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　活用できる情報サイト …… 3

3-1 家族会 …… 4
3-2 小児慢性特定疾病児童等交流会 …… 4

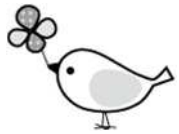
4-1 小児慢性特定疾病児童日常生活用具給付事業 …… 5
4-2 福祉サービスの利用 …… 6
4-3 小児慢性特定疾病医療費助成終了後の医療費助成について …… 6
4-4 各種手当等のご案内 …… 7

5-1 防災情報 …… 8～10
5-2 災害時の情報収集 …… 10～11
5-3 避難行動要支援者支援事業 …… 11
5-4 ヘルプマーク・ヘルプカード …… 12

6　備えておくべき備蓄品チェックリスト
自助を総チェック
防災情報イチハヤク
避難指示で必ず避難　避難勧告は廃止です
緊急医療手帳
マイ・タイムライン

豊橋市保健所　こども保健課
電話　（0532）３９－９１６７
ＦＡＸ（0532）３８－０７７０

令和８年１１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（住所・氏名等）や加入している医療保険に変更がある場合は、こども保健課窓口またはオンラインにて手続きが必要です。オンライン申請の詳細は、豊橋市ホームページをご確認ください。

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。

＜問合せ先＞豊橋市保健所　こども保健課　☎0532-39-9167

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、まずはお問合せください。※年末年始・祝日を除く

相談内容	相談先を活用した情報	問合せ先
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・歯科衛生士）	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　にじの子相談室 （ライフポートとよはし内）	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※　9：00～17：00
	ハローワーク名古屋中 難病患者就職サポーター	052-855-3740（44#） 月～金※　9：00～15：00
	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 FLAT 内）	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（面接相談は指定日の 14～17 時　予約制）

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こと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　活用できる情報サイト

●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。

●移行支援・自立支援情報共有サイト

小児期から成人期への移行期への医療に関する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８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。リンクのページから親の会連絡会参加団体の情報が閲覧できます。

●難病のこども支援東海ネットワーク

難病のこどもたちの療育に関する相談支援や情報発信・交換を行っています。

●ＮＰＯ法人　愛知県難病団体連合会

難病の方の福祉や生活相談・患者会・友の会の情報を知ることができます。

関連団体のページから加盟団体の情報が閲覧できます。

●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法人です。

3－2　小児慢性特定疾病児童等交流会（年１回）

専門家による講演会や家族交流会等を通して、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頂くか、下記へお問合せください。

＜問合せ先＞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合せください。

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。

＜問合せ先＞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合せください。

＜問合せ先＞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

●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。

＜問合せ先＞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。

＜問合せ先＞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。

＜問合せ先＞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合せください。

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 ②ＩQ20 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、精神障害者保健福祉手帳１・２級取得相当）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。

＜問合せ先＞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、下記へお問合せください。

＜問合せ先＞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。

＜問合せ先＞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。

※災害のおそれがない場合は、自宅で避難生活を送る在宅避難も検討しましょう。

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。

＜問合せ先＞豊橋市役所　防災危機管理課　☎0532-51-3116

●緊急医療手帳・マイタイムラインの活用（冊子末ページ）

緊急医療手帳は、災害が発生した際、特別な医療を受けている方などが速やかに医療を受けられるよう事前に必要な情報を記録しておくものです。

災害が発生するとかかりつけ医に診てもらうことが難しくなることが予測されるため、どんな病気なのか、治療のためにどんなお薬を処方されているのか、その他注意事項や禁忌事項などを誰にでもわかりやすく説明できるように準備しておきましょう。

マイタイムラインは、風水害のように想定できる災害に対しての備えや迅速な対応ができるように、「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ決めておくものです。

洪水や浸水被害が想定される地域にお住まいの方や、避難に時間がかかる方とその家族に作成をお勧めしています。

●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。

●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、どの機器に電源が必要なのか、バッテリーの使用可能時間、代用方法を確認し、使うことができるようにしておきましょう。また、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。

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。

※人工呼吸器（夜間のみも可）、電気式たん吸引器、もしくはネブライザーを常時使用している方は自家発電機の購入費の補助を受けられる場合があります。

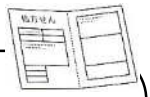
＜問合せ先＞豊橋市役所　障害福祉課　☎0532-51-2345

●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。そして、災害時に薬の確保ができるように薬の正確な情報（お薬手帳、薬剤情報提供書）が分かるようにしておきましょう。



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）

登録はこちら

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。

●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で受付がスムーズにできます。

アプリのダウンロードはこちらから
iOS はこちら →　App Store からダウンロード
Android™はこちら→　Google Play で手に入れよう

●豊橋防災ラジオ

緊急時にスイッチが切れていても電池が入っているか、コンセントに繋がっていれば自動で起動し、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（一部店舗除く）で購入できます。

