

## ◎災害時に持っておくとよいもの

・災害が起きた時、コミュニケーションの障害をもつ人が必ずしも家族と一緒にいるわけではありません。一人で行動をしている時に災害が起きた、あるいは初めは一緒にいたがはぐれてしまった、というような時には、以下のような情報を身に付けていると身を守るのに役立ちます。

- 1.氏名、生年月日、血液型
- 2.自分の住所、家族の氏名、連絡先(携帯電話を含む)
- 3.家族以外の連絡先
- 4.かかりつけ医(主治医)の名前と連絡先
- 5.病名と飲んでいる薬
- 6.障害名 障害の具体的状態

・これらを手帳に書きいつも持っているか(バッグに入れておく)、カードにして首から下げる工夫をしておくといでしょう。他に、健康保険証、身体障害者手帳、1～2日分の薬、小さなペットボトル入りの水、などをひとまとめにバッグに入れておくのがよいでしょう。

・上記のような個人情報を書き込めて、見せるだけで簡単なコミュニケーションがとれる「電話お願い手帳」がNTTから発行され、無料で手に入れることができます。

【問い合わせ先】 0120-019000 NTTお客様相談センター(月～金、午前9時～午後5時)

### 手帳の内容



### お願いカード

