



災害は、 突然やってくる。

その時、あなたは**大丈夫**ですか？

地震や台風、豪雨、大雪などの自然災害、火災や大規模停電などなど・・・
私達を脅かす事態はすぐそこまで来ています。

「もしも」の時に慌てないために、今日からできる備えを始めましょう。

自然災害



その他の災害



日頃の備えが
命を守ります



オストメイトだからその心配ごと

※ほんの一例です

ストーマ装具が
足りなくなったら？



装具の
入手方法は？



避難所で
ストーマを
知っているのか？



交換する
場所は？



支援の情報収集の
方法は？



断水で
ストーマケアが
できなくなる
のでは？



今日から
できる備え



防災リュックを
準備する



装具は最低
7日分以上を備える



常備薬・お薬手帳を
忘れずに



ストーマ用品の
リストを作る



家族や周囲と
情報を共有する



モバイルバッテリー
も忘れずに

🍀🍀 備えは「いつか」ではなく「今から」始めましょう！ 🍀🍀

実際に
経験しました

あの日、 オストメイトに 何が起きたのか。

～被災したオストメイトの声～

過去の災害から
学ぶことが、
あなたと家族の
命を守ります。



阪神・淡路大震災 (1995年)



着の身着のままで
避難し、装具を
持ち出せません
でした。



当時40代
コロストミー

突然の揺れで家が倒壊。逃げるのが精一杯で、
ストマ装具や必要な物を持ち出すことができません
でした。

東日本大震災 (2011年)



交換する場所が
なく、人目を避け
ながら過ごしま
した。



当時50代
イレオストミー

避難所のトイレは狭く、交換する場所がありませんで
した。周囲の目を気にしながらの交換は、とても大き
なストレスでした。

北海道胆振東部地震 (2018年)



停電で夜は真っ暗。
懐中電灯がどれほど
大切か痛感しました。



当時60代
ウロストミー

ブラックアウトで電気が使えず、夜の装具交換がとても
不安でした。懐中電灯や電池の準備をされていて本当に
助かりました。

能登半島地震 (2024年)