※市内の豊橋防災ラジオ販売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。

＜問合せ先＞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。

＜問合せ先＞中部電力パワーグリット（株）

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

アプリのダウンロードはこちらから
iOS はこちら → App Store からダウンロード
Android™はこちら→ Google Play で手に入れよう

※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。

＜問合せ先＞中部電力パワーグリット（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９：00～15：00（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、自治会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。

＜問合せ先＞豊橋市役所　福祉政策課　☎0532-51-2355

5－4　ヘルプマーク・ヘルプカード

●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

●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配布しています。

また、障害福祉課ホームページからダウンロードすることもできます。

＜問合せ先＞豊橋市役所　障害福祉課　☎0532-51-2345

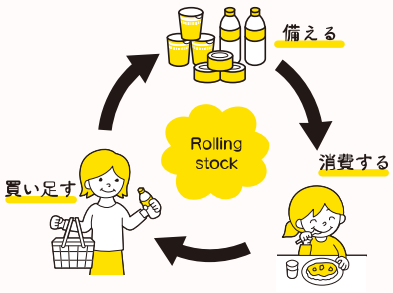
備えておくべき備蓄品チェックリスト

豊橋市

※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！ローリングストック

「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！

- ☐ ポリタンク等給水を受ける手段
- ☐ 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ットペーパー、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と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）

両手が空くリュックで防水タイプがおすすめ！



非常持出品

- ☐ 家族３日分の食料・飲料水
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類（下着や着圧ソックスなど）
- ☐ レインウェア
- ☐ 運動靴・スリッパ
- ☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- ☐ 予備電池・モバイルバッテリー
- ☐ 照明器具（ランタン・ヘッドライト、ろうそく等）
- ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ☐ 防寒具（カイロ、ブランケット等）
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 口腔ケア用品（歯ブラシ、歯磨きシート等）
- ☐ タオル・ウェットティッシュ
- ☐ ペン・ノート
- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ 体温計
- ☐ ホイッスル
- ☐ 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！

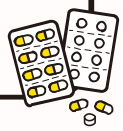
子供がいる家庭

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



高齢者がいる家庭

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



このリストに載っているものはあくまで一例です。掲載物以外でも家庭で必要なものがないか検討し、備えましょう！

【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！

家庭で防災を マジで 本気で 考える

豊橋市　防災危機管理課
☎ 51-3116

自助を総チェック

自分と家族の 命 を守るために



今やらないと いけないこと

知る（考える・話し合う）

- ハザードマップ
- 判断力
- 心構え
- 家族会議

逃げる（安全な場所）

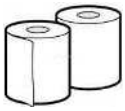
- 避難経路
- 指定避難所
- 在宅避難
- 非常持出袋

守る（危険を回避）



- シェイクアウト
- 建物耐震化
- 出火対策
- 家具固定、ガラス飛散防止

備える（発災後の生活）



- 食料
- 飲料水
- トイレ
- 電源
- 生活用品
- 情報収集

詳細は裏面へ

個別（各家庭ごとに考えるべきこと）





乳幼児がいる家庭	ミルク・哺乳瓶・離乳食・おむつ・おしりふき・母子手帳
妊婦がいる家庭	脱脂綿・ガーゼ・新生児用品・母子手帳・清潔なタオル
高齢者がいる家庭	おむつ・紙パンツ・食料（ゼリードリンクなど）・口腔洗浄品
ペットがいる家庭	リード・ゲージ・ペットフード・おもちゃ・日ごろからのしつけ
持病がある方	薬・おくすり手帳・保険証・必要なグッズ
要配慮者を考える	近隣との連携・家族だけでの対応できない場合の検討
地域性を考える	河川のすぐ近く・海抜0m等、ハザードに応じた対応



家庭で防災を マジで 本気で 考える 自助を総チェック

知る（考える・話し合う）



ハザードマップ
・豊橋市ホームページ



・防災アプリハザードン
・ちずみる豊橋　→ → →

判断力 場面ごとの最適な行動を知る。
例）地震で揺れている最中は机の下で身を守る
津波の恐れがある地域なので、すぐに逃げる

心構え 自宅や職場などの生活スペースで、最も安全に身を守る方法を事前に考えておく。発災時にすぐに行動できる準備や訓練をする。

家族会議 子どもへの防災教育を進め、家族が避難するならどこへ？など細かく話し合っておくと災害時の不安を少しでも減らせます。

逃げる（安全な場所）



避難経路 自宅からの避難で、どの道が安全か検討し、事前に決めておく。危険な場所を家族で共有し安全な避難ができるように話し合いましょう。

指定避難所 市民館や学校などが避難所となっています。自宅で滞在するのが危険であり、他の避難先が見つからない方に開放されます。

在宅避難 できる限り避難所へ行かないで済むようにすることが最大のメリットです。日ごろから、災害時も自宅で安全に暮らす準備をしてください。キャンプ用品などを代用することも有効です。

