

目 次

- | | |
|----------------------------------|--------|
| 1. オストメイトの災害対策の基本 | P2 |
| 2. 避難生活におけるストーマ装具、
用品の確保の為の対策 | P3 |
| ★ストーマ用品セーフティーネット連絡会 | P4 |
| ★無料提供を受ける方法 | P5 |
| 3. 災害への対応 | P6 |
| 4. オストメイトとしての備え | P7～8 |
| 5. 災害時注意すべきこと | P9 |
| 6. オストメイトの避難生活について | P10 |
| 7. 横浜市オストミー協会 災害時の対応 | P11 |
| 8. 災害時の情報入手先 | P12 |
| 9. 災害あんしんシート | P13 |
| 10. ストーマ情報シート | P14 |
| 11. 非常時持ち出しチェックシート | P15 |
| 12. 参考資料 | P16～19 |
| 避難場所のあれこれ | |
| 災害時の防災情報ガイド | |
| 13. 横浜市オストミー協会連絡先 | P20 |

オストメイトの 災害対策の基本

「自助」

災害対策の基本はまず自分自身（家族）の身の安全を守ることを第一に、オストメイト一人一人が考え、備え、行動をするようにしてください。

「共助」

仲間同士や隣近所あるいは支援者が、被災したオストメイトを守る「共助」の取り組みは、「人命」を第一に取り組みます。

「公助」

自分が普段使用している装具を、障害者地域活動ホームに設置されているキャビネットに預けて、万一来る「横浜市ストーマ装具保管事業」を活用してください。

避難生活におけるストーマ装具、

用品の確保のための対策

「自助」

自分が使用しているストーマ装具・用品を最低 2～4 週間分（できれば 1 か月分ぐらいあるとベター）を持ち込む。避難生活となり、手持ちの装具が無くなった時、自ら手をあげ、避難所の世話役、保健師、ナースに「困っていること」「オストメイトであること」「装具が必要なこと」「装具の種類」などを伝える。

「共助」

ストーマ用品セーフティネット連絡会が行う
緊急時のストーマ用品の提供

＊災害救助法適用の市町村内被災ストーマ保有者で、家屋の倒壊等によりストーマ用品の持出しや入手が困難なストーマ保有者、並びに装具入手が困難な避難所、病院等を対象にして、災害発生から約一ヶ月分のストーマ用品が、地域のストーマ装具販売店を通じて無料提供されます。

「公助」

2017 年 4 月横浜市ストーマ装具保管事業がスタート

市内 18 区の障害者地域活動ホームのキャビネットに保管。（現在：1 区 30 名） 例年 6 月に新規申請の募集、更新手続きをしています。年に 1～2 回新しい装具に入れ替える。（ローリングストック） 災害時は、備蓄している各自の個人預入装具を持ち出す。

★ ストーマ用品セーフティーネット連絡会

会社名	電話番号
アルケア株式会社	03-5611-7800
イーキンジャパン株式会社	03-6229-3830
コロプラス株式会社	03-3514-4141
コンバテックジャパン株式会社	03-6832-9900
ソルブ株式会社	045-476-3005
ピー・ブラウンエースクラップ 株式会社	03-3814-2942
株式会社ホリスター (ホリスター・ダンサック)	0120-696-017

2024年1月12日現在（五十音順）

窓口担当会社

2023年度 コンバテック（能登半島地震に対応）

2024年度 ホリスター

2025年度 コロプラス

2026年度 アルケア

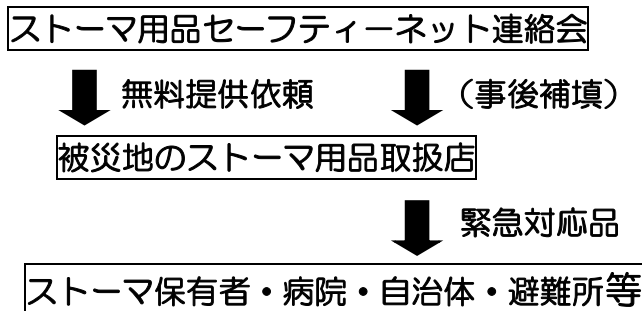
2027年度 コンバテック に戻り

4社が年度ごとに持ち回りです

★ 無料提供を受ける方法

- ① ストーマ装具販売店に自分で電話連絡して依頼する。避難場所 or 自宅住所、氏名、コロ・ウロ・イレオ別、使用品目などを伝え入手する。（ご自身が使用している装具以外の品になる可能性もあります）
- ② 直接ストーマ装具販売店を訪問して受給する。
- ③ 病院・自治体・避難所に申し出る。
① ② ③ が困難な場合は、
- ④ オストミー協会の事務局に連絡をする。
- ⑤ オストメイト仲間で連絡が取れる人に連結をする
④ は、時間がかかる可能性があります。

