



難病患者さん・ご家族のための

# 生活支援 ガイドブック

令和5年9月（改訂）  
茨城県古河保健所難病対策地域協議会作成



難病患者さんご家族が、少しでも安心して療養生活がおくれるように、利用できる制度や支援をまとめました。  
多くの支援がありますので、詳しくは各担当窓口にお問い合わせください。

- \* 内容や問い合わせ先は今後変更する場合があります。
- \* 18歳以上の方を対象にした制度のご案内となっております。  
対象外の方は、直接保健所にお問い合わせください。



## お金のこと

- ◆ 制度・手当 ..... P 3
- ◆ 病状・障害が重くなった ..... P 5

## 生活のこと

- ◆ 在宅療養をより快適に ..... P 6
- ◆ 訪問診療やお薬の相談 ..... P 9

悩 み ごと ..... P10

交 流 の 場 ..... P11

患 者 会 ..... P12

## そ の 他

- ◆ ヘルプマーク ..... P12
- ◆ 県立施設等の利用料金の減免制度 ..... P13

## 災害のこと

- ◆ 災 害 の 備 え ..... P14
- ◆ わたしの情報 ..... P18
- ◆ 緊 急 連 絡 先 ..... P19



**保健所（坂東市役所）に申請できる制度**

**指定難病特定医療費助成制度**

指定難病（現在 338 疾病）と診断され、申請をして指定難病特定医療費受給者証（以下、受給者証と記す。）を交付された方の医療費の負担が軽減される制度です。詳細については保健所（坂東市の方は坂東市役所）にお問い合わせください。

|          |       |       |               |     |
|----------|-------|-------|---------------|-----|
| 担当<br>窓口 | 古河保健所 | 健康増進課 | ☎0280-32-3062 | （直） |
|          | 坂東市役所 | 社会福祉課 | ☎0297-35-2121 | （代） |

茨城県ホームページ



**受給者証が届いたら……**

健康保険証と受給者証と自己負担上限額管理手帳を、指定医療機関の受付窓口に提示します。自己負担上限額管理手帳に医療費等を記載してもらいます。



指定難病の申請日から受給者証が届くまでの間に支払った医療費は、払い戻しの対象（療養費）になるものもあるので（坂東市の方も）古河保健所にご相談ください！

**お住いの市町村に申請できる制度**

**難病患者福祉手当**

指定難病受給者のうち、要件を満たす方に難病患者福祉手当を支給しています。詳しくは下記担当窓口にお問い合わせください。

（令和5年7月現在）

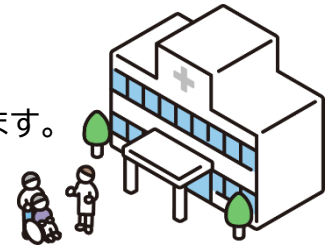
|     | 名称               |        | 受付期間         |         | 担当窓口                             |
|-----|------------------|--------|--------------|---------|----------------------------------|
|     | 金額               | 支給月    |              |         |                                  |
| 古河市 | 指定難病患者医療福祉助成金    |        | 3～8月分        | (9月中)   | 障がい福祉課障がい対策係<br>☎0280-92-4919    |
|     | 4,000円上限/月       | 9・3月   | 9～2月分        | (3月中)   |                                  |
| 坂東市 | 難病患者福祉手当         |        | 9月1日～翌年3月31日 |         | 社会福祉課障がい福祉係<br>☎0297-35-2121 (代) |
|     | 10,000円/年        | 申請月の翌月 |              |         |                                  |
| 五霞町 | 難病患者医療費助成金 ※要件あり |        | 随時           |         | 健康福祉課社会福祉グループ<br>☎0280-84-0006   |
|     | 3,000円/月         | 10・4月  |              |         |                                  |
| 境町  | 指定難病特定医療費助成金     |        | 3～8月分        | (9～11月) | 社会福祉課障がい福祉係<br>☎0280-81-1305     |
|     | 3,000円上限/月       | 申請月の翌月 | 9～2月分        | (3～5月)  |                                  |

**+** 加入している医療保険者に申請できる制度

|          |              |       |             |
|----------|--------------|-------|-------------|
| 担当<br>窓口 | 国民健康保険加入者    | 各市町窓口 | (健康保険証発行窓口) |
|          | 後期高齢者医療保険加入者 |       |             |
|          | 社会保険加入者      | 保 険 者 | (健康保険証発行先)  |