非常持出袋 歩いて避難しやすいように、リュックなどに必要なものを入れるのが主流です。

守る（危険を回避）



家具固定 **ガラス飛散防止**
命を守る防災対策として、一番有効な対策になります。まずは地震発生した瞬間に、生きていられるかが最重要となります。

建物耐震化 建物が倒壊することにより、人が亡くなったりケガをしたりします。豊橋市では、木造住宅無料耐震診断を行っています。

出火対策 地震後の火災対策も重要になります。停電が復帰した際の通電火災を防ぐため、ブレーカーの遮断や感震ブレーカーの設置、ガスの元栓を閉める基本動作を実行してください。

シェイクアウト 園児や小学生も知っている、揺れたら机の下にもぐる動作等を言います。とにかく頭を守ることを考えましょう。

備える（発災後の生活）



食料 **飲料水** 最低でも3日分。できれば7日分を用意しておくことが必要。ローリングストックで蓄える方法をお勧めしています。
食料 3食×7日×人数　水 3L×7日×人数

トイレ 食べることと同時にトイレ問題も重要です。上下水道が止まった想定で、簡易トイレや応急トイレなど用意しておきましょう。

電源 ・モバイルバッテリー　・発電機
・ソーラーパネル　など　あると便利です。

生活用品 日常生活ですぐに必要となるもの。家庭ごとに種類や数量も違いますので、自身で考える必要があります。

情報収集 ●とよはしほっとメール
●防災ラジオ　●ホームページ　●ハザードン
●防災無線　●Yahoo!防災など　様々あります

やることが、たくさんあるように感じますが、「命を守るため」のことですので、確実にひとつずつ進めてください。
各家庭ごと、個人ごとでやることは異なりますので、各自に合った防災対策を考え、進める必要があります。

豊橋市 防災情報

イチハヤク

スマホで情報収集



便利なアプリやサイトをご紹介

防災アプリ

ハザードン Hazardon

オススメ

豊橋市にお住まいの方は まずインストール！

簡単操作で災害情報を いち早く入手！

- 各種ハザードマップの表示
- 現在地付近のハザードマップを表示
- 全国の避難所・避難場所の情報を表示
- 避難所の開設状況の表示
- 雨雲レーダー、気象警報等の危険度分布の情報の表示
- 中部電力の停電表示
- 豊橋市の避難所の受付　など

インストールは こちら

iPhone・iPad　Android

14の言語から選べます

日本語以外に、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語など…



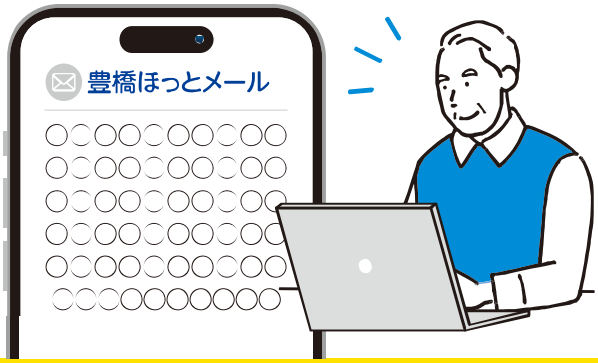
避難所の受付もスムーズに行えます

事前に利用者情報を登録しておけば、アプリを開いて避難したい避難所を選択し、各避難所にある二次元コードを読み取るだけで避難所の受付が行えます。

登録制メール

豊橋 ほっとメール

- 防災情報など、安全安心のための情報が届きます
- 9言語で配信を行っています



豊橋市 防災危機管理課 TEL0532-51-3116　mail◉bousaikikikanri@city.toyohashi.lg.jp

豊橋 防災ラジオ

販売店舗は
コチラから
確認できます



- 電源がOFFでも自動起動し緊急情報を最大音量でお知らせしてくれます
- 乾電池でも起動するので停電時でも使用できます
- 75歳以上の世帯は特別価格で購入できます

事前に知っておきたい情報



豊橋市防災ガイドブック

豊橋の防災を一冊にまとめた決定版。
PDFで閲覧できます。

防災マップ（ハザードマップ）

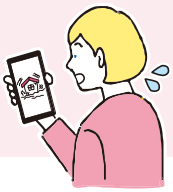
ハザードマップは災害の種類によって分かれています。自宅や勤務場所などあらかじめ確認しましょう。

