

緊急連絡カードの『保管容器』について

①緊急連絡カード「専用保管容器」

緊急連絡カード事業を推進している釧路市社会福祉協議会地域福祉課で入手することができます。

保管容器の中に全ての資材（掲示用カード、保存用カード、緊急シール小 ※緊急シール大は容器に貼りつけ済）が入っています。

世帯の中に、1人でも75歳以上の方がいれば『無料』で配布しています。75歳未満の世帯についても1本100円で頒布しています。



②ペットボトルを加工した保管容器

ペットボトルを加工し、ご自身で保管容器をつくることも可能です。

<用意するもの>

カッター

はさみ

ビニールテープ

空のペットボトル(500ml.)



<作り方>



① ペットボトル上部の凹み部分をはさみ、カッターで切れ込みを入れてください。2~3cmくらい残した状態にします。



② 記入した緊急連絡カードをペットボトルの中に丸めて入れます。



③ 切断した部分を合わせ、ビニールテープで止めてください。

緊急連絡カードの活用について

■活用事例

○見守り活動で一人暮らしの方を訪問すると、突然倒れた。すぐに救急車を呼んだ。救急隊の方が、緊急連絡カードを発見し、情報をもとに対応。

○町内会で温泉旅行に行った際、体調が悪くなり倒れた人がいた。病院に搬送されたが、家族などの連絡先が分からなかった。先に戻った会員が、倒れた方の家に行くと、緊急連絡カードが保管されており、その情報から家族に連絡をした。

これまで「緊急連絡カード」は、町内会を中心に民生委員・児童委員や老人クラブなど様々な方の協力のもと配布されています。カード自体の目的以外にも、地域づくりや地域の助け合いなど様々な場面で活用されています。

緊急連絡カードの使い方

緊急連絡カードは、災害や急病など『もしもの時』に、自分や家族の健康状況やかかりつけの病院、緊急連絡先などの情報を記入し保管することで、適切な処置や対応ができるよう活用するものです（世帯単位で使用）。

例えば…

- 救急で搬送されたことを家族や親せき、知人に知らせて欲しい。
- 家で具合が悪くなり、救急車は呼べたけど、救急隊員に情報を伝えられない。
- 災害の時、常時飲んでる薬の名前が分からない。
- 心配事や困りごとを誰に相談したら良いの？

緊急連絡カードは、『掲示用カード』と『保存用カード』の2種類あります。

【掲示用カード】

緊急連絡カード

○電話番号など、見やすい場所に貼りましょう。

救急・消防119番 警察110番

ふりがな			
氏名			
住所	釧路市		
かかりつけ病院①	病院名	かかっている科()	
かかりつけ病院②	病院名	かかっている科()	
家族・親類・友人などの緊急連絡先			
氏名	続柄	住所	電話番号
		() -	() -
		() -	() -

困ったことがありましたら、お気軽にご連絡ください。

市役所	23-5151	釧路市役所
地域包括支援センター	42-8222	東部南地域
民生委員		
町内会		
社会福祉協議会	24-1648	地域福祉課

●広域避難場所 ●指定避難施設 ●津波緊急避難施設

●お住まいの町内会・自治会は

【保存用カード】

緊急連絡カード **保存用**

ご家族の氏名	生年月日	かかりつけの病院
氏名	生年月日	病院名
氏名	生年月日	病院名

緊急連絡先(家族・親類・友人など)

氏名	続柄	住所	電話番号
		() -	() -

※このカードを貼る容器は、冷蔵庫に保管するための専用容器です。必ずこの容器に貼ってください。また、この容器は、必ず冷蔵庫に保管してください。

記入後、保存容器に入れ、冷蔵庫の中に保管します。服薬・常備薬はお薬手帳に貼るようなシール(コピーでも可)をカードと一緒に保管すると便利です。



【緊急シール大】
保管容器に貼るためのシールです。



【緊急シール小】
冷蔵庫にシールを貼ります。保管されていることの目印になります。



電話のそばに貼り、何かあった時に、すぐに確認・対応ができるよう「かかりつけの病院」や「緊急連絡先」などを記入します。また、災害に備えて、広域避難場所や指定避難施設、津波緊急避難施設も記入しておきましょう。



保管



■どうして、冷蔵庫に保管するの？

緊急連絡カードは、「もしもの時」にご本人やご家族はもちろんですが、状況によって、救急隊員や警察、町内会の方等に書かれている情報を活用することもあります。そんな時、「どこに保管してあるか分からない」では、せっかく緊急連絡カードに情報を記入しても役立てることができません。冷蔵庫に保管するのは、保管場所を特定しやすい（冷蔵庫はこの家庭でもキッチンにある）、地震がきても倒れにくいという理由から、統一した保管場所とさせていただきます。

緊急連絡カードの記入方法

掲示用カード

「掲示用カード」は電話のそばなど見やすい場所に貼りつけます。

緊急連絡カード

〇電話の前など、見やすい場所に貼りましょう。

救急・消防119番 警察110番

ふりがな
氏名

住所 〇〇市

かかりつけ病院① 〇〇病院 〇〇科

かかりつけ病院② 〇〇病院 〇〇科

家族・親類・友人などの緊急連絡先

氏名	住所	電話番号

困ったことがありましたら、お気軽にご連絡ください。

機関	電話番号	名称
市役所	23-5151	釧路市役所
地域包括支援センター	42-8222	東部南地域
民生委員		
町内会		
社会福祉協議会	24-1648	地域福祉課