**入院時食事療養費**

入院中の食事代については、定額の自己負担(標準負担額)があります。ただし、市町民税非課税世帯や小児慢性特定疾病児童等および指定難病受給者は、自己負担額が軽減されます。



| 区 分                                 | 自己負担額(1食あたり) |
|-------------------------------------|--------------|
| 一 般                                 | 460 円        |
| 小児慢性特定疾病児童等又は指定難病患者                 | 260 円        |
| 市町民税非課税世帯                           | 210 円        |
| 市町民税非課税で世帯全員の所得が0円世帯<br>における70歳以上の方 | 100 円        |

**高額療養費・高額療養費現物給付制度**

長期入院など、医療費が1ヶ月の高額療養費の自己負担限度額(所得によって決定)を超えた場合は、各医療保険の保険者に申請すると後日払い戻されます。

また、あらかじめ各医療保険の保険者から「限度額適用認定証」を交付してもらい、医療機関に提示することで、窓口での支払いが一定額までとなる場合があります。

**+** お住いの市町村に申請できる制度

**重度心身障害者に係る医療福祉費支給制度(マル福)**

重度の心身障害のある方へ、医療費の自己負担分を助成します。

※ 所得制限あり



|          |       |       |                   |
|----------|-------|-------|-------------------|
| 担当<br>窓口 | 古 河 市 | 国保年金課 | ☎0280-22-5111 (代) |
|          | 坂 東 市 | 保険年金課 | ☎0297-35-2121 (代) |
|          | 五 霞 町 | 町民税務課 | ☎0280-84-1111 (代) |
|          | 境 町   | 保険年金課 | ☎0280-81-1306 (直) |

## 症状・障害が重くなった



### 障害年金

障害基礎年金と障害厚生年金の2種類から成り立ちます。  
病気や怪我によって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、  
現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。

|          |        |         |       |  |
|----------|--------|---------|-------|--|
| 担当<br>窓口 | 障害基礎年金 | 古河市     | 国保年金課 | <a href="tel:0280-22-5111">☎0280-22-5111</a> (代) |
|          |        | 坂東市     | 保険年金課 | <a href="tel:0297-35-2121">☎0297-35-2121</a> (代) |
|          |        | 五霞町     | 町民税務課 | <a href="tel:0280-84-1111">☎0280-84-1111</a> (代) |
|          |        | 境町      | 保険年金課 | <a href="tel:0280-81-1306">☎0280-81-1306</a> (直) |
|          | 障害厚生年金 | 下館年金事務所 |       | <a href="tel:0296-25-0829">☎0296-25-0829</a>     |

### 特別障害者手当

日常生活において常時特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の重度障害者に支給されます。

|          |     |        |  |
|----------|-----|--------|--|
| 担当<br>窓口 | 古河市 | 障がい福祉課 | <a href="tel:0280-92-4919">☎0280-92-4919</a> (直) |
|          | 坂東市 | 社会福祉課  | <a href="tel:0297-35-2121">☎0297-35-2121</a> (代) |
|          | 五霞町 | 健康福祉課  | <a href="tel:0280-84-0006">☎0280-84-0006</a> (直) |
|          | 境町  | 社会福祉課  | <a href="tel:0280-81-1305">☎0280-81-1305</a> (直) |

### 身体障害者手帳

税金の減免や交通機関・公共施設の割引、各種手当などが受けられます。

|          |     |        |  |
|----------|-----|--------|--|
| 担当<br>窓口 | 古河市 | 障がい福祉課 | <a href="tel:0280-92-4919">☎0280-92-4919</a> (直) |
|          | 坂東市 | 社会福祉課  | <a href="tel:0297-35-2121">☎0297-35-2121</a> (代) |
|          | 五霞町 | 健康福祉課  | <a href="tel:0280-84-0006">☎0280-84-0006</a> (直) |
|          | 境町  | 社会福祉課  | <a href="tel:0280-81-1305">☎0280-81-1305</a> (直) |



古河市の鳥「かわせみ」



坂東市の鳥「うぐいす」



茨城県の鳥・五霞町の鳥「ひばり」



介護保険サービス(介護保険法)

