

小児慢性特定疾病事業のご案内

目 次

小児慢性特定疾病医療費支給認定を申請された方へ	1
1 相談窓口・情報機関のご案内	2
2 インターネットを活用した情報	2
3-1 家族会	3
3-2 小児慢性特定疾病の家族のつどい	3
4-1 小児慢性特定疾病児童日常生活用具給付事業	4
4-2 福祉サービスの利用	5
4-3 小児慢性特定疾病医療費助成終了後の医療費助成について	5
4-4 各種手当等のご案内	6
5-1 防災情報	7～8
5-2 災害時の情報収集	9～10
5-3 避難行動要支援者支援事業	10
5-4 ヘルプマーク	10
5-5 ヘルプカード	11
6 ホームページ紹介	11～12
備えておくべき備蓄品チェックリスト	
避難指示で必ず避難 避難勧告は廃止です	
豊橋市防災アプリ「ハザードン」	

豊橋市保健所 こども保健課

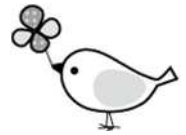
電話 (0532) 39-9167

FAX (0532) 38-0770



令和7年4月改定

小児慢性特定疾病医療費支給認定を申請された方へ



小児慢性特定疾病にかかっている児童等について、健全育成の観点から、患者家庭の医療費の負担軽減につながるよう、医療費の自己負担の一部を助成する制度です。

対象者・対象年齢

豊橋市に住所があり、18歳未満で対象疾患に該当する小児慢性特定疾病の方。引き続き治療が必要と認められる場合は、年度毎に更新申請ができ、20歳の誕生日の前日まで助成可能です。更新申請のご案内は更新期間前（10月頃）に郵送します。引き続き医療費助成を希望する場合は更新手続きが必要となります。

申請から受給者証交付まで

申請後、専門医による認定審査があります。審査会は月1回のため、承認された方には翌月末頃に小児慢性特定疾病医療受給者証を交付予定です。受給者証は指定医療機関にかかる際、提示してください。審査が「保留」となった場合、再審査となりさらに1か月程時間がかかります。また、審査の結果「不承認」となる場合もありますのでご承知おきください。

医療費助成の対象

受給者証の有効期間内の対象疾病の診療における健康保険が適用された医療費自己負担分及び、入院時の食事代が対象となります。受給者証が使用できる医療機関（病院・診療所・薬局・訪問看護事業者）は都道府県・政令指定都市・中核市が指定した指定医療機関です。「指定小児慢性特定疾病医療機関」として指定を受けていれば、受給者証を使用することができますので、受診の際には必ず窓口で提出してください。

※指定医療機関以外の医療機関では、医療費助成の対象にはなりません。医療機関を管轄する都道府県・指定都市・中核市のホームページでご確認ください。豊橋市外へ転居される際は取り扱いが異なるため、転居先の管轄保健所にご確認ください。

受給者証の有効期間

その年度の3月31日まで。（1月から3月末までの申請は翌年度末まで）支給開始日は、申請日から診断年月日（意見書に記載）に遡って開始することができます。ただし、遡ることができる期間は原則1か月（やむを得ない理由がある場合は最長3か月）までとなります。

医療費等の払い戻し

国の制度では、小児慢性特定疾病支給認定を受けると、医療費（自己負担上限額まで）と入院時の食事代が自己負担となります。豊橋市はその自己負担部分についても助成をしており、こども保健課窓口にて払い戻しの申請を行うことができます。豊橋市より発行された受給者証をお持ちの方で、受給者証の有効期間内の対象疾病の診療における、健康保険が適用された医療費自己負担分及び、入院時の食事代が対象です。医療機関発行の領収書（原本）が必要となりますので保管をお願いします。※受給者証を発行する際に案内を同封します。

その他

受給者証の記載事項（加入している医療保険・住所・氏名等）に変更がある場合は、こども保健課窓口にて手続きが必要です。患者が18歳以上の成年の場合、申請者は患者本人となるため、患者本人の住所地の管轄保健所で申請をしてください。

