

# いまから手帳

今まで、いまあることを  
これからのために



## はじめに

この手帳は、厚真町・安平町・むかわ町の皆さんが

ご自身や今のご家族の暮らしをつづる手帳です。

急に変化した生活や健康状態を記録することができます。

今後、住む場所や仕事が変わったとしても、

新居地での役所相談や病院受診の時に、

この手帳が役に立つかもしれません。

## 住居について

ご住所	〒 - 北海道 郡	現在の居場所	
おうちの状況や生活への影響	<input type="checkbox"/> 家屋の損壊 <input type="checkbox"/> 停電 <input type="checkbox"/> エレベーターの停止や故障 <input type="checkbox"/> ガス停止 <input type="checkbox"/> 断水 <input type="checkbox"/> 家具転倒、家財道具の散乱によるケガの恐れや移動困難 <input type="checkbox"/> 食料品など生活必需品の不足 <input type="checkbox"/> 入浴困難 <input type="checkbox"/> 調理困難 <input type="checkbox"/> その他の状況 [ ]		

## 家族について

フリガナ	アツマ アツコ	性別	年齢	血液型	所属（職業・学校など）
お名前	厚真 厚子	男・ <input checked="" type="radio"/> 女	72 歳	A 型	
支援や配慮が必要なこと	生活に欠かせないもの・こと			心配なこと・困っていること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・アツマル診療所で、大腸がんの化学療法を受けています</li> <li>・軽い認知症の症状が出ていると医師に言われた</li> <li>・ダニアレルギー (+)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・杖</li> <li>・老眼鏡</li> <li>・体が大きいので、大きな服が必要 (サイズで言うと、3L)</li> <li>・補聴器</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・アツマル診療所までの通院が大変</li> <li>・認知症が進まないようにするにはどうしたらいいか、分からぬ</li> </ul>	

記入例

フリガナ	性別	年齢	血液型	所属（職業・学校など）
お名前	男・女	歳	型	
支援や配慮が必要なこと	生活に欠かせないもの・こと			心配なこと・困っていること

フリガナ	性別	年齢	血液型	所属（職業・学校など）
お名前	男・女	歳	型	
支援や配慮が必要なこと	生活に欠かせないもの・こと			心配なこと・困っていること

## 家族について

フリガナ		性別	年齢	血液型	所属（職業・学校など）
お名前		男・女	歳	型	
支援や配慮が必要なこと	生活に欠かせないもの・こと			心配なこと・困っていること	

フリガナ		性別	年齢	血液型	所属（職業・学校など）
お名前		男・女	歳	型	
支援や配慮が必要なこと	生活に欠かせないもの・こと			心配なこと・困っていること	

フリガナ		性別	年齢	血液型	所属（職業・学校など）
お名前		男・女	歳	型	
支援や配慮が必要なこと	生活に欠かせないもの・こと			心配なこと・困っていること	

家族の覚え書き 保険証番号や大事な連絡先などを書いておきましょう。

# 厚真町・安平町・むかわ町のみなさんへ

家族について  
医療状況をまとめる。

家族の情報 ······ 1-2

受診の記録の使い方 ······ 4

受診の記録 ······ 5-9

これから必要になる  
日々の生活を記録する。

生活の記録の使い方 ····· 10-11

生活の記録 9月 ······ 13-20

生活の記録 10月 ······ 21-29

生活の記録 11月以降 ··· 30-34

生活を整えていく上で  
必要な情報を集める。

生活再建にむけたお知らせ · 34-35

べんり電話帳 ······ 36-37

便利なリンク集 ······ 38

マービーちゃん って？

竹の町・まきびの里をアピールするために誕生したキャラクターです。

みなさんのお力になるため、岡山県倉敷市からやってきました。

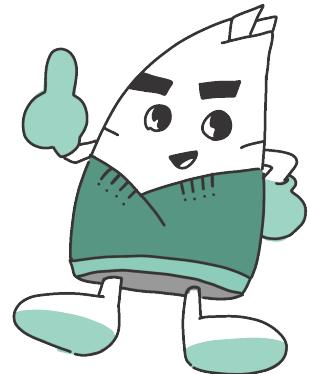


# 受診の記録

## なぜ受診の記録をとるの？

避難生活中に複数の診療所を受診したり、  
普段の医療機関で受診する際、  
みなさんが受けた診断や処置を記録し正しく引き継ぐことで  
最適な診断を受けられるようにするためのものです。