65歳以上または、40～64歳で介護保険の対象となる病気(特定疾病\*)に該当し、介護認定を受けた方が受けられるサービスです。

ケアマネジャーが、患者さん・ご家族と相談し、認定を受けた「要介護度」に応じて様々なサービスを組み合わせたケアプランを作成します。

詳しくは下記担当窓口にお問い合わせください。

\*特定疾病(全16疾病)

|                             |            |             |          |
|-----------------------------|------------|-------------|----------|
| 末期がん                        | 骨折を伴う骨粗鬆症  | 脊髄小脳変性症     | 多系統萎縮症   |
| 関節リウマチ                      | 後縦靭帯骨化症    | 脊柱管狭窄症      | 脳血管疾患    |
| 筋萎縮性側索硬化症                   | 初老期における認知症 | 早老症         | 閉塞性動脈硬化症 |
| 糖尿病神経障害・糖尿病腎症・糖尿病性網膜症       |            | パーキンソン病関連疾患 |          |
| 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 |            |             | 慢性閉塞性肺疾患 |

受けられるサービスの例

自宅での入浴、排せつ、食事の支援(訪問介護)、簡易浴槽を自宅に持ち込み入浴の介護(訪問入浴介護)、デイサービス(通所介護)、介護福祉老人施設等への短期間入所(ショートステイ)、車いす、ベッド、杖等の貸し出し(福祉用具貸与)、手すりをつける、スロープを設置する等自宅改修費の補助(住宅改修費の支給)など

|          |     |                 |                   |
|----------|-----|-----------------|-------------------|
| 担当<br>窓口 | 古河市 | 高齢介護課           | ☎0280-92-4921 (直) |
|          | 坂東市 | 介護福祉課           | ☎0297-35-2121 (代) |
|          | 五霞町 | 健康福祉課 高齢者支援グループ | ☎0280-84-0006 (直) |
|          | 境町  | 介護福祉課           | ☎0280-81-1323 (直) |



詳しく知りたい方へ

茨城県ホームページ  
介護保険について

茨城県の介護保険に関する新着情報や介護老人保健施設空床情報、介護サービス事業所一覧を確認することができます。



介護サービス  
情報公表システム

全国約21万か所の介護サービス事業所の情報が検索、閲覧できます。



## 障害福祉サービス(障害者総合支援法)

障害者手帳をお持ちの方や、障害者総合支援法で定められている366疾病\*の方などが申請すると、支援が必要な状況によって「障害支援区分」が決められた方が受けられるサービスです。

相談員(指定特定相談支援事業者)が患者さん・ご家族と相談し、「障害支援区分」に応じて個々に応じた様々なサービスを組み合わせた「サービス等利用計画」を作成します。

詳しくは下記担当窓口にお問い合わせください。

### 受けられるサービスの例

自宅での入浴、排せつ、食事の支援(居宅介護)、リハビリ(自立訓練)、円滑に外出できるよう移動を支援(移動支援)、就労相談、就労に必要な知識や能力を訓練(就労移行支援)など



## 補装具費・日常生活用具の支給

障害者手帳をお持ちの方や、障害者総合支援法で定められている366疾病\*の方などが申請すると、支給が必要と認められた方の補装具または日常生活用具の購入費などの一部を市町で負担します。詳しくは下記担当窓口にお問い合わせください。

### 補装具や日常生活用具の一例

- 補装具・・・弱視眼鏡・靴型装具・歩行器・車いす・歩行補助つえなど
- 日常生活用具・・・保護マット・体位変換機・入浴補助用具・特殊便器など



### \*障害者総合支援法で定められている366疾病(一部抜粋)

|           |           |              |            |
|-----------|-----------|--------------|------------|
| IgA 腎症    | 原発性胆汁性胆管炎 | 全身性エリテマトーデス  | パーキンソン病    |
| 黄色靭帯骨化症   | 後縦靭帯骨化症   | 胆道閉鎖症        | 皮膚筋炎/多発性筋炎 |
| 潰瘍性大腸炎    | 好酸球性副鼻腔炎  | チャージ症候群      | ファロー四徴症    |
| 筋萎縮性側索硬化症 | 再生不良性貧血   | 特発性間質性肺炎     | ベーチェット病    |
| 筋ジストロフィー  | サルコイドーシス  | 特発性血小板減少性紫斑病 | 網膜色素変性症    |
| クローン病     | シェーグレン症候群 | 特発性大腿骨頭壊死症   | もやもや病      |
| 顕微鏡的多発血管炎 | 若年性特発性関節炎 | ドラベ症候群       | ライソゾーム病    |

|          |     |        |                   |
|----------|-----|--------|-------------------|
| 担当<br>窓口 | 古河市 | 障がい福祉課 | ☎0280-92-4919 (直) |
|          | 坂東市 | 社会福祉課  | ☎0297-35-2121 (代) |
|          | 五霞町 | 健康福祉課  | ☎0280-84-0006 (直) |
|          | 境町  | 社会福祉課  | ☎0280-81-1305 (直) |