【ストーマ用品の供給ルート】



装具を取り寄せている販売店が被災するということがあります。自分が使っている販売店以外の業者やメーカーを知っておく必要もあります

災害への対応

自分と家族の生命、財産を守る為に、災害に対する日常的な備えや災害時の対応を各自で行って下さい。

事前の備えをチェックしてください。

- 食料、飲料水の備蓄
- トイレットペーパー、常備薬などの日用品の備蓄
- 自宅の耐震化、耐火性の確保
- 家具、テレビ、蛍光灯などの転倒、落下、移動防止
- 災害用・簡易トイレの備蓄
- 家族同士で災害時の安否確認の伝達手段の取り決めや集合場所、避難場所の確認
- 避難場所・避難経路、ハザードマップの確認
- 沿岸地域では津波避難マップで浸水予測エリア、避難場所、避難経路を確認
- 非常持出袋の準備・内容の定期的点検と交換
- 懐中電灯・スリッパ・ホイッスルを備えおく

*日頃から近所付き合い（声かけ）を大事に、地域の避難訓練などには積極的に参加する

*避難場所への避難が困難な方は、横浜市を通じて町内会自治会へ災害時要援護者として登録が可能

オストメイトとしての備え

- 緊急連絡カード、障害者手帳（カード）を常時携帯して下さい。
 - 常時携帯している
- 緊急連絡カードは、使用している装具名や常用薬などを記入しておいてください。
 - 記入してある
- ストーマ装具・用品は常に余裕をもって保管してください。必ず一年に一回は新しいものと交換してください。
 - 交換してある
- 非常持出袋には避難所でのストーマ装具交換に必要な2週間～4週間分のストーマ装具・用品・ゴミ袋などを入れて下さい。
 - 入れてある
- また、可能であれば、1ヶ月分ぐらいは準備して置きましょう。
 - 準備してある
- 災害時には「水」が使えないことが多くあり、水を使用しない皮膚洗浄・清拭用品の用意があると便利です。
 - 準備してある
- 洗腸している人は自然排便が出来るように日常生活

で体験しておき、非常持ち出しの中に、ストーマ装具・用品を忘れないように準備して下さい。

- 準備してある
- ストーマ装具の面板はあらかじめ使用サイズに穴あけしておいて下さい。
 - 準備してある
- 分散保管の場所として、横浜市の障害者地域活動ホームの他に、自宅内外の別の場所にも分散保管をして下さい。
 - 分散保管してある
- 避難場所の環境を調べておきましょう。
 - 調べてある
- トイレの環境、装具交換のためのスペース、避難所、福祉避難所等の環境など事前に調べておきましょう。
 - 調べてある
- 横浜市健康福祉局、お住いの区役所は、様々な資料を出しています。入手し活用してください。
 - 防災横浜ハンドブック（R4年3月初版発行）
 - 横浜市浸水ハザードマップ（各区ごとにあり）
 - 避難行動計画マイ・タイムライン作成シート

災害時注意すべきこと

(1) 避難行動について

- ① 日頃から避難行動をイメージしておけば、いざという時にもスムーズな行動が出来ます。慌てず落ち着いて行動してください。
- ② 地震では机の下に身を隠すなど身の安全を確保し、余震や散乱物に注意し避難が必要であれば避難してください。
- ③ 津波警報が発令された時は、急いで海岸線を離れ高台に避難してください。
- ④ 風水害による避難は地震時の避難場所とは違う場合があります。気象情報や横浜市の避難情報を把握して、夜間を避け早めの避難をして下さい。
- ⑤ 歩いて帰宅できない所へ外出する時は、1，2回分のストーマ装具を携行してください。

(2) 避難生活について

- ① 避難所では避難所のルールやマナーを守り、互いに助け合いながらの生活を心掛けて下さい。
- ② 避難所ではストレスや感染症に気を付け健康維持に努めて下さい。
- ③ 健康がすぐれない時は、避難所の保健師や医療者に相談しましょう。

オストメイトの避難生活について

- ① 避難所では世話役、保健師、ナースにオストメイトであることを告げ、使用トイレへの配慮（福祉避難所のトイレ使用など）をしてもらいたい旨を早めに申し出ておきましょう。