装具は届いた
けれど、その
情報が分からず
不安でした。



当時70代
コロストミー

支援物資は届いていたのに、どこで受け取れるのか
分かりませんでした。情報が届かないことが一番の
不安でした。

※体験談は日本オストミー協会の会報や支援活動の記録、当事者への聞き取りなどをもとに要約しています。



被災した方々に共通していた困りごと

装具が不足した



持ち出せなかったり、
支援が届くまでに
時間がかかりました。

水が使えなかった



断水で交換や
皮膚のケアが
思うようには
できませんでした。

交換場所が なかった



プライバシーが確保
できず、人目を気に
しながらの交換と
なりました。

情報が 届かなかった



必要な情報が分からず、
支援を受けられない
ことがありました。

停電で 困った



夜の交換や装具の
確認ができず、不安
な時間を過ごしました。

支援を受ける 方法が分から なかった



どこに相談すれば
よいのか分からず、
戸惑いました。

これらの不安は、事前の備えで減らすことができます。

備えは、
毎日の生活の中で
できます！

今日から できる備え

～ 日常生活の中で、今から始めましょう～

小さな備えが、
いざという時の
大きな安心に
つながります。



1 装具は多めに 備えていますか？

- ✓ 普段から**7日分以上**を
目安に保管しましょう。

災害時は物流が止まる
こともあります。
余裕をもって備える
ことが安心につながります。



2 防災リュックを 準備していますか？

- ✓ すぐに持ち出せるように、
まとめておきましょう。



- 装具
- 皮膚保護剤
- 消臭袋
- ウェットティッシュ
- 飲料水
- 常備薬

など

定期的に中身を確認し、期限切れや不足が
ないかチェックしましょう。

3 普段から持ち歩いて いますか？

- ✓ 外出時にも必要なものを
コンパクトに携帯しましょう。



- 装具 (1～2枚)
- ごみ袋
- ティッシュ
- 消臭袋
- ウェットティッシュ

など

小さなポーチにまとめておくと、
外出先でも安心です。

4 家族や周囲の人に 伝えていますか？

- ✓ いざという時、あなたの
サポートがスムーズになります。



ストーマのこと、必要なもの、交換方法などを
家族や身近な人に伝えておきましょう。
いざという時に、安心して助けを求められます。

5 情報を確認して おけていますか？

- ✓ 必要な情報をまとめておくと、
いざという時に役立ちます。

- ☎ 災害時の連絡先 (家族・支部など)
- 📍 装具販売店の連絡先・場所
- 🏥 かかりつけ病院の連絡先
- 📄 支援制度や給付制度の情報

スマホやノートにメモしておきましょう。



6 非常用電源や 照明はありますか？

- ✓ 停電時でも安心して過ごせる
ように準備しておきましょう。



- 懐中電灯・ランタン
- モバイルバッテリー
- 乾電池
- ラジオ

など

夜間の装具交換にも役立ちます。



備えのチェックリスト できていることに✓をつけてみましょう！

- ☐ 装具を7日分以上備えている
- ☐ 防災リュックを用意している
- ☐ 外出時の携帯セットを持っている
- ☐ 家族や周囲の人に伝えている



- ☐ 災害時の連絡先を確認している
- ☐ 装具販売店や病院を確認している
- ☐ 非常用電源・照明を準備している
- ☐ 持ち出し袋を玄関などに置いている



定期的に
見直すことが
大切です！

備えは「特別なこと」ではありません。
日頃の小さな備えが、あなたの安心につながります。

いざ災害発生！

その時、あなたを守るのは誰ですか？

最初に頼れるのは、
「自分の備え」です。

日頃の備えが、
あなたと大切な人を守ります。

災害時に大切な3つの「助け」



自助

自分・家族で
守ること

一番大切なのは「自助」です。

- ✓ まずは身の安全を確保する
- ✓ 非常用持ち出し袋と装具を持つ
- ✓ 自宅避難か避難所か判断する
- ✓ 避難所ではオストメイトであることを必ず伝える
- ✓ 自分の健康管理を心がける

災害発生直後は、行政も被災しています。
支援がすぐには届きません。
自分の命を守るのは、最初は自分しか
いません。



共助

地域・仲間で
助け合うこと

一人で抱え込まないことが大切です。

- ✓ 家族や近所の人と助け合う
- ✓ 困っている人に声をかけ合う
- ✓ 日本オストミー協会の仲間との
つながりを大切にする

ストーマ用品セーフティーネット (OAS)

災害時には、装具メーカー・装具販売店・
日本オストミー協会などが連携し、スト
ーマ用品の供給や情報提供を行います。



必要な時は、遠慮なく支援を求めましょう。



公助

行政・関係機関の
支援を受けること

行政や関係機関が支援にあたります。

- ✓ 避難所の開設・運営
- ✓ 医療機関との連携・医療支援
- ✓ 救援物資の供給 (装具を含む)
- ✓ 福祉避難所や支援制度の実施
- ✓ 情報提供・相談対応