## いばらき身障者等用駐車場利用証制度

ショッピングセンターや公共施設などにある身障者等用駐車場を本当に必要としている方が利用しやすい環境を整備するため、障害者、高齢者、難病患者及び妊産婦の方などの申し出により、歩行困難な方を対象に、利用証を発行する制度です。

利用証は、県内全ての身障者等用駐車場で利用可能です。また、同様の制度を実施している府縣市と相互利用を行っています。



指定難病受給者証をお持ちの方も利用できます

|          |     |        |                   |
|----------|-----|--------|-------------------|
| 担当<br>窓口 | 古河市 | 障がい福祉課 | ☎0280-92-4919 (直) |
|          | 坂東市 | 社会福祉課  | ☎0297-35-2121 (代) |
|          | 五霞町 | 健康福祉課  | ☎0280-84-0006 (直) |
|          | 境町  | 社会福祉課  | ☎0280-81-1305 (直) |

## 在宅難病患者一時入院事業

在宅で療養している指定難病受給者を介護している、家族等「介護者」の休養(レスパイト)などの理由で、指定難病受給者が一時的に在宅で介護等を受けることができなくなった場合に、適切な医療機関に一時入院できる制度です。

ご利用になるには、対象者要件\*を満たす必要があります。



詳しくはこちら



## 難病患者在宅レスパイト事業

在宅で療養している指定難病受給者を介護している、家族等「介護者」の休養(レスパイト)などの理由で、医療機関へ一時入院できない場合は、自宅に看護人を派遣する制度です。

ご利用になるには、対象者要件\*を満たす必要があります。

詳しくはこちら



### \*対象者要件

| 事業名  | 在宅難病患者一時入院事業  | 難病患者在宅レスパイト事業                                |
|------|---|--|
| 対象者  | 指定難病および特定疾患治療研究事業の医療受給者のうち、在宅で人工呼吸器を装着している患者または気管切開している患者 | 指定難病および特定疾患治療研究事業の医療受給者のうち、在宅で人工呼吸器を装着している患者 |
| 利用限度 | 1人あたり年間 21 日以内<br>連続して入院できる期間は14日以内                       | 1人あたり1月4時間以内                                 |

詳しくは、古河保健所へお問い合わせください。

|      |       |       |                   |
|------|-------|-------|-------------------|
| 担当窓口 | 古河保健所 | 健康増進課 | ☎0280-32-3062 (直) |
|------|-------|-------|-------------------|





## 訪問診療やお薬の相談はこちらです



### 在宅医療

症状により通院が困難な場合には、医師が訪問し、在宅で診療を受けることができます。

### 訪問看護

看護師等が自宅に訪問し、在宅で看護ケアを行います。健康状態のチェック、服薬管理、吸引、呼吸器のケア、食事や排せつ等の様々な支援や助言を行います。

### 訪問リハビリ

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等が訪問し、在宅でリハビリを行います。

\*医療保険による利用と介護保険による利用方法があります。

\*利用したい時には、主治医や病院の相談員、ケアマネジャーなどにご相談ください。

### 訪問歯科

歯科治療が必要になっても、体の不自由などの理由で歯科医院への通院が困難な場合に、訪問による歯科診療について相談ができます。

利用希望の方は、下記窓口にお問い合わせください。

#### 在宅歯科医療連携室(茨城県歯科医師会館内)

■受付時間: 月曜日から金曜日  
9:00~17:00

■電話: [029-215-2176](tel:029-215-2176)(専用ダイヤル)

詳しくはこちら



### 薬の相談

いつものお薬については、かかりつけの薬局・薬剤師によく相談しましょう。

#### くすりの相談室(茨城県薬剤師会)

■相談時間: 月曜日から金曜日  
9:00~12:00/13:00~16:00

■電話: [029-306-8945](tel:029-306-8945)

詳しくはこちら





不安な気持ちを  
聞いてもらいたい

**茨城県難病相談支援センター**

電 話: [029-840-2838](tel:029-840-2838)  
 相談日時: 月～金(年末年始・祝日除く)  
 9:00～12:00/13:00～16:00



仕事に関する相談

**難病患者就職サポーター出張相談** (\*相談無料・予約制)

電 話: [029-822-5124](tel:029-822-5124) 41# (ハローワーク土浦)  
 相談予約: [029-840-2838](tel:029-840-2838) (茨城県難病相談支援センター)  
 相談場所: 茨城県難病相談支援センター  
 相談日時: 毎月第3水曜日(年末年始・祝日除く)  
 10:00～12:00/13:00～15:00