小児慢性特定疾病のお子様のことでご相談や、手続き等で不明な点がございましたらお問合せください。

1 相談窓口・情報機関のご案内

電話相談や面接相談がありますので、まずはお問い合わせください。※年末年始・祝日を除く

相談内容	相談先	お問い合わせ先
療養相談・生活全般に関すること	豊橋市保健所 こども保健課 (保健師・管理栄養士等)	0532-39-9167 月～金※ 8:30～17:15
保育園・認定こども園・幼稚園に関すること	豊橋市役所 保育課	0532-51-2377 月～金※ 8:30～17:15
就学・教育相談に関する こと	豊橋市教育会館 ライフポートとよはし内 にじの子相談室	0532-33-1366 月～土※ 9:00～17:00
就労に関すること	ハローワーク豊橋 専門援助部門	0532-81-0376 月～金※ 8:30～17:15
	ハローワーク名古屋中 難病患者就職サポーター	052-855-3740(45#) 月～金※ 9:00～16:00
	愛知障害者職業センター豊橋支所	0532-56-3861 月～金※ 8:45～17:00
	豊橋障害者就業・生活支援センター (社会福祉法人岩崎学園)	0532-69-1323 月～金※ 9:00～18:00
	とよはし総合相談支援センター 「ほっとぴあ」	0532-56-4111 月・土※ 8:30～17:00 火～金※ 8:30～17:30
	愛知県医師会 難病相談室	052-241-4144 月～金※ 9:00～16:00

●愛知県医師会 難病相談室 ☎052-241-4144 (月～金※ 9時～16時)

専門の医師による医療相談(面接相談)

医療ソーシャルワーカーによる療養相談・生活相談(電話相談・面接相談)

病気の理解や日常生活での注意点、学校生活、家庭生活、人間関係、経済的な心配や就労に関する事等の相談に応じています。



●難病のこども支援全国ネットワーク ☎03-5840-5973(月～金※ 11時～15時)

難病のこどもたちの療養に関する電話相談等の相談支援、同病のお友達探し等に応じています。

2 インターネットを活用した情報

●小児慢性特定疾病情報センター

小児慢性特定疾病についての最新情報や各疾病の解説、患者さんやご家族の支援情報等をインターネットで閲覧することができます。病気の知識や治療、日常生活にお役立てください。

●難病情報センター

指定難病検索や各疾病の解説、最新情報、各種相談窓口の連絡先等をインターネットで閲覧することができます。病気の知識や治療、日常生活にお役立てください。

●豊橋市保健所 こども保健課 ホームページ

小児慢性特定疾病制度に関する情報や医療費助成等の情報が掲載されています。

●豊橋子育て支援情報ポータルサイト「育なび」

豊橋市の子育てに関するさまざまな情報が掲載されています。

3-1 家族会

同じ病気を持つ子や親同士が出会う機会として家族会があります。情報交換をすることで悩みや不安を分かち合い、励まし合って心を癒す場になることもあります。

(令和6年11月1日現在)

●あいち小児保健医療総合センター 子どものための患者・家族会のご案内（主に愛知県内）	
●認定NPO法人 難病のこども支援全国ネットワーク	
●難病のこども支援東海ネットワーク	
●NPO法人 愛知県難病団体連合会	
●NPO法人 しぶたね 病気のある子どもの「きょうだい」のためのNPO法人	

3-2 小児慢性特定疾病の家族のつどい（年1回）

専門家による講話や、体験談や座談会等の交流会を通して知識を深めたり、参加者同士の交流をします。対象の方へは案内を送付予定です。

詳細はこども保健課ホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

＜お問い合わせ先＞豊橋市保健所 こども保健課 ☎0532-39-9167



4-1 小児慢性特定疾病児童日常生活用具給付事業

対象者（以下の要件をすべて満たす方）

- ① 豊橋市小児慢性特定疾病医療受給者証の交付を受けている方
- ② 対象品目の日常生活用具が必要と認められる方
- ③ 児童福祉法による施策（小児慢性特定疾病に係るものを除く）及び障害者総合支援法の施策の対象にならない方

