

いまから手帳

いままで、いまあることを
これからのために



はじめに

この手帳は、真備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	〒 - 岡山県 市	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	マビ マビコ	性別	年齢	血液型	所属 (職業・学校など)
お名前	真備 真備子	男・(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"> 倉敷中央病院で、大腸がんの化学療法を受けている 軽い認知症の症状が出ていると医師に言われた ダニアレルギー (+) 		<ul style="list-style-type: none"> 杖 老眼鏡 体が大きいので、大きな服が必要 (サイズで言うと、3L) 補聴器 		<ul style="list-style-type: none"> 倉敷中央病院までの通院が大変 認知症が進まないようにするにはどうしたらいいか、分からない 	

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	

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	

真備町のみなさんへ

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 7月 12-19
生活の記録 8月 20-28
生活の記録 9月以降 . . 29-33

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

真備町の支援最新情報 ウェブサイト「まびケア」

「まびケア」では日々復旧復興していく真備町と真備の方々が生活されている
避難所周辺の保健医療・福祉を中心とした施設・イベント情報をいち早くお届けします。



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、
医師に記入してもらいましょう。



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
		<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"/> 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
/		<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/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
/		<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/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
/		<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/> 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
/		<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/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
/		<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/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
/		<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/> 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
/		<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/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
/		<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/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
/		<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/> 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
/		<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/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
/		<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/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
/		<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/> 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
/		<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/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
/		<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/> 処方 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
/		<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/> 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

7月

7(土)

8(日)

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

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、
菌小学校へ避難。
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、
部屋が暑い

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。

健康の為に
気をつけること

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？

再建までの
流れ

安否確認

家の被害状況を記録

り災申請

7月

7(土)

8(日)

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

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

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。

再建までの
流れ

安否確認

家の被害状況を記録

り災申請

10 (火)

11 (水)

12 (木)

13 (金)

手足に傷があると感染する可能性があるので、泥水に入らないようにしましょう。
また、傷口がある時は、しっかり流水で洗って消毒しましょう。

必要なボランティアの要請

片付け

7月

14(土)

15(日)

16(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

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

トイレを綺麗に保ちましょう。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

一時入居施設、みなし仮設の入居募集開始

17 (火)

18 (水)

19 (木)

20 (金)

熱中症予防の基本は、水分と塩分補給です。帽子・日焼け止めも忘れずに。
熱中症が疑われるときには、首の横側、わきの下、足の付け根を冷やしましょう。

全壊住宅対象 借上型仮設住宅募集

住家被害認定調査

7月

21(土)

22(日)

23(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

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、外国の方、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

24 (火)

25 (水)

26 (木)

27 (金)

町が埃っぽくなっています。屋外の作業では、マスクをしましょう。
手袋、ゴーグル、底の分厚い靴（底の硬い靴）などで身体を守りましょう。

通院支援バスの運行

被災住宅の応急修理制度申し込み

7月

28 (土)

29 (日)

30 (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

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

食中毒を起こさないように、食品の保管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が、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

早島町営住宅の一時入居募集期間

31(火)

8月

1 (水)

2 (木)

3 (金)

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

4 (土)

5 (日)

6 (月)

7 (火)

もうすぐお盆ですね。ご家族や親戚と連絡を取っていますか？
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。

8月

8(水)

9(木)

10(金)

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行わ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

被災住宅の建築相談

11 (土)

12 (日)

13 (月)

14 (火)

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。

8月

15 (水)

16 (木)

17 (金)

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せんか？

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

18(土)

19(日)

20(月)

21(火)

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。

8月

22(水)

23(木)

24(金)

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

生活のリズムは整っていますか？

できるだけ色々な種類のを食べて夏バテを予防しましょう。

再建までの
流れ

25 (土)

26 (日)

27 (月)

28 (火)

かかりつけのお医者さんは見つかりましたか？

虫歯になっていませんか？少し落ち着いたら、歯医者さんにも行きましょう。

8月

29(水)

30(木)

31(金)

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

ご近所さんの様子はどうですか？ 以前、ご近所だった方を訪問して様子を伺ってみたり、
地域で交流会を開催してみたりしてもいいかもしれません。

再建までの
流れ

9月

_____ ()

_____ ()

_____ ()

必要に応じてご自由
にお使いください。

学校が始まりますね。日常の生活リズムに戻ることは大切なことです。
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。

9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

急に涼しくなるかもしれません。長袖シャツなどは準備できていますか？
季節の変わり目は、体調を崩しやすいので留意しましょう。

再建までの
流れ

仮設住宅への入居

_____ ()

_____ ()

_____ ()

_____ ()

生活の場所が新たに变化した方は、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。

9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

再建までの
流れ

_____ ()

_____ ()

_____ ()

_____ ()

生活再建に向けたお知らせ



岡山弁護士会

各種支援制度について岡山弁護士会ホームページで詳しくご紹介しています。
また岡山弁護士会ニュースも発行されており折々に必要な情報が掲載されています。

◀岡山弁護士会ホームページ

また、お困りのこと（住宅、借金、保険、相続、契約、公的支援等）がありましたら、何でも弁護士にご相談下さい。

電話で相談する ▶ 0120-888-769

【無料電話相談ダイヤル】土日祝含め毎日 12:00-16:00

直接会って相談する ▶ 086-234-5888

【無料相談予約受付】平日 9:00-17:00

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）
		相続放棄手続（特例で2019年2月28日まで）
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100万円）
		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。
詳しくは岡山弁護士会にご相談ください。

べんり電話帳

夜間当番医 児島・玉島地区で20時～22時診療（内科・小児科）当番医案内

テレホンガイド児島：086-472-1123

テレホンガイド玉島：086-522-1123

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

電話番号：086-201-0828

【相談受付時間】

月・水・木曜日 9:30～12:00,

13:00～16:00

岡山いのちの電話

電話番号：086-245-4343

【相談受付時間】 24時間年中無休

総務省岡山行政監視行政相談センター

フリーダイヤル：0800-300-3100（通話料無料）

【相談受付時間】

8:30～17:15（土日祝日を含む）

平成30年7月豪雨消費者トラブル110番

フリーダイヤル：0120-7934-48（なくそうよしんぱい）（通話料無料）

【相談受付時間】

10:00～16:00（土曜日曜祝日含む）

被災住宅の応急修理相談 建築部建築指導課(本庁舎7階)

電話番号：086-426-3510

【相談受付時間】

月～金曜日 8:30～17:15

ハローワーク倉敷中央

電話番号：086-424-3333

被災者生活再建支援金 倉敷市 福祉援護課

電話番号：086-426-3321

年金に関する連絡先 倉敷東事務所

電話番号：086-423-6150

融資に関する相談

日本政策金融公庫 倉敷支店(国民生活事業)

電話番号：086-425-8401

信用保証に関する相談 岡山県信用保証協会

電話番号：086-243-1122

ウェブサイト「まびケア」のご案内



「まびケア」では日々復旧復興していく真備町と真備の方々がおられる避難所周辺の保健医療・福祉を中心とした施設・イベント情報をいち早くお届けします。

<https://mabi-care.com/>



倉敷市 ホームページ

倉敷市からのお知らせが随時更新されています。

<http://www.city.kurashiki.okayama.jp/>



岡山県 ホームページ

<http://www.pref.okayama.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/hisaisyagyousei/>

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 暁美

第一東京弁護士会 岡本 正

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7月