治療と仕事を  
両立させたい



**治療と仕事の両立支援相談**

電 話: [029-300-1221](tel:029-300-1221) (茨城産業保健総合支援センター)  
 相談場所: 複数あり  
 相談日時: 場所により異なります  
 電話またはホームページで確認



**茨城西南医療センター病院 出張相談**

電 話: [0280-87-6704](tel:0280-87-6704) 予約制です  
 申込窓口: 茨城西南医療センター病院 医療相談室  
 相談日時: 毎月第1水曜日 13:00～ (茨城県社会労務士会)  
 毎月第2水曜日 13:30～ (ハローワーク古河)

**友愛記念病院 出張相談**

電 話: [0280-97-3000](tel:0280-97-3000)  
 申込窓口: 友愛記念病院 医療福祉相談室  
 相談日時: 毎月第1金曜日 13:00～ (ハローワーク古河)  
 毎月第2木曜日 13:30～ (茨城県社会労務士会)

同じ病気の人と  
話がしたい

**茨城県難病団体連絡協議会**

**P12 患者会** のページをご覧ください。

だれに相談したら  
いいのかわからない  
小児の相談をしたい

**茨城県古河保健所 難病担当**

電 話: [0280-32-3062](tel:0280-32-3062)  
 相談日時: 月～金(年末年始・祝日除く)  
 8:30～17:15

## 交流の場

難病患者さんやご家族がおしゃべりを楽しんだり、情報交換したりする場です。気軽に参加できます。

### 難病カフェ アミーゴ



難病患者やその家族、支援者らがカフェのように気軽に集い、語り合える交流会を開催しています。月ごとにイベントを企画しており、「クリスマス」など季節感のあるもの、「難病川柳」など患者ならではの視点で楽しめるものなどを企画しています。皆様のご来店を心より、お待ちしております。

開催日： 毎月1回開催

開催場所： 奇数月は水戸近郊、偶数月はつくば近郊

\*開催場所については、ツイッターやフェイスブックで確認するか代表にお問い合わせください。

時間： 13:30～16:00

\*事前申込み・参加料は原則不要(テーマにより必要な場合があります)

連絡先： 電話 [090-2986-8198](tel:090-2986-8198) (桑野)

[090-3805-3250](tel:090-3805-3250) (吉川)

メール [nanbyoucafe.amigo@gmail.com](mailto:nanbyoucafe.amigo@gmail.com)

ツイッター



フェイスブック



### モロモロの会(難病サロン)



平成28年に、茨城県立医療大学と付属病院との協働で立ち上がりました。難病と診断された方々が自由に交流することで、日々の生活へのヒントや楽しみに繋がることと期待しています。

ご興味のある方は下記窓口にお問い合わせください。

開催日： 年4回程度(不定期)

\*開催日に関する情報は、茨城県ホームページのインフォメーションに掲載されます。

担当者： 茨城県立医療大学 看護学科 講師 鶴見 三代子

連絡先： 電話 [029-840-2222](tel:029-840-2222)

FAX [029-840-2322](tel:029-840-2322)

メール [tsurumim@ipu.ac.jp](mailto:tsurumim@ipu.ac.jp)

ホームページ



インフォメーション



## 患者会

同じ病気を持つ人やその家族と交流する場です。

### 茨城県難病団体連絡協議会

難病についての正しい知識の普及や医療・福祉体制の向上、患者と家族の福祉増進に寄与するために活動している団体です。  
相談事業や関係機関・団体との交流、周知活動などを行っています。



#### ☎ テレフォン相談

難病を持つ、本人や家族からの電話相談を行っています。  
「難病とどうつきあうか」や「家族のあり方」、「他の仲間はどうしているの」など、療養や生活での悩みに対応しています。

相談日時： 月～金(年末年始・祝日除く)  
10:00～16:00

電話： [029-244-4535](tel:029-244-4535)

メール： [iba-nanren@lake.ocn.ne.jp](mailto:iba-nanren@lake.ocn.ne.jp)

