



令和8年 8月号



「もしも」に備えて 暮らしの中で、今できることを



近年、私たちの暮らしに影響を及ぼす地震や大雨などの自然災害が相次いでいます。いざという時に慌てないためにも、日ごろから「もしも」に備えて準備しておくことが大切です。そこで今回は、防災月間の9月を前に、「日ごろからできる備え」や「医療機器などを使用している方が確認しておきたいこと」、「防災に関する情報」などをまとめましたので、確認してみてください。

【目ごろの備え（一例）】



- ハザードマップを確認し、避難場所・避難経路・避難のタイミングを決めておく
 - マイ・タイムライン（災害時に備えいつどのような行動をとるか決めておくこと）を作成し、災害時の行動をあらかじめ整理しておく
 - 非常食・飲料水・日用品・ウェットティッシュなどの備蓄
 - 停電と断水に備え、モバイルバッテリー・懐中電灯・使い捨てトイレバックの準備
 - スマートフォンの充電と車を利用する方はガソリンの小まめな補充を心がける
 - 大雨の際に排水が滞らないよう、側溝やベランダの排水口を清掃しておく
- 



【医療機器などを使用している方が確認しておきたいこと】



- ☐ 普段から服用している薬やおくすり手帳・健康保険証をまとめておく
 - ☐ 医療機器取扱業者への連絡方法
 - ☐ バッテリーの持続時間と予備バッテリーの有無、保管場所
 - ☐ 薬や栄養剤・吸引チューブ・注射器などの医療用品の備蓄
- 



【“在宅避難”という選択肢と横浜市の防災情報ポータルについて】

横浜市では、災害時の避難について“在宅避難”を基本的な考え方としています。自宅が安全な場合は、住み慣れた自宅で過ごすことで、普段に近い環境を保ちやすく、プライバシーを確保できるほか、避難所での集団生活によるストレスや感染症のリスクを抑えることにもつながります。また、横浜市の「防災情報ポータル」では、市内の災害情報や警報・注意報・避難所の開設状況などを確認できますので、どのような情報を確認できるのか、一度アクセスしておくことをおすすめします。



当事業所でも、災害時に必要な支援が継続できるよう、日ごろから災害の備えや対応について検討しています。疑問点などございましたら、お気軽にご相談ください。



職員の夏季休暇と熱中症対策について



当事業所は、7月1日から10月31日の期間に夏季休暇を設けています。担当職員がお休みの際は、訪問時間や日程の変更、担当職員の振替などをお願いする場合がございます。ご理解とご協力のほど、 よろしく願いいたします。

また、熱中症対策のため、体調や室温などの状況に応じ、水分補給や室温調整についての声かけも引き続き行わせていただきます。私たちが持参した水筒で水分補給をさせていただく場合がありますので、ご理解いただけますようお願い申し上げます。

高額療養費制度の上限額が上がりました

2026年8月から改正され、今回のポイントが4点にまとめました。



① ひと月毎の上限額が引き上げ

② 多数回該当の場合は原則据え置き

※直近12ヶ月で3回以上該当した場合、4回目以降の上限額が該当

③ 年間上限額（8月～翌7月）の新設

④ 2027年8月にもう一度変更となる

横浜市のホームページに「高額療養費支給制度」「所得区分ごとの上限額と年間上限額」などの金額が載っていますので、ご参照ください。



都筑区医師会訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑区医師会ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会24時間在宅ケアステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

都筑区医師会ナースングホーム

TEL 045-913-6321

都筑区コーディネーター拠点

TEL 045-910-6586

都筑区在宅医療相談室

TEL 045-910-6582

FAX 番号

看護・ヘルパー・24時間在宅ケア・コーディネーター拠点 045-911-6700

居宅支援

045-910-6506

☆ホームページから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧ください☆

<http://tsuzuki-med.org/> 見やすく・分かりやすく・探しやすくなりました！



各事業所のメールアドレスはこちらです



訪問看護ステーション：kango@tsuzuki-med.org

ヘルパーステーション：helper@tsuzuki-med.org

居宅支援センター：kyotaku1@tsuzuki-med.org

ナースングホーム：nursinghome@tsuzuki-med.org



【目安箱】

ご意見、ご要望などございましたら、いつでも遠慮なく、連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 宮島

在宅事業部門の活動をInstagramでも紹介していますので、よろしければフォローをお願いします♪

都筑区医師会のホームページ、または <https://www.instagram.com/tzkda.homecare/>へ