給付には一定の基準があります。自己負担額は、世帯の市町村民税の課税状況に応じた自己負担額と種目ごとに決められた基準額を超えた額の合算になります。

給付をご希望の方は、事前にこども保健課へお問い合わせください。

日常生活用具の給付は用具購入前に申請が必要になります。購入後の申請はできませんのでご注意ください。給付決定の審査結果によっては、給付が受けられない場合があります。詳細はこども保健課ホームページに掲載しています。

種目	対象者
便器	常時介護を要する者
特殊マット	寝たきりの状態にある者
特殊便器	上肢機能に障害のある者
特殊寝台	寝たきりの状態にある者
歩行支援用具	下肢が不自由な者
入浴補助用具	入浴に介助を要する者
特殊尿器	自力で排尿できない者
体位変換器	寝たきりの状態にある者
車いす（電動以外のもの）	下肢が不自由な者
頭部保護帽	発作等により頻繁に転倒する者
電気式たん吸引器	呼吸器機能に障害のある者
クールベスト	体温調節が著しく難しい者
紫外線カットクリーム	紫外線に対する防御機能が著しく欠けて、がんや神経障害を起こすことがある者
ネブライザー（吸入器）	呼吸器機能に障害のある者
パルスオキシメーター	人工呼吸器の装着が必要な者
ストーマ装具（消化器系）	人工肛門を造設した者
ストーマ装具（尿路系）	人工膀胱を造設した者
人工鼻	人工呼吸器の装着又は気管切開が必要な者
チューブ型包帯	皮膚疾患群に罹患しており、軽微な外力により水泡やびらんを生じ、皮膚障害を起こすことがある者

バギー車について：対象者の日常生活動作に必要なものが対象となるため、他の方の押引により動作するバギー車は対象外です。

＜お問い合わせ先＞豊橋市保健所 こども保健課 ☎0532-39-9167

4-2 福祉サービスの利用

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を持っている方・障害者総合支援法の対象となる難病（国の定める対象疾病）の方は、障害福祉サービス等（児童発達支援、放課後等デイサービス、居宅介護、短期入所等）を利用できます。

利用される方は、計画相談支援（利用者の方の自立した生活を支えるために、日常生活の中での課題を整理し、継続的に相談支援専門員の支援を受けるものです。）が、必要になります。

手帳をお持ちでない場合でも、支援を要する方であれば利用が可能となることがあります。また手帳取得に関する手続きも障害福祉課で行っています。詳細については下記へお問い合わせください。

＜お問い合わせ先＞豊橋市役所 障害福祉課 ☎0532-51-2347

4-3 小児慢性特定疾病医療費助成終了後の医療費助成について

●難病法に基づく特定医療費助成制度

国で指定されている指定難病の治療に係る医療費等について助成する制度です。疾病ごとに認定基準が定められています。申請手続き等は保健所健康増進課で受付していますが、国の制度であり愛知県が認定審査を行います。年 1 回の更新手続きが必要です。小児慢性特定疾病とは対象疾病が異なりますのでご注意ください。

＜お問い合わせ先＞豊橋市保健所 健康増進課 ☎0532-39-9134

●高額療養費制度

医療費の自己負担額が高額になる場合に、負担を軽減するために 1 か月（1 日～月末まで）に医療機関で支払った医療費が、自己負担限度額を超えた場合に、超えた額を申請により払い戻しされる制度です。加入する保険者によっては、自己負担上限額までの支払いとなります。