* ストーマ装具交換場所の確保

避難場所での装具交換は、時間がかかることもあるので、災害時に設置される福祉避難所を使用できるように横浜市に要望しています

➡横浜市からは、声をかけてもらえば対応するとの回答を得ています。

- ② 災害時には孤立を防ぐ横の連絡が大事といわれています。相互の連絡により安否確認、励まし合い情報交換、装具の融通など支え合いましょう。またいざという時に助け合うことが出来る仲間の輪を広げておきましょう。
- ③ 避難生活に必要なストーマ装具・用品を持ち出せなかったり、不足するときの対応は、3ページの「共助」を参照し、4-5ページをお読みください。

横浜市オストミー協会 災害時の対応

- (1) 役員は、役員緊急連絡ラインで連絡を取り合います。
- (2) 事務局があるラポールに歩いてでもいける役員が出向きます。
- (3) 横浜市中で災害救助法が発出された場合、災害地域に居住する会員に対し、安否確認の手配の行動を起こします。

事務局の電気が復旧したら、予め事務局に用意してある全会員用往復はがきの内、災害該当地域の会員分を抽出して郵送し、返信を待って被害状況の確認をします。様々な連絡手段を駆使して相談を受けるようにし、出来る限りの支援をする用意をします。

171 の伝言ダイヤル

171+オストミー協会の電話番号 045-475-2061
事務局あて、会員から無事を知らせていただけると助かります。

(毎月1日は、171の伝言ダイヤルのお試しができます。普段から練習しましょう。)

災害時の情報入手先

日本オストミー協会



<https://www.joa-net.org/>

電話番号：03-5670-7681

災害対策

日本ストーマ・排泄リハビリテーション学会



<http://www.jsscr.jp/>

電話番号：03-6821-6255

災害対策

日本創傷・オストミー・失禁管理学会



<https://www.jwocm.org/>

電話番号：03-5291-6231

災害対応

災害あんしんシート

ふりがな

名 前

男・女 血液型 型

生年月日 大・昭・平・令

年 月 日

住 所 〒

電話番号 自宅

携帯

持 病	
服用している薬	
掛かりつけ医院	
担 当 医	
電 話 番 号	

入院歴等	
------	--

自宅以外の緊急連絡先

氏 名	電 話 番 号	関 係

ストーマ情報シート

ストーマの種類	コロ・ウロ・イレオ・ダブル・その他	
ストーマのサイズ	平坦 ・ 凹 ・ 凸 縦 × 横 ミリ	
周囲皮膚の状況	平坦 ・ しわ有 ・ 凹凸有 正常 ・ かぶれ有	
アレルギーの有無	薬剤による： 有 ・ 無 装具による： 有 ・ 無	
コロ	自然排便法 ・ 洗腸排便法	
ウロ	カテーテル使用： 有 ・ 無	
手術病院名	病院名：	
手術年月日	年 月 日	
通院病院名 電話番号	病院名： 電 話：	
装具購入先	会社名： 住 所： 電 話：	
メーカー名	製品番号	製品名

非常時持ち出しチェックシート

ストーマ装具（パウチ 枚、面板 枚）

*あらかじめ面板に穴をあけておく

スキンケア用品

（粘着剥離剤、皮膚被膜材、皮膚保護剤）

ハサミ

ゴミ袋（ 枚）

ガーゼ

ウェットティッシュ（ストーマケア用、手拭き）

絆創膏

洗剤（水がいないもの）

ストーマ情報シート

- 重要：災害対策マニュアル、私の緊急手帳は、非常
用持ち出し袋にいれる、もしくは常に持ち歩きま
しょう
- 重要：緊急連絡カードは、常に持ち歩きましょう
- ポイント：非常時持ち出し袋はリュックサックだと
便利です

【参考資料】

防災よこはまハンドブックより引用

状況などにより、避難するかどうか、するならどこに避難するかを判断します。地震＝避難ではなく、自宅が安全が確保されるなら、無理に避難する必要がないことも念頭に入れておきましょう。

避難場所のあれこれ

自宅

自宅の建物に火災や倒壊、浸水などの危険がないときには、あえて避難の必要はありません。状況に応じて、対応するようにしましょう。

いっとき避難所

避難の必要があるときは、町内会など地域で取り決めている避難場所にひとまず行きましょう。ただし、状況によっては、いっとき避難場所を経由せず直接、広域避難場所に避難する場合があります。