みなさんが受診する際にこの手帳を持っていき、  
医師や、看護師、カウンセラーが訪問した時など、  
相談を受けた時に記入してもらいましょう。



ー その日の受診で診断された内容です

受けた処置や  
処方された薬の情報です

日付	診断	処置・処方	診療場所	診断した医師の所属・氏名
/	受診した人 _____	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他 _____ 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		

日付	診断	処置・処方	診療場所	診断した医師の所属・氏名
	受診した人 _____	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
	受診した人 _____	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
	受診した人 _____	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		

日付	診断	処置・処方	診療場所	診断した医師の所属・氏名
	受診した人 _____	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
	受診した人 _____	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
	受診した人 _____	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		

日付	診断	処置・処方	診療場所	診断した医師の所属・氏名
	受診した人 _____  /	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
	受診した人 _____  /	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
	受診した人 _____  /	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		

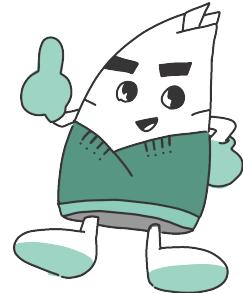
日付	診断	処置・処方	診療場所	診断した医師の所属・氏名
	受診した人 _____	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
	受診した人 _____	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
	受診した人 _____	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		

日付	診断	処置・処方	診療場所	診断した医師の所属・氏名
	受診した人 _____	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
	受診した人 _____	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
	受診した人 _____	<input type="checkbox"/> 診察のみ <input type="checkbox"/> 創処置 <input type="checkbox"/> 外用 <input type="checkbox"/> 内服・経口補水 <input type="checkbox"/> 点滴 <input type="checkbox"/> 注射 <input type="checkbox"/> その他  <hr/> <input type="checkbox"/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		

# 生活の記録

## なぜ生活記録をとるの？

3つの質問があるのでそれぞれの役割をご説明します。



**ご家族の体調はいかがですか？** 避難中の家族の健康状態を記録しておくことでそれをもとに治療の方針が決めやすくなります。

**何をして過ごしましたか？** 行ったことを記入しておくことで次に行う事が明確になり、相談しやすくなります。

**困ったことはありましたか？** 地域の話し合いや、支援団体が来られた時に困っていることを忘れずに伝える事ができます。

# 記録のしかた

9月

ご家族の体調はいかがですか?  
例:熱、せき、頭痛、下痢、吐き気、眠れないなど

3(月)

4(火)

5(水)

太郎・腹痛  
けんた・膝切り傷

ご家族の「誰に」、「どんな」  
症状があるかを記入してください。

何をして  
過ごしましたか?

避難情報に従い、  
厚真中央小学校へ避難。  
家族の居場所を確認。

その日何をして過ごしていたか  
簡単に記入してください。

困ったことは  
ありましたか?

夜寝ているとき、  
部屋が寒い。

生活の中で困っていることや必要な  
ものがあれば記入してください。

被災の為に  
気がつけること

水は1日1人2リットルが必要です。

食事のバランス・アレルギーは大丈夫ですか?