＜お問い合わせ先＞加入先の医療保険者（健康保険証を発行している機関）

●医療費控除

納税者が一年間で一定金額以上の医療費を支払った場合に申告すると、所得税が軽減されるというものです。確定申告の際には税務署へ申告書を提出する必要があります。

＜お問い合わせ先＞豊橋税務署 ☎0532-52-6201

4-4 各種手当等のご案内

障害のある方やその家族の方には、等級等に応じ手当が支給される場合があります。内容により、該当する障害の程度や要件、金額は異なります。詳細については下記へお問い合わせください。

名称	対象者
豊橋市障害者扶助料（市）	身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方。（65 歳以上で新たに取得された方を除く） 一部支給制限があります。
障害児福祉手当（国） ※条件により一部対象者 県加算あり	心身に著しく重度の障害があり、日常生活において常時特別な介護が必要な 20 歳未満の方。手帳の有無に関わらず、診断書（所定の様式）で判断され、所得制限などの条件があります。 【該当する障害※いずれも目安です。】 ①おおむね身体障害 1 級、もしくは常時介護が必要な身体障害 2 級程度 ② I Q20 以下 ③上記と同程度の障害又は病状（肝臓疾患、血液疾患等）で常時特別な介護が必要な方
特別児童扶養手当（国）	心身に障害（身体障害 1～3 級（一部 4 級も含む）、療育手帳 A・B 判定程度）がある 20 歳未満の児童を養育している方。 手帳の有無に関わらず、診断書（所定の様式）で判断され、所得制限などの条件があります。
特別障害者手当（国） ※条件により一部対象者 県加算あり	精神又は身体に著しく重度の障害があり、日常生活において常時特別の介護を必要とする 20 歳以上の方。 手帳の有無に関わらず、診断書（所定の様式）で判断され、所得制限などの条件があります。

※施設入所者の方は支給されません。

＜お問い合わせ先＞豊橋市役所 障害福祉課 ☎0532-51-2345

子ども医療費 助成制度	対 象 者：豊橋市内に住所があり健康保険に加入している 0 歳～18 歳 到達年度末までの子ども 助成範囲：入院・通院共に全額助成（保険適用の治療に限る） ※愛知県外の医療機関での受診の場合は、申請により払い戻しの手続きが必要です。 ※保険適用でない治療、入院時の食事代、ベッド代等は対象となりません。
----------------	---

詳細については、下記へお問い合わせください。

＜お問い合わせ先＞豊橋市役所 子育て支援課 ☎0532-51-2335

5-1 防災情報

災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こった時に、どのような行動をとればいいのか、日頃からどんな準備をしておけばいいのか、ご家族で考え備えておく必要があります。

●防災マップ（ハザードマップ）の確認

住んでいる地域にどんな災害（地震、風水害、土砂災害）が起きる可能性があるか、「ハザードマップ」で確認しましょう。「ハザードマップ」はちずみる豊橋に掲載されています。また、気象庁が発表する「キキクル」（大雨・洪水警報の危険度分布）も自主避難の判断の参考になります。