人命救助やライフラインの復旧が最優先と
なり、オストメイトへの支援も順次行われ
ますが、すぐに必要な人全員へ届くことは
限りません。

知っておきたい 現実

災害が発生した直後は、「いつもの販売店へ行けば大丈夫」とは限りません。



✗ 販売店も被災している
可能性があります



✗ 道路の寸断や交通規制で
配送が止まる場合があります



✗ スタッフも被災者です
すぐに対応できません



✗ 宅配便もすぐには
届きません



✗ 装具メーカーも出荷
できない場合があります

つまり…「欲しい時に、すぐ手に入る」とは限らないのです。

3つの助けの関係



すべての土台は「自助」です



支援が始まるまでには
時間がかかります

被災直後は、次のようなことが
最優先されます。

- 人命救助・救急活動
- 避難所の開設・運営
- ライフラインの復旧
- 交通・通信の確保
- 情報収集・状況把握 など

オストメイトへの支援や装具の供給も、
順次行われますが、すぐに届くとは
限りません。

協力して支援にあたります

日本オストミー協会・ストーマ用品セーフティ
ネット (OAS)・装具メーカー・装具販売店・
行政などが連携して、オストメイトの皆さんを
支えます。



支援を待つのではなく、支援が届くまで**自分を守る備え**を。

日頃の備えが、あなたと大切な人の**未来**を守ります。

備えは、
自分の命を守る力
になります

避難生活から、その先へ

～災害後も安心して過ごすために～

一人で抱え込まず、
みんなで支え合い、
乗り越えましょう。



避難所生活で気をつけたいこと

① トイレの場所を確認する



避難したら、まず最初に
トイレの場所と数、
利用状況を確認しましょう。
多目的トイレの場所も
チェックしておきましょう。

④ 皮膚トラブルに 注意する



汗や蒸れ、交換の間隔が
あくことで、皮膚トラブルが
起こりやすくなります。
清潔を保ち、異常を感じたら
早めに対応しましょう。

② 水を大切に使う



断水時は、限られた水を
大切に使いましょう。
ウェットティッシュや
除菌シートも上手に
活用しましょう。

⑤ 困ったら遠慮せず 相談する



困ったことや不安なことは、
一人で抱え込まず、避難所の
職員や近くの人に相談しましょう。
日本オストミー協会やOASへの
連絡も活用しましょう。

③ 装具の残りを確認する



装具の残数を常に把握し、
不足しそうな場合は、早めに
避難所の担当者へ伝えましょう。

⑥ 交換場所の プライバシーを確保する

可能であれば、多目的トイレや
間仕切りのある場所を利用し、
カーテンやポンチョなども活用して
プライバシーを守りましょう。



我慢しないことも、
大切な防災です。



オストメイトであることを
伝えることは、特別扱いを
受けることはありません。
必要な支援を受けるための
大切な情報です。

遠慮は禁物です

避難所では、困っていることを
伝えなければ周囲には
分かりません。
一人で抱え込まず、
遠慮せず相談してください。



災害が落ち着いたなら ～その後も安心して生活するために～

① 不足した装具を 補充する



販売店やOAS、日本
オストミー協会へ連絡し、
不足した装具を早めに
補充しましょう。

装具販売店も被災している
場合があります。早めの
行動が安心につながります。

② 使用した非常用品を 補充する



ウェットティッシュや
消臭袋、交換セットなど、
使ったものを補充し、
次の備えに備えましょう。

「使って気づいたこと」を
メモしておくと、次の備えに
役立ちます。

③ 必要な 病院を受診する



体調や皮膚の状態で
気になることがあれば、
早めに医療機関を
受診しましょう。

医療機関も混み合うことが
あります。無理をせず、
早めの受診を心がけましょう。

④ 販売店や日本オストミー 協会へ相談する



困ったことや分からない
ことがあれば、販売店や
日本オストミー協会、
OASへ相談しましょう。

一人で悩まず、つながることが
安心につながります。

⑤ 無理をせず、 心と体を休める



災害後は、心も体も
大きな負担を受けています。
十分に休息をとり、
自分をいたわりましょう。

眠れない、気分が落ち込むなど、
心の不調を感じたら、
専門家に相談しましょう。

災害は終わっても
備えは終わりでは
ありません。



今回の経験を、次の備えにつなげましょう。

災害への備えは、一度きりではありません。
日頃の備えが、あなた自身と大切な人の命と生活を守ります。

備えは、未来の安心につながります。



困った時は一人で悩まないでください

私たちは、あなたの味方です。
お気軽にご相談ください。



公益社団法人 日本オストミー協会 北海道支部
支部長 須佐 理恵子

☎ 090-5071-3730

✉ rieko.mimi@gmail.com

ホームページ <https://joahokkaido.sakura.ne.jp/>



主な相談・支援先

- 日本オストミー協会（本部）
- ストーマ用品セーフティーネット（OAS）
- お近くの装具販売店
- お住まいの市町村（障がい福祉課など）
- 医療機関（かかりつけ医・専門医）

※連絡先は事前にメモしておきましょう。



できていますか？あなたの備えをチェック！

防災チェックリスト

備えは、安心への
第一歩です。

☐ ストーマ装具を2週間分以上備えている

装具（面板・袋・付属品）を十分に備えておきましょう。



☐ 非常用持ち出し袋を準備している

すぐに持ち出せる場所にまとめておきましょう。



☐ 消臭袋・皮膚保護剤を準備している

消臭袋・皮膚保護剤・ウェットティッシュなども忘れずに。



☐ 常備薬を準備している

お薬手帳のコピーや薬の説明書も一緒に。



☐ 装具のメーカー・製品番号を控えている

メモしておいたり、写真を撮っておくと安心です。



☐ モバイルバッテリーを準備している

スマートフォンの充電確保も大切です。



☐ 家族がストーマのことを理解している

いざという時、助け合うために大切です。



☐ 自宅の避難所を知っている

自宅や職場の近くの避難所を確認しておきましょう。



☐ 装具販売店の連絡先を控えている

災害時に相談できる販売店を確認しておきましょう。



☐ 日本オストミー協会北海道支部を知っている

支部は、オストメイトの心強い味方です。



☐ OAS（ストーマ用品セーフティーネット）を知っている

災害時にストーマ用品の供給支援を行います。



！ チェックがつかなかった項目は、
今日からできることから始めましょう！



私の事、書いておこう！

もしもの時に、
この情報が役立ちます。

ふりがな			
氏名			
生年月日	大・昭・平・令	年	月 日
住所	〒 -		
電話番号	() -		
緊急連絡先	氏名（続柄： ） 電話番号 () -		

ストーマについて

ストーマの種類	☐ コロストミー	☐ イレオストミー
	☐ ウロストミー	☐ その他()
造設年月日	年 月 日	
病院名		
主治医名		

かかりつけ医・医療機関

医療機関名		
電話番号	()	-
診療科		
主治医名		

常備薬

薬の名前：	
飲み方：	

使用している装具のメーカー・製品名

①メーカー名：	製品名：
②メーカー名：	製品名：



※ この用紙をコピーして、非常用持ち出し袋の中や装具と一緒に保管しておきましょう。

困った時は一人で悩まないでください。私たちがサポートします。

日本オストミー協会 北海道支部

オストメイトの暮らしを
支えるために活動しています。
支部長 須佐 理恵子

☎ 090-1387-8399
✉ rieko.mimi@gmail.com
ホームページ
<https://joa-hokkaido.org/>

OAS（ストーマ用品 セーフティーネット）

災害時にストーマ用品の
供給・情報提供を行います。



装具販売店

災害時のご相談や
装具の供給については、
かかりつけの販売店へ
ご連絡ください。



情報収集先

- 札幌市 災害情報（札幌市防災ポータル）
- 気象庁（気象情報・警報・注意報）
- NHKニュース・防災アプリ
- 日本オストミー協会ホームページ



災害への備えは、あなた自身と大切な人への贈りものです。
今日できることから、一つずつ始めてみませんか。
備えが、あなたと家族の安心につながります。