被災までの  
状況

安否確認

家の被害状況を記録

り災申請

9月

3 (月)

4 (火)

5 (水)

ご家族の体調は  
いかがですか？

例：熱、せき、頭痛、  
下痢、吐き気、眠れな  
いなど

何をして  
過ごしましたか？

困ったことは  
ありましたか？

健康のために  
気をつけること

再建までの  
流れ

6 (木)

7 (金)

8 (土)

9 (日)

怪我をしやすい状況です。手足に傷があると感染する可能性があります。  
傷口がある時は、しっかり流水で洗って消毒しましょう。

安否確認

必要なボランティアの要請

家の被害状況を記録

片付け

り災申請

# 9月

## 10 (月)

## 11 (火)

## 12 (水)

ご家族の体調は  
いかがですか？

例：熱、せき、頭痛、  
下痢、吐き気、眠れな  
いなど

何をして  
過ごしましたか？

困ったことは  
ありましたか？

健康のために  
気をつけること

トイレをきれいに保ちましょう。こまめな手洗いとうがいで感染症を防ぎましょう。  
また日々の歯磨きにより、虫歯や高齢者の誤嚥性肺炎を防げます。

再建までの  
流れ

必要なボランティアの要請

片付け

13 (木)

14 (金)

15 (土)

16 (日)

涼しくなってきました。朝晩と日中の寒暖の差に注意しましょう。

全壊住宅対象 借上型仮設住宅募集

住家被害認定調査

一時入居施設、みなし仮設の入居募集開始

# 9月

## 17(月)

## 18(火)

## 19(水)

ご家族の体調は  
いかがですか？

例：熱、せき、頭痛、  
下痢、吐き気、眠れな  
いなど

何をして  
過ごしましたか？

困ったことは  
ありましたか？

健康のために  
気をつけること

周りに困っている方（子ども、妊婦、高齢の方、障害をお持ちの方）はいませんか？  
お互い様の気持ちで声をかけることが助けになります。

再建までの  
流れ

預かり保育の実施

20(木)

21(金)

22(土)

23(日)

お彼岸ですね。ご家族や親戚と連絡は取っていますか? 十五夜の月をながめながら、首筋や手足を大きく動かしましょう。家で過ごされている方は、誰かの訪問があった時には気兼ねなく気になることを質問してみましょう。

被災住宅の応急修理制度申し込み

# 9月

## 24 (月)

## 25 (火)

## 26 (水)

ご家族の体調は  
いかがですか？

例：熱、せき、頭痛、  
下痢、吐き気、眠れな  
いなど

何をして  
過ごしましたか？

困ったことは  
ありましたか？

健康のために  
気をつけること

賞味期限や要冷蔵などに気をつけて、食中毒を起こさないように食品の管理に気を付けましょう。  
食事内容は制限されるかもしれません、野菜やたんぱく質などバランスよく食べることを心がけましょう。

再建までの  
流れ

被災住宅の応急修理制度申し込み

27(木)

28(金)

29(土)

30(日)

必要な物の依頼をしましょう。例えば、水は1人当たり「2リットル/日」が必要になります。

アレルギーがある場合、早めに保健師に相談しましょう。乳製品が不足していますので、早めに依頼しましょう。

被災住宅の建築相談

# 10月

1(月)

2(火)

3(水)

ご家族の体調は  
いかがですか？

例：熱、せき、頭痛、  
下痢、吐き気、眠れな  
いなど

何をして  
過ごしましたか？

困ったことは  
ありましたか？

健康のために  
気をつけること

以前と同じように診察を受けたり、お薬は飲めていますか？  
疲れていないつもりでも疲れています。予防的に休みを取りましょう。

再建までの  
流れ

被災住宅の建築相談

4 (木)

5 (金)

6 (土)

7 (日)

片付けを休んで、リラックスする日を最低でも週1回は確保しましょう。  
小さな行事や旅行を計画、または参加してみませんか？心と身体の元気に繋がります。

# 10月

8(月)

9(火)

10(水)

ご家族の体調は  
いかがですか？

例：熱、せき、頭痛、  
下痢、吐き気、眠れな  
いなど

何をして  
過ごしましたか？

困ったことは  
ありましたか？

健康のために  
気をつけること

疲労をためないように睡眠時間や休憩時間を確保しましょう。

家の片づけは一人でしないようにしましょう。一人で作業する場合は必ず連絡先を伝えておきましょう。

再建までの  
流れ

11(木)