＜お問い合わせ先＞豊橋市役所 防災危機管理課 ☎0532-51-3116

●避難所、避難経路、避難手順の確認

災害時に慌てずに行動できるよう、日頃から親戚宅・友人宅・ホテル・指定避難所等のどこに避難するか、安全な避難経路や手順を決めておきましょう。

① 第一指定避難所（生涯学習センター、校区市民館）

災害により被害を受け自分の家などを失い居住できなくなったとき、又は被害のおそれのある場合に避難する場所です。

② 第二指定避難所（小・中学校など）

第一指定避難所が収容能力を超えた場合などに開設されます。

③ 福祉避難所

指定避難所での避難生活が困難な被災者がいる場合に開設されます。

※支援を行う介護職員が配置されているわけではありません。

＜お問い合わせ先＞豊橋市役所 防災危機管理課 ☎0532-51-3116



●非常持出品と備蓄品の準備

備えておくべき備蓄品チェックリストを参考に準備しましょう。

（冊子末ページ：防災危機管理課作成資料）

チェックリストに記載されている内容以外にも、治療薬や医療用具、食料、衛生用品、その他ご家族で必要と思う物は準備しておきましょう。

●治療薬の確認及び医療の確保

災害時は被災状況によって医薬品等が入手困難になることも考えられます。日頃の災害への備えとして治療薬等の予備について主治医に相談しておきましょう。

また、外出時に被災する可能性もあります。外出時には、できれば3～7日分の薬を携帯するとよいでしょう。予備薬は非常時に速やかに持ち出せるよう、家族や関係者（支援者）みんながわかる場所に保管しておきましょう。温度管理が必要な注射等の保管は主治医、薬剤師に相談しておきましょう。小児慢性特定疾病児童等の方は、災害時にはできるだけ早く医師と連絡を取ることが大切です。そのため、災害時に医師と連絡を取る方法や病院までの搬送など、日頃から主治医に相談をしておきましょう。

●使用している医療機器業者等への連絡

災害時は人工呼吸器やたん吸引器など電気を使う機器が使えない、酸素ボンベ等が足りなくなる可能性があります。あらかじめ、連絡方法や搬送方法など医療機器業者及び主治医、利用しているサービス事業所等に相談しておきましょう。

また、医療機器が使えなくなった時を想定して、電気を使用しない医療的ケアのグッズ（蘇生バッグや携帯用酸素ボンベ等）を備えておくことも重要です。

●災害時の治療薬の確保

病院に連絡（主治医と連絡を取る）して、薬が入手可能かを確認しましょう。

病院が遠方の場合や連絡が取れない場合は初めて受診する病院や避難所で薬を処方してもらう可能性があります。医師や薬剤師が一目で服用している薬がわかるよう

「**お薬手帳**」が必要です。**お薬手帳がなければ、コピーや携帯電話等の登録写真や薬剤情報提供書の提示をしましょう。**薬の正確な情報（病名・薬剤名・服用方法、量、使い方等）がないと処方できません。



お薬手帳

医療機関の処方記録を記入（貼付）し、薬剤名や服用期間等の「薬の情報」を記録しましょう。処方記録をコピーや携帯電話等で写真にして保存をしましょう。

薬剤情報提供書

薬局が発行する薬の一覧のことで、薬の形状や処方された「薬の情報」薬効、留意すべき副作用、使用上の注意についても記載されています。（処方日、処方発行病院名の記載あり）

●協力者との連絡

自力で避難所まで行けない場合は、日頃から近隣の方等にも協力してもらえるように声かけをしておきましょう。また、家族や知り合いの人と離れていても、居場所がわかるように避難先を記入したメモ等を人目につくところに置いておきましょう。

5-2 災害時の情報収集

●「豊橋ほっとメール」(登録制)

地震や風水害情報、被害状況、避難所開設情報など災害に関する緊急情報を、携帯電話やパソコンのメールで受け取れるサービスです。

英語やポルトガル語、中国語などにも対応した災害情報を配信しています。

登録はこちら



●エリアメール・緊急速報メール

気象庁が配信する津波警報や地方自治体が発信する災害・避難情報などを受信することができる携帯電話のシステムです。対象エリアにいる利用者に限定して配信します。

※機種により利用できないものもあります。また、機種によってはあらかじめ受診設定が必要です。

●防災アプリ Hazardon (ハザードン)

避難所の開設状況や混雑状況が確認できるほか、豊橋ほっとメールと同様の情報をプッシュ通知で受け取ることができます。また、避難所で登録する世帯情報等を事前にアプリ内に登録しておくことができます。

アプリのダウンロードはこちらから

iOSはこちら →



Android™はこちら→



●豊橋防災ラジオ

緊急時にスイッチが切れていても緊急時には自動で起動し、最大音量で情報を配信するラジオです。市内の電気商業組合加盟店で購入できます。

※市内の電気商業組合加盟店は防災危機管理課ホームページで確認できます

※このラジオはエフエム豊橋以外の放送を聞くことはできません。エフエム豊橋を受診できる市販のラジオでも、スイッチの入った状態であれば、同内容の緊急情報を聞くことができます。