●広域避難場所 ●指定避難施設 ●津波緊急避難施設

●お住まいの町内会・自治会は

家族の代表の方(世帯主など)のお名前と住所を記入します。

ご家族でかかりつけの病院がある方は、お名前と病院名、病院の電話番号、かかっている科を記入します。

緊急時の連絡先(家族や親せき、友人など)のお名前と続柄、住所、電話番号を記入します。

困りごとの相談先の電話番号を記入します。詳細は下記を参照してください。

災害に備え、広域避難場所・指定避難施設・津波緊急避難施設を事前に確認し、記入します。お住まいの地域により、避難場所・施設が異なりますので、釧路市が発行する「ハザードマップ」などで確認をしましょう。

お住まいの町内会・自治会を記入します。

保存用カード

「保存用カード」は保管容器に入れ、冷蔵庫に保管します。

緊急連絡カード 保存用

〇本人の生年月日・性別・住所・電話番号を記入してください。

家族のお名前	生年月日	性別

かかりつけの病院

病院名	担当医	病名

緊急時の連絡先(家族・親せき・友人など)

氏名	住所	電話番号

緊急時の連絡先(家族・親せき・知人の携帯電話番号、家族の勤務先、子供の学校など)を記入します。

ご家族のお名前とふりがな・生年月日を記入します。また、性別に〇印を付けます。

かかりつけの病院があれば、それぞれのかかりつけの病院名、担当医、病名を記入します。

緊急時の連絡先(家族・親せき・知人の携帯電話番号、家族の勤務先、子供の学校など)を記入します。

かかりつけの病院が複数あり、上記に書ききれなかった場合、ご家族のお名前、病院名や担当医(かかりつけの科)、電話番号を記入します。

■家族2名分の情報を記入することが出来ますが、それ以上家族がいる場合は複数枚使用してください。
■薬の名前が分かる用紙やシールを裏面に貼りつけるか、一緒に保管すると便利です。

<困りごとの相談先>

■釧路市社会福祉協議会

社会福祉協議会は、通称“社協(しゃきょう)”と呼ばれています。釧路市社協では、「住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくり」を目指し、地域住民方々や関係機関と共に、地域にある諸課題を一緒に考え、解決に向けた様々な取り組み(声かけ・見守り活動やふれあい・いきいきサロン事業の推進、ボランティア活動の推進など)を行っています。

[緊急連絡カードに関するお問合せ先]

- 釧路市社会福祉協議会 本所 (Tel24-1648)
- 阿寒支所 (Tel66-4200)
- 音別支所 (Tel01547-6-2941)



■釧路市民生委員児童委員協議会

民生委員・児童委員は、地域住民の立場に立って、地域の福祉を担うボランティアであり、地域を見守り、地域住民の身近な相談相手、専門機関へのつなぎ役です。また、主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。民生委員・児童委員は「誰もが安心して生活できる地域づくり」のために日々活動しています。生活上の心配ごとや困りごとがありましたら、お住まいの地区の担当委員にお気軽にご相談ください。

[お問合せ先]

- 釧路市民生委員児童委員協議会 事務局 (Tel24-2468)

■地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう介護サービスを始め、保健・福祉・医療・健康など、様々な相談に応じ、高齢者の生活を総合的に支えるための地域の中核機関です。市内7カ所に設置されていますので、お困りのことがありましたら、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターをご確認いただき、お気軽にご相談ください。

[お問合せ先]

- 東部南地域包括支援センター (Tel42-8222)
- 東部北地域包括支援センター (Tel42-0600)
- 中部南地域包括支援センター (Tel24-1102)
- 中部北地域包括支援センター (Tel36-1233)
- 西部地域包括支援センター (Tel55-2666)
- 阿寒地域包括支援センター (Tel66-1234)
- 音別地域包括支援センター (Tel01547-9-5252)

東部南地域	東部北地域	中部南地域	中部北地域	西部地域
興津、桂恋、桜ヶ岡、紫雲台、白樺台、高山、益浦、三津浦、[春探]1~4丁目、5丁目1~14番、5丁目19~22番、6丁目、8丁目3~5番、8丁目10~17番	入舟、浦見、大川町、大町、貝塚、柏木町、材木町、春湖台、城山、住吉、知人町、千歳町、千代ノ浦、弥生、米町、鶴ヶ岱、幣舞町、武佐、富士見、緑ヶ岡、港町、弁天ヶ浜、南大通、宮本、[春探]5丁目15~18番、7丁目、8丁目1~2番、8丁目6~9番	暁町、旭町、春日町、海運、川上町、川北町、川端町、北大通、幸町、共栄大通、寿、喜多町、黒金町、駒場町、栄町、治水町、白金町、柳町、新栄町、新川町、新釧路町、宝町、新橋大通、末広町、中島町、住之江町、仲浜町、浪花町、錦町、花園町、浜町、双葉町、堀川町、松浦町、南浜町、若草町、若竹町、若松町、新富町	愛国、愛国西、愛国東、芦野、入江町、光陽町、豊川町、中園町、東川町、広里、文苑、古川町、美原	青山、大楽毛、大楽毛北、大楽毛西、大楽毛南、音羽北園、駒牧、桜田、昭和、昭和中央、昭和中北、昭和中南、新富士町、鶴丘、鶴野、鶴野東、鳥取北、鳥取南、鳥取大通、中鶴野新野、西港、北斗、山花、星が浦北、星が浦大通、星が浦南、美濃、安原、