\*メールの際は、氏名、電話番号、相談内容と都合の良い日時を記入下さい。



ともに考える  
あたたかい仲間が  
います。

ホームページ



#### \* 加盟団体一覧 \*

茨城県腎臓病患者連絡協議会

全国筋無力症友の会茨城支部

パーキンソン病友の会茨城県支部

茨城県心臓病の子どもを守る会

全国膠原病友の会茨城県支部

日本てんかん協会茨城県支部

日本リウマチ友の会茨城支部

いばらきUCD CLUB

MSいばらき

茨城県ダウン症協会

日本ALS協会茨城県支部

### 一般社団法人 日本難病・疾病団体協議会(JPA)

難病・長期慢性疾患、小児慢性疾患等の患者団体及び地域難病連で構成する患者・家族の会による全国組織です。病気や障害による障壁をなくし、誰もが安心して暮らせる社会をつくることを目標に、患者・家族の交流、行政への働きかけ、患者団体の国際連携の推進などを行っています。

ホームページ



## その他

他にも利用できる制度があります。

### ヘルプマーク

周囲の方に、配慮や手助けをお願いしやすくするための情報を伝えるためのマークです。ストラップタイプとカードタイプがあり、どちらも伝えたい情報を記入して持ち歩くことができます。

古河保健所でも、ご希望の方に配布しておりますのでお問い合わせください。

古河保健所

健康増進課

☎ [0280-32-3062](tel:0280-32-3062) (直)



## 茨城県立施設等の利用料金の減免制度



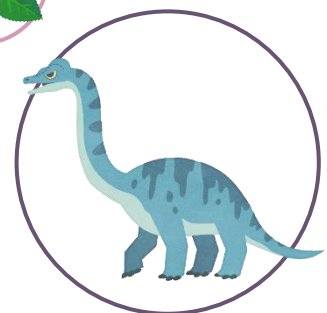
難病患者さんの社会参加の機会拡大のため、指定難病の受給者証をお持ちの方の茨城県立施設等の入館(場)料などを減免しています。

### 【対象施設】

★利用方法：施設の窓口で**難病受給者証**と本人確認のできる**身分証明書**を提示してください。  
(令和5年4月時点)

|                       |                                  |                                      |
|-----------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 偕楽園好文亭<br>(水戸市)       | 陶芸美術館<br>(笠間市)                   | 港公園<br>(神栖市)                         |
| 弘道館<br>(水戸市)          | つくば美術館<br>*県主催の展覧会に限る (つくば市)     | 白浜少年自然の家<br>(行方市)                    |
| 近代美術館<br>(水戸市)        | 洞峰公園<br>(つくば市)                   | 鹿行生涯学習センター・女性プラザ<br>*宿泊の利用料金のみ (行方市) |
| 歴史館<br>(水戸市)          | 笠松運動公園<br>(ひたちなか市)               | アクアワールド大洗水族館<br>*入館料2分の1の減免 (大洗町)    |
| 堀原運動公園<br>(水戸市)       | 植物園<br>(那珂市)                     | 大洗公園<br>(大洗町)                        |
| 中央青年の家<br>(土浦市)       | 県西総合公園<br>(筑西市)                  | 大洗マリントワー<br>(大洗町)                    |
| 砂沼広域公園<br>(下妻市)       | ミュージアムパーク自然博物館<br>(坂東市)          | 太子広域公園<br>(太子町)                      |
| 里美野外活動センター<br>(常陸太田市) | 県営ライフル射撃場<br>(桜川市)               | さしま少年自然の家<br>(境町)                    |
| 天心記念五浦美術館<br>(北茨城市)   | ひたちなか海浜鉄道<br>*運賃は2分の1減免 (ひたちなか市) |                                      |