＜お問い合わせ先＞豊橋市役所 防災危機管理課 ☎0532-51-3116

●NTT の災害用伝言ダイヤル(171)

災害発生時は停電、通話規制等で通信が集中し繋がりにくくなります。

NTT の災害用伝言ダイヤル(171)は家族や友人などが被災した場合の安否確認に役立ちます。(固定電話・携帯電話等可)

※毎月1日、15日に体験ができます。

「171」(音声ガイダンスが流れます) → 伝言録音「1」(30秒以内)
→ 伝言再生「2」

●災害用伝言版(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安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。

●中部電力の「停電情報お知らせサービス」(スマートフォン無料アプリ)

あらかじめ登録した地点(町名その他、電気の契約単位で登録可能)の停電や復旧情報をプッシュ通知でいち早くお知らせし、チャットで電気に関する相談ができる無料アプリです。

＜お問い合わせ先＞中部電力パワーグリッド(株)

☎0120-985-232 平日 9:00～17:00(年末年始・祝日除く)



※在宅医療機器をご使用中の方へ

停電が発生した際、医療機器等をご使用の方に対し、個別に停電情報をお知らせを行う等、対応について相談することができます。詳細については下記までお問合せください。

＜お問い合わせ先＞中部電力パワーグリッド(株) 豊橋支社 豊橋市神明町 89 番地

☎0120-988-328 平日 9:00～17:00(年末年始・祝日除く)

来所相談の場合は、平日 10:00～15:00(年末年始・祝日除く)

5-3 避難行動要支援者支援事業

地震などの災害が発生した際に、自ら避難することが困難で、避難にあたりご家族等の協力が得られず、地域での支援が必要な方(避難行動要支援者)の台帳登録を進めています。台帳登録をしていただくことで、台帳の写しがお住まいの地域の自主防災会や民生委員に本人同意のもと提供され、災害発生時の支援や日頃の見守りに役立てられます。

＜お問い合わせ先＞豊橋市役所 福祉政策課 ☎0532-51-2355

5-4 ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または、妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が身に付け、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。

＜配布場所＞

市役所障害福祉課(東館1階) 市役所長寿介護課(東館3階)

保健所健康増進課(中野町「ほいっぷ」内)

豊橋市障害者福祉会館「さくらピア」(東新町)

とよはし総合相談支援センターほっとぴあ(あいトピア2階)

＜配布数＞一人につき一個

＜お問い合わせ先＞豊橋市役所 障害福祉課 ☎0532-51-2345



5-5 ヘルプカード

ヘルプカードは、障害がある方などが携帯し、日常生活で困った時や災害時、緊急時に周囲の人に必要な援助や配慮を求めるためのものです。

カードには緊急連絡先、障害名（病名）、かかりつけ医、服用している薬、配慮してほしいことなどを記載することができます。

ヘルプマークの配布場所で一人一枚までもらえます。

＜お問い合わせ先＞豊橋市役所 障害福祉課 ☎0532-51-2345



6 ホームページ紹介

●小児慢性特定疾病情報センター 小児慢性特定疾病に関する情報	
●難病情報センター 指定難病に関する情報	
●難病のこども支援全国ネットワーク 難病のこどもたちの療養に関する相談、家族会紹介等	
●愛知県医師会 難病相談室 専門の医師による医療相談や医療ソーシャルワーカーによる療養相談・生活相談等	
●豊橋市保健所 こども保健課 小児慢性特定疾病に関すること、療養相談	
●豊橋市保健所 健康増進課 指定難病に関すること	
●豊橋市役所 障害福祉課 手帳取得、障害福祉サービス、各種手当等に関すること	
●豊橋市役所 保育課 保育園・認定こども園・幼稚園に関すること	

