書き換えましょう。
- ・このカードは、緊急時の対応が約束されるものではありません。
- ・定期券入れや手帳、透明ケースなどに入れると持ちやすいです。

いつも持っておきましょう！

避難するときは必ず
もっていきましょう！



〈監修〉

南区自立支援連絡協議会「要援護者の防災を考える会」

〈配布窓口〉

南区役所総務課 Tel823-9315/Fax811-6360

南区役所福祉課 Tel823-9392/Fax811-6366

南区障害者基幹相談支援センター Tel822-3001/Fax822-3035

南区社会福祉協議会 Tel823-2035/Fax823-2688

平成29年6月 南区役所総務課 発行

ぼうさい みなみ防災 きんきゅうじえすおーえす 緊急時SOSカード



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。

山折り

(ふりがな)

氏名

生年月日 年 月 日

血液型 型/Rh + -

身体障害者手帳 (あり・なし)

愛護手帳 (あり・なし)

精神保健福祉手帳 (あり・なし)

写真

山折り

住 所	南区
電 話	() -
保険証	国・社・共・後期・その他 被保険者記号 保険者番号

切り取り線

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

電話() -

病院・医院名 主治医

電話() -

病院・医院名 主治医

電話() -

山折り

お薬情報／今もらっている薬

薬局名 電話() -

記入日 年 月 日

薬剤名：

基本医療情報①

持病	あり（ ）・なし
薬剤アレルギー	あり（ ）・なし
食物アレルギー	あり（ ）・なし
抗凝固剤使用	あり（ ）・なし

谷折り

基本医療情報①

既往歴などいつ頃から	あり・なし（ ）
伝えたいこと	

谷折り

避難所でお願いしたいこと

大勢での生活	できる ・ 苦手 ・ むずかしい (動きまわることがある・ない) 大きな声を出すことがある・ない
声のかけ方	正面から ・ 右側または左側から 大きな声で ・ 筆談 ・ ゆっくりはっきり その他（ ）

谷折り

苦手なこと	床での寝起きや座ること ・ 段差や階段 大きな音 ・ 暗やみ その他（ ）
-------	---

家族との集合場所・家族と決めている避難所	
----------------------	--

谷折り

そのほか、避難所でお願いしたいこと (なるべく簡潔に・箇条書きをお願いします)	
--	--

谷折り

私の手伝ってほしいこと

(なるべく簡潔に・箇条書きをお願いします)	
-----------------------	--

地震発生時に何をしたらいいの？避難行動について

揺れた！

まずは身の安全の確保！！
頭を守り、揺れが収まるまで低い姿勢で、その場にとどまる



揺れが収まったら

- ・ケガをしないように靴やスリッパを履く
- ・ドアや窓を開けて、出入口を確保する
- ・ラジオやスマートフォンなどから正しい情報を入手する
- ・非常持ち出し品を準備する
- ・火が出たら速やかに消火する
- ・ガスの元栓をしめる、ブレーカーを落とす

安全な場所へ避難する

(大)津波警報が発令された

火災が迫ってきた

高台や津波避難ビルなど
できるだけ高い所へ避難

公園などできるだけ
広い場所へ一時的に避難

危険が無かったら 自宅の状況を確認

自宅が住める場合は
在宅避難

自宅が住めない場合は
指定避難所へ

災害用伝言ダイヤル「171」の活用

電話がつながりにくい場合に、安否確認や連絡などに
利用できます

伝言の録音方法

1 7 1 にダイヤル

ガイダンスが流れます。

録音の場合 1

ガイダンスが流れます。

(×××)×××-××××

伝言の再生方法

1 7 1 にダイヤル

ガイダンスが流れます。

再生の場合 2

ガイダンスが流れます。

(×××)×××-××××