ひたちなか海浜鉄道は、  
軽症により認定  
ならなかったことの  
「通知書」の提示でも  
半額となります。



# 災害のこと

## 災害がおきたら、どうしたらいいの？



### 避難情報・避難行動

#### <地震のとき>



## 地震だ！

3秒

おちついて！身を守って！倒れてくるものに注意！（棚・ガラス・テレビなど）

揺れがおさまってから

◎すばやく火の始末

ガスの元栓を閉める。

電気のブレーカーを切る。

3分

◎逃げ道を確保

スリッパやくつなどで足を守る。

近所に助けを呼ぶ。



避難先では

●「ヘルプカード」で手助けをお願いする。

●自分の安否を家族や施設に伝える、伝えてもらう。

避難所では

●「ヘルプカード」で手助けをお願いする。

●無理なく過ごせる場所や施設がないか確認してもらう。

※避難所開設時期は状況により異なります。

3時間

3日

自宅では






●生活品は備蓄でまかなう。

●余震に注意し、無理はしない。

●一人にならない。

\*周囲が安全で、家が無事であれば、自宅にとどまるようにしましょう。

#### <水害のとき>

| 警戒レベル1  | 警戒レベル2   | 警戒レベル3<br>高齢者等避難  | 警戒レベル4<br>避難指示  | 警戒レベル5<br>緊急安全確保   |
|---|--|---|---|--|
| <br>(例)大雨が降りそう | <br>(例)大雨注意報<br>洪水注意報 | <br>(例)大雨・洪水警報<br>氾濫警戒情報 | <br>(例)土砂災害警戒情報<br>氾濫危険情報 | <br>(例)大雨特別警報 |
| 気象状況悪化の<br>恐れあり   | 気象状況悪化   | 災害の恐れあり   | 災害の恐れ高い   | 災害発生<br>または切迫  |

### 避難のサイン

### 避難行動

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 警戒レベル1 | テレビ・ラジオなどで気象情報や河川の状況を確認する。 |
| 警戒レベル2 | 外の様子に注意する。                 |
| 警戒レベル3 | 高齢者等避難または避難指示が発令される。       |
| 警戒レベル4 | 発令される。                     |

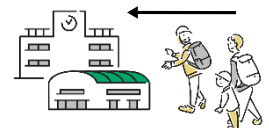
**垂直避難**  
建物の高層階※へ避難  
(2階より3階へ、3階より4階へ)  
※地域によっては、建物の2階、3階まで浸水することがあります。

**水平避難**  
安全な場所へ避難(避難場所、土砂災害警戒区域及び浸水想定区域外の親戚の家など)

\*車での避難は、道路の冠水や崩落の危険が伴います。

早い段階で実施しましょう。

\*避難方法検討の目安です。必ずお住いの市町の情報を確認しましょう。



## 📍 住んでいる地域の危険性

### ハザードマップ

浸水や土砂災害の危険性をハザードマップで確認しましょう。マップは各市町で配布しています。

|          |     |       |                   |
|----------|-----|-------|-------------------|
| 担当<br>窓口 | 古河市 | 消防防災課 | ☎0280-76-1511 (代) |
|          | 坂東市 | 交通防災課 | ☎0297-35-2121 (代) |
|          | 五霞町 | 生活安全課 | ☎0280-84-3618     |
|          | 境町  | 防災安全課 | ☎0280-81-1307     |

### 避難先

いざという時の避難先を把握しましょう。トイレや段差などの設備も確認しましょう。

#### 感染症対策のため、分散避難を考えましょう



自宅の最上階※



親戚・知人宅



宿泊施設

※地域によっては、建物の2階、3階まで浸水することがあります。必ずお住いの市町の情報を確認しましょう。

#### 避難所の混雑状況を確認できます

「VACAN Maps」を使い、スマートフォンやパソコンから県内にある避難所の場所や混雑状況を確認することができます。



### 📢 事前の対策

災害時の対応について家族や主治医、医療機器の業者などに相談しておきましょう。

### お住まいの自治体(市町)の避難行動要支援者名簿への登録

自ら避難することが困難な方の支援、安否確認をします。

### 防災ガイドブックの活用

難病カフェ アミーゴが作成しました。  
古河保健所でもご希望の方に配布しておりますのでお問い合わせください。

ダウンロードはこちら



### 非常時の持ち出し品・備蓄品について

災害時に備えて、非常用持ち出し袋や備蓄品を用意しておきましょう。  
非常用電源の確保についても、ご家族で話し合っておきましょう。



### マイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは、水害時の個人の防災行動計画(スケジュール表)です。  
水害時に「いつ」「どのような」行動を取るかを整理しておきましょう。  
古河保健所のホームページでは、「マイ・タイムライン」を公開しています。  
また、ご希望の方には用紙を配布しておりますので、お問い合わせください。

詳しくはこちら



担当窓口 古河保健所 健康増進課 ☎0280-32-3062 (直)



事前にAED(自動体外式除細動器)の設置場所を把握しておきましょう。

### 茨城県 AED 普及啓発サイト 「AED のココロエ」

茨城県の AED 設置状況を  
一覧で確認することができます。



### 茨城県 AED 設置施設所在情報 「いばらきデジタルマップ」

茨城県の AED 設置状況を  
マップで確認することができます。



## 自宅で人工呼吸器等を使用している方へ

### 災害支援手帳

災害時に、ご自身の状況を救助者・介助者へスムーズに伝えるためのツールです。日頃から備えておくべき物品リストや、人工呼吸器の設定の詳細などを書き込むことで完成します。