●豊橋市役所 子育て支援課 子ども医療費助成制度に関すること	
●豊橋市役所 学校教育課 就学・教育相談に関すること	
●豊橋市教育会館 ライフポートとよはし内 にじの子相談室 就学・教育相談に関すること	
●豊橋市役所 防災危機管理課 防災情報に関すること	
●豊橋市役所 福祉政策課 避難行動要支援者支援事業に関すること	
●ハローワーク豊橋 専門援助部門 就労に関すること	
●ハローワーク名古屋中 難病患者就職サポーター 就労に関すること	
●愛知障害者職業センター豊橋支所 就労に関すること	
●豊橋障害者就業・生活支援センター (社会福祉法人岩崎学園) 就労に関すること	
●とよはし総合相談センター ほっとぴあ 福祉サービス情報、就労に関すること	

備えておくべき備蓄品チェックリスト



※最低3日分～1週間分×人数分の飲料水や食料等の家庭備蓄が望ましいとされています

簡単！ロリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランスよく備えましょう！



大人1人／1週間分の例

参考：「災害時に備えた食品ストックガイド」
(農林水産省発行)

必需品

- ☐ 水 2L×6本×2箱

※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や清涼飲料水もあると便利！

- ☐ カセットコンロ



- ☐ カセットボンベ×6本

- ☐ 災害時用トイレ×35回分



主食

エネルギー、炭水化物

- ☐ 米 2kg×1袋

(1人1食75g程度)

- ☐ カップ麺類×3個

- ☐ パックご飯×3個



- ☐ 乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん1袋(300g/袋)
・パスタ1袋(600g/袋)

- ☐ その他(適宜)

・LL牛乳
・シリアルなど

主菜

たんぱく質

- ☐ レトルト食品

・牛丼の素、カレー等9個
・パスタソース3個



- ☐ 缶詰(肉・魚等)

・お好みのもの9缶



その他

- ☐ 日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等

- ☐ 梅干し、のり、乾燥わかめ等

- ☐ 野菜ジュース、果汁ジュース等

- ☐ 調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等

- ☐ インスタントみそ汁や即席スープ

チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！



上記に限らず、ティッシュやトイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋など、生活用品も忘れずに！

裏面ではその他準備しておくの良いものを紹介しています

その他備えておくとよいもの

参考：「災害の「備え」チェックリスト」
(首相官邸発行)

非常持出品

- | | |
|--|--|
| ☐ 家族3日分の食料・飲料水 | ☐ 軍手 |
| ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| ☐ レインウェア | ☐ タオル |
| ☐ 紐なしのズック靴 | ☐ ペン・ノート |
| ☐ 懐中電灯(※手動充電式が便利) | ☐ マスク |
| ☐ 携帯ラジオ(※手動充電式が便利) | ☐ 手指消毒用アルコール |
| ☐ 予備電池・携帯充電器 | ☐ 石けん・ハンドソープ |
| ☐ マッチ・ろうそく | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | ☐ 体温計 |
| ☐ 使い捨てカイロ | ☐ ホイッスル |
| ☐ ブランケット | ☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、
病院の診察券、マイナンバーカードなど) |



+

家族に合わせた準備をしましょう！

子供がいる家庭

- | | | |
|--|-----------------------------------|--------------------------------|
| ☐ ミルク
(キューブタイプや缶ミルクなど) | ☐ 子供用紙オムツ | ☐ 抱っこひも |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ お尻ふき | ☐ 子供の靴 |
| ☐ 離乳食 | ☐ 携帯用お尻洗浄機 | |
| ☐ 携帯カトラリー | ☐ ネックライト | |



高齢者がいる家庭

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 大人用紙パンツ | ☐ 介護食 | ☐ デリケートゾーンの洗浄剤 |
| ☐ 杖 | ☐ 入れ歯・洗浄剤 | ☐ 持病の薬 |
| ☐ 補聴器 | ☐ 吸水パッド | ☐ お薬手帳のコピー |