広域避難場所

地震による延焼火災の輻射熱や煙から生命・身体を守るために一時的に避難する場所です。

地域防災拠点

市内 1 箇所でも、震度 5 強以上の地震を観測した場合に開設します。避難生活を送る場所です。あらかじめ、市立学校等から、本市が指定しています。

避難者が一時的に生活するための最低限の食料・水を備蓄するとともに、救助活動に必要な資機材などを整備しています。

地域防災拠点の主な役割

- ① 避難所
- ② 最低限の水と食料の備蓄場所
- ③ 安否情報・被害情報・救出・救援物資情報の収集・伝達場所

福祉避難所

高齢者や障害者などのうち、避難生活で特別な配慮が必要である人のための二次的避難所です。

その他の避難場所

知人や親戚の家など、身を寄せられる安全な避難場所があれば、避難を検討しておきましょう。

災害時の防災情報ガイド

災害時に必要となる情報は、その災害の種類に応じて様々なものがあります。テレビやラジオで放送される災害に関する全般的な情報を確認するほか、次のようなツールを使って、いち早く情報を入手しましょう。

〈ホームページ〉 横浜市の防災に関するあらゆる情報が確認できます。

■ 横浜市 web サイト 横浜市 防災・災害
災害時の緊急情報や、日頃の備えである自助・共助・公助の取組について掲載しています。

〈メール〉 避難情報などをいち早くお届けします。

■ 横浜市防災情報 E メール
避難指示や津波警報の発表などの防災緊急情報を携帯電話・パソコン向けに Eメールで配信するサービスを行っています。右記 QR コードで Eメール



アドレスが表示されます。空メールを送信してください。登録案内メールが届きます。

横浜市防災情報 E メール：

bousai-yokohama@cousmail-entry.cous.jp

■ 緊急速報メール

横浜市内のエリアにある携帯電話（NTT ドコモ、KDDI（au）、ソフトバンクモバイル、ワイモバイル、楽天モバイル）に対し、横浜市の災害情報や避難情報などを配信します。こちらは、登録が不要です。

※対応機種などの詳細については、各社 web ページまたは窓口等でご確認ください。

〈アプリ〉 自分に必要な防災情報を必要な時に確認することができます！

■ 横浜市避難ナビ

マイ・タイムラインの作成から避難所検索、災害時の避難情報の受信などができます。

※ダウンロード無料（アプリの利用にかかる通信料等は利用者負担となります）

①【iOS 版】 [iOS 版ダウンロードリンク（外部サイト）](#)



②【Android 版】
[Android 版ダウンロードリンク（外部サイト）](#)

■ Yahoo!防災速報

スマートフォンから利用できるアプリをダウンロードすることで、横浜市からの防災緊急情報を受信できます。

■ NHK ニュース・防災アプリ

スマートフォンから利用できるアプリをダウンロードすることで、災害・避難情報やマップ上で雨雲や台風、河川情報を確認することができます。

〈X:旧 Twitter〉 避難情報などをいち早く発信しています。

■ 横浜市総務局危機管理室の公式アカウント

市内で広域的な災害が予測される場合の避難等に関する情報や、災害対策本部体制下における災害等に関する情報、特別警報、警報、一部の注意報の発令解除情報を発信します。

横浜市総務局危機管理室ツイッターアカウント：
@yokohama_saigai

〈防災スピーカー〉

屋外放送で緊急情報をお伝えします。

区役所や地域防災拠点である小中学校などにJアラートの緊急情報などを放送する「防災スピーカー」を計190か所に設置しています。また、沿岸部に設置している津波警報伝達システムの屋外スピーカーからは、防災スピーカーと同様に、Jアラートの緊急情報などを放送します。

公益社団法人日本オストミー協会横浜市支部

横浜市オストミー協会

〒222-0035

横浜市港北区鳥山町 1752

障害者スポーツ文化センター横浜ラポール 3 階

TEL 045-475-2061

(通常事務局は、火・木・土 10 時～16 時)

FAX 045-475-2064

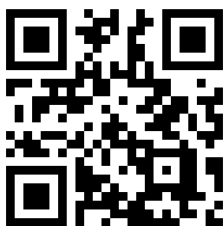
E-Mail : ostomy@hamashinren.or.jp

横浜市オストミー協会 HP

横浜市オストミー協会

<https://yoa-net.org>

新しいHP 2024 年 4 月～



Twitter→



横浜市オストミー協会 HP 災害対策マニュアル