古河保健所でもご希望の方に配布しておりますので、お問い合わせください。

ダウンロードはこちら



担当窓口

古河保健所

健康増進課

☎0280-32-3062 (直)

### 💡 停電に備えた登録制度

バッテリー等の代替電源が無く自衛措置がとれない方につきましては、小型発電機を可能な限りお貸しいたします。

#### 東京電力パワーグリッドコンタクトセンター

電 話: [0120-995-007](tel:0120-995-007)

受付時間: 月～金(年末年始・祝日除く) 9:00～17:00

\*台数に限りがあり、お貸しできない場合がございます。

### ☰ 情報収集手段

#### 防災情報メール

お手持ちの携帯電話やスマートフォンを使って、防災・災害情報を入手しましょう。

茨城県防災情報メール [touroku\\_bousai@mail.bousai.ibaraki.jp](mailto:touroku_bousai@mail.bousai.ibaraki.jp) へ空メール送信



または



から登録を行なってください。





災害時等に放送される『行政防災無線』をご存じですか？

### 古河市

24時間以内に放送された  
防災行政無線の内容を  
電話で聞くことができます！

☎0120-940-122



### 坂東市

防災ラジオを1台3,000円  
で販売しています！  
毎月1日 17:00～定期試験放送あり

☎0297-21-2180

坂東市役所 防災危機管理室



### 五霞町

24時間以内に放送された  
防災行政無線の内容を  
電話で聞くことができます！

☎0280-84-5010

☎0280-84-5011



### 境町

防災行政無線受信機を  
無料貸与しています！

☎0280-81-1307

境町 防災安全課



### 安否確認手段

1 7 1

災害用伝言ダイヤル

災害の発生により、被災地への通信が増加、  
電話がつながりにくい状況になった場合に  
提供が開始される声の伝言板です。

詳しくはこちら



### 【体験利用日】

| 毎月 | 1日・15日 | 00:00 ~ 24:00                      |
|----|--------|------------------------------------|
| 1月 | 1日     | 00:00 ~ 1月 3日 24:00 (正月三が日)        |
| 1月 | 15日    | 09:00 ~ 1月 21日 17:00 (防災とボランティア週間) |
| 8月 | 30日    | 09:00 ~ 9月 5日 17:00 (防災週間)         |

### 災害用伝言板(web171)

パソコンやスマートフォン等から  
固定電話や携帯電話の電話番号を  
入力して伝言の登録、  
確認を行うことができます。



### 災害用伝言板

携帯電話のインターネット接続機能で、  
被災した方が伝言を文字によって登録し、  
携帯電話番号をもとに、全国から  
伝言を確認できます。

\*詳細は、各社にお問い合わせください。

携帯の  
充電は  
こまめに





# わたしの情報



ふりがな  
名前前

---

生年月日 T.S.H.R 年 月 日生

---

血液型 A・B・O・AB型 (Rh + -)

---

住所

---

緊急連絡先 名前(続柄): ( )  
電話番号:

---

障害や病気の  
名称・特徴など

---

飲んでいる薬

---

アレルギー等

---

かかりつけの名称:  
医療機関電話番号:

---

持っている医療福祉制度(種類)

難病・障害者手帳( 級)・介護保険(要支援 / 要介護)・マル福

---

医療用電源の利用有無(種類)

人工呼吸器・吸引器・加温加湿器・その他( )

---

その他、知って欲しい「わたし」のこと



このまま携帯したり、---から切り離してお財布に入れたりなど、必要に応じてご活用ください。



# 緊急連絡先

## 【家族・知人の連絡先】

| ふりがな<br>氏名 | (関係) | 電話番号 |
|------------|------|------|
|            | ( )  |      |
|            | ( )  |      |
|            | ( )  |      |
|            | ( )  |      |
|            | ( )  |      |

## 【災害時避難場所・集合場所】

|          |
|----------|
| 避難場所 1   |
| 避難場所 2   |
| 家族との集合場所 |



## そのほか避難に関すること

薬や予備電源等の必需品 \_\_\_\_\_ の保管場所は

どこ \_\_\_\_\_ で、だれ \_\_\_\_\_ に、

なに \_\_\_\_\_ を支援してもらい、

どのように

避難する



## 茨城県古河保健所 健康増進課

古河市北町 6 番 22 号

電 話 [0280-32-3062](tel:0280-32-3062) (直通)

F A X 0280-32-4323

E-mail [kogaho03@pref.ibaraki.lg.jp](mailto:kogaho03@pref.ibaraki.lg.jp)