12(金)

13(土)

14(日)

日が短くなっています。冬支度は始めましたか？体調には十分気を配りましょう。

被災住宅の建築相談

# 10月

15 (月)

16 (火)

17 (水)

ご家族の体調は  
いかがですか？

例：熱、せき、頭痛、  
下痢、吐き気、眠れな  
いなど

何をして  
過ごしましたか？

困ったことは  
ありましたか？

健康のために  
気をつけること

初雪のたよりが山から来るころですね。  
足元が滑りやすくなっていますので気をつけましょう。

再建までの  
流れ

18(木)

19(金)

20(土)

21(日)

体重や血圧を測ってみましょう。変化が大きいときは、保健師や看護師にまず相談しましょう。  
また体調で気になることは、メモをしておきましょう。

# 10月

22 (月)

23 (火)

24 (水)

ご家族の体調は  
いかがですか？

例：熱、せき、頭痛、  
下痢、吐き気、眠れな  
いなど

何をして  
過ごしましたか？

困ったことは  
ありましたか？

健康のために  
気をつけること

お酒、たばこの量は増えていますか？

その傾向がある方、また周りにそのような方がいる場合、早めに健康相談を受けましょう。

再建までの  
流れ

25 (木)

26 (金)

27 (土)

28 (日)

ちゃんと眠れていますか？だるい、動きづらい、食欲がない、吐き気などの症状はないですか？  
おかしいと思ったら、早めに健康相談を受けましょう。

# 10月

29 (月)

30 (火)

31 (水)

ご家族の体調は  
いかがですか？

例：熱、せき、頭痛、  
下痢、吐き気、眠れな  
いなど

何をして  
過ごしましたか？

困ったことは  
ありましたか？

健康のために  
気をつけること

インフルエンザの予防接種の予約を行いましょう。

再建までの  
流れ

# 11月

\_\_\_\_\_ ( )

\_\_\_\_\_ ( )

\_\_\_\_\_ ( )

必要に応じてご自由

にお使いください。

日が短くなってしまったね。お天気が良いときは、外に出て日光浴をしながら、歌を歌いましょう。

11 月

必要に応じてご自由

にお使いください。

## 健康のために 気をつけること

食事、睡眠、活動などの生活習慣や体調の変化などについて考えてみましょう。

# 再建までの流れ

## 仮設住宅への入居

生活の場所が新たに変化した方は、少しずつ隣近所の方に声かけしたり、地域のイベントに顔を出してみましょう。知らない人とも大きな声で話をしてみましょう。

# 11月

（ ）

（ ）

（ ）

必要に応じてご自由

にお使いください。

健康のために  
気をつけること

防寒の準備に新聞紙が役立ちます。

寒いときは、温かいものを食べたり飲んだりして体を温めましょう。

再建までの  
流れ

根雪の時期ですね。今までとは異なる環境での冬を迎えることになります。除雪や排雪作業は、お互い助け合って行いましょう。

# 生活再建に向けたおしらせ

## 北海道胆振東部地震に遭われた方への無料法律相談ダイヤル（電話相談）

札幌弁護士会「災害法律相談無料相談ダイヤル」

平成30年9月15日（土）～当面の間 ※土・日・祝日を含む毎日

**フリーダイヤル：0120-325-104**（平日13時～19時 / 土日祝13～16時）



また札幌弁護士会の発行する札幌弁護士会ニュースには  
折々に必要な情報が掲載されています。

◀札幌弁護士会ホームページ

色々な支援制度の中で特に重要なものを紹介します。

お困りの内容	✓	制度
家族が死亡した		災害弔慰金（最大500万円）
		生命保険金（共済金）
障害を負った		災害障害見舞金（最大250万円）
		生命保険・損害保険・共済
家の被害		り災証明書
		応急仮設住宅への入居（みなし仮設を含む）
		被災者生活再建支援金（基礎支援金・最大100万円）
		損害保険金（共済金）