【問合せ】

〒440-8501 豊橋市今橋町1番地 豊橋市役所 防災危機管理課

☎ 0532-51-3116 ✉ bousaikikikanri@city.toyohashi.lg.jp

各種防災情報を配信中！



令和3年5月20日から

ひなんしじ

避難指示で必ず避難

警戒レベル

4

ひなんかんこく

避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等		これまでの避難情報等
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~			
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
**警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません！**

**避難勧告は廃止されます。**  
これからは、  
**警戒レベル4避難指示で**  
**危険な場所から全員避難**  
しましょう。

避難に時間のかかる  
**高齢者や障害のある人は、**  
**警戒レベル3高齢者等避難で**  
**危険な場所から避難**  
しましょう。



Scan to get this information in your own language.

English

简体中文

繁體中文

한국어

Español

Português

Tiếng Việt

ភាសាខ្មែរ

ภาษาไทย

မြန်မာစာ

Tagalog

Bahasa Indonesia

नेपाली भाषा

Монгол хэл

QR Translator



ひなん  
「避難」って  
何すれば  
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけ  
が避難ではありません。  
「避難」とは「難」を「避」けること。  
下の4つの行動があります。



### 行政が指定した避難場所 への立退き避難

自ら携行するもの

・マスク  
・消毒液  
・体温計  
・スリッパ 等



### 安全な親戚・知人宅 への立退き避難

普段から災害時に避難  
することを相談して  
おきましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



普段から  
どう行動するか  
決めておき  
ましょう

### 安全なホテル・旅館 への立退き避難

通常の宿泊料が必要  
です。事前に予約・  
確認しましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



### 屋内安全確保

ハザードマップで以下の  
「3つの条件」を確認し  
自宅にいても大丈夫かを  
確認することが必要です。

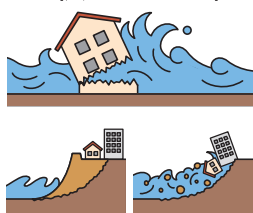
想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある  
区域では立退き避難が  
原則です。



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない  
(入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります

地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m～10m未満 (3階床上浸水～4階軒下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上～軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上～軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、  
水・食糧などの備えが十分  
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の  
使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や③水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

やばー！  
すぐに逃げなきゃ

無料

# 防災アプリ ハザードン

豊橋市

## 災害情報を いち早く入手

かんたん操作で

まずは登録してください

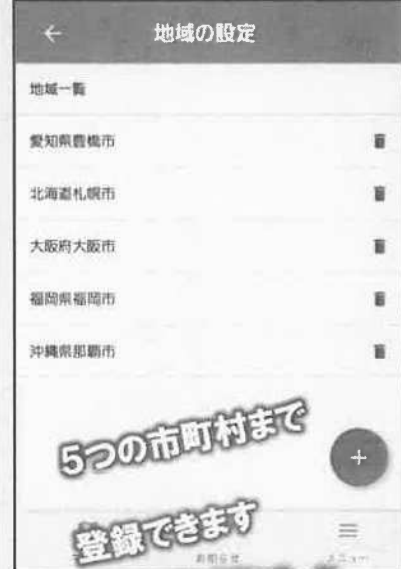
ハザード  
マップ

避難所  
開設状況

ほっとメール  
受取

地域登録  
5か所

リアルタイム  
気象情報



14言語から選べます  
日本語以外に、英語  
中国語、韓国語、ポルトガル語など

ダウンロードはこちら

iPhone/iPad



Android



遠隔地からも見守り機能として

全国どこからでもアプリを通して、豊橋市の  
災害情報などを知ることができます。  
遠隔地から親族に連絡し  
早めの避難を促すなど  
見守りツールとしても活用できます。



お問い合わせ

豊橋市 防災危機管理課 ☎0532-51-3116