お困りの内容	✓	制度
既存の住宅を補修したい		応急修理（上限58万4000円）
		被災者生活再建支援金 (加算支援金・最大100万円)
		災害復興住宅融資
新居を再建・購入		被災者生活再建支援金 (加算支援金・最大200万円)
		自治体の補助金
		災害復興住宅融資
新居として 民間賃貸住宅を借りる		被災者生活再建支援金 (加算支援金・最大50万円)
災害公営住宅を借りる		災害公営住宅
借金が残っている		被災ローン減免制度 (自然災害債務整理ガイドライン)
お金を借りたい		生活資金貸付制度
解雇された		未払い賃金立替払い制度
		失業給付

その他公共料金など減免・猶予が受けられる場合があります。詳しくは札幌弁護士会にご相談ください。

# べんり電話帳

## 札幌司法書士会 無料電話法律相談

電話番号：011-522-5576

【相談受付時間】10:00～16:00

---

## 各種証明発行

町民福祉課 町民生活グループ総合ケアセンターゆくり内

電話番号：0145-26-7871

【開庁時間】

8:30～17:30(土曜・日曜・祝日および12月30日～1月5日は除く)

---

## 小児救急医療電話相談

電話番号：086-801-0018

【相談受付時間】

平日 19:00～翌朝 8:00

土曜、日曜、祝日 18:00～翌朝 8:00

---

## こころの電話相談 北海道立精神保健福祉センター

電話番号：011-864-7121(プライバシーに十分配慮して対応いたします。)

【相談受付時間】平日9:00～17:00

---

## 人権相談 みんなの人権110番【全国共通人権相談ダイヤルです。】

電話番号：0570-003-110(全国共通・ナビダイヤル)

【相談受付時間】24時間年中無休

---

---

**よりそいホットライン** (生きにくさ、暮らしにくさを抱える人)

**電話番号：0120-279-338**

---

**行政苦情110番**

**電話番号：0570-090110**

【受付時間】月から金曜日 8:30～17:15

※夜間・土日祝日は留守番電話対応

---

**消費者ホットライン**

**電話番号：188**

---

## 「今すぐ相談」

医師にオンラインで健康相談を行うことができます。ボランティア医師により順次回答があります。

オンライン診療サービスではないため、緊急性の高い症状の方は速やかに医療機関で診療を受けてください。

下記のリンクから登録が必要です。

1アカウントで月3回まで利用することができます。

【医師の対応時間】9:00～21:00（土日、祝祭日は除く）



<https://www.pocketdoctor.jp/>

---

## 電話帳

名前	電話番号	メモ



## 厚真町 ホームページ

厚真町からのお知らせが随時更新されています。

<http://www.town.atsuma.lg.jp/office/>



## 安平町 ホームページ

平成30年北海道胆振東部地震 災害警戒・対応状況

<https://www.town.abira.lg.jp/kurashi/bosai/H30jishin>



◀ 安平町LINE@の登録



## むかわ町 ホームページ

むかわ町からのお知らせが随時更新されています。

<http://www.town.mukawa.lg.jp/item/6450.htm#ContentPane>



## 北海道 ホームページ

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/>



## 内閣府 防災情報のページ

支援に関する各種制度、災害救助法、災害弔慰金等に関する情報が集まっています。

<http://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagousei/>















企画・監修 高知県立大学 減災ケアラボ 神原 咲子

協力 姫路大学 宮本 純子

慶應義塾大学 山岸 晓美

第一東京弁護士会 岡本 正

北海道医療大学 常田美和

桐生大学 新川加奈子

発行 CWS JAPAN 小美野 剛

編集・デザイン 多摩美術大学 大橋 由三子

プロダクトデザイン専攻 高谷 琴美

STUDIO 2 木村 太一

大谷 京香

発行日 2018年9月