わが家・地域の対策（自助・共助）

- 防災に関する情報
- 避難所マニュアル
- 防災訓練・防災コミュニティ
  など

外国人の方へ

Foreign
Languages



気象庁キキクル（危険度分布）

土砂災害、浸水害、洪水災害からあなたやご家族の命を守るための情報です。



防災危機管理課公式SNS

Instagram

ユーザー名
@bousaimanz

YouTube

チャンネル名
とよはし防災マンZ★TV



豊橋市役所 防災危機管理課
とよはし防災マンZ TV

豊橋市公式SNS一覧

（広報広聴課）
市が発信する媒体で正確な情報を入手しましょう

X、Instagram、facebook



防災・災害関連リンク集

いざというときの連絡先一覧

- 国、地方団体
- ライフライン
- 病院（応急救護所）
- その他

豊橋市 防災危機管理課 TEL0532-51-3116 mail◎bousaikikikanri@city.toyohashi.lg.jp

Evacuation Information (Revised)

令和3年5月20日から

警戒レベル 4

避難指示（ひなんしじ）で必ず避難

避難勧告（ひなんかんこく）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	緊急安全確保（きんきゅうあんぜんかくほ）※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	避難指示（ひなんしじ）※2	・避難指示（緊急） ・避難勧告
3	 災害のおそれあり	高齢者等避難（こうれいしゃとうひなん）※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。

Evacuation Information (Revised)

Scan to get this information in your own language.

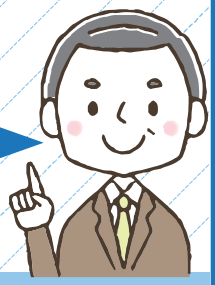
English | 简体中文 | 繁體中文 | 한국어 | Español
Português | Tiếng Việt | ភាសាខ្មែរ | ภาษาไทย | မြန်မာဘာသာစကား
Tagalog | BahasaIndonesia | नेपाली भाषा | Монгол хэл | QR Translator

内閣府（防災担当）・消防庁



「避難（ひなん）」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

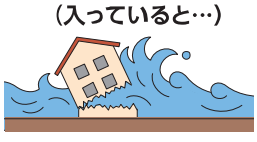
※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。



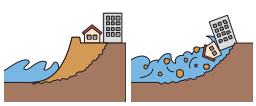
「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

❶ 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない

（入っていると…）

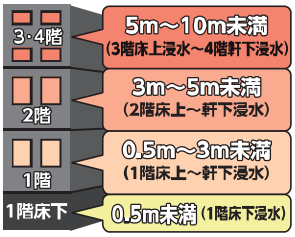


流速が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります



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

❷ 浸水深より居室は高い



❸ 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



※❶家屋倒壊等氾濫想定区域や❸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。

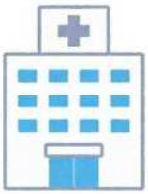
豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

小児版

緊急医療手帳

災害時（緊急時）のお願い

私は日常的に医療を継続して
受ける必要があります



ふりがな		男・女
患者氏名		
生年月日	平成・令和　　年　　月　　日　　歳	

（やま折り）

住　　所	豊橋市 電話（　　）	
ふりがな		
介護者氏名	続柄（　　） 電話（　　）	
病　　名		
主な症状		
合併症 既往症		
健康保険証	保険者	
	記号・番号	
子ども医療費受給者証番号		
障害者手帳	なし ・ あり （身体・知的・精神）	
日常生活動作（ＡＤＬ）	移動：自立・要介助（　　） 食事：自立・要介助（　　） 排泄：自立・要介助（　　） 着替：自立・要介助（　　） 意思伝達：自立・要介助（　　）	
その他 特記事項		

（やま折り）

緊急時連絡リスト

家族等連絡先		
氏　名	続　柄	電話番号 メールアドレス

災害時の家族の集合場所・避難先

（たに折り）

関係者連絡先	
名　　称	電話番号 メールアドレス
かかりつけ医（専門医）	
かかりつけ医	
訪問看護ステーション	
相談支援専門員	
福祉サービス（　　）	
福祉サービス（　　）	
医療機器メーカー	
電力会社	
豊橋市保健所	39-9160
その他（　　）	

薬の情報　常用の薬・禁忌薬剤・アレルギー等を記載してください

医療の情報等（治療等・日常生活等において気を付けることを記載してください

令和８年３月豊橋市保健所　作成

マイ・タイムライン

家のマイ・タイムライン

平常時の確認事項

作成年月日　　年　　月　　日

平常時に考えておく時期

●自宅の状況を確認（内水ハザードマップ・洪水ハザードマップ・洪水浸水想定区域図を確認！）



浸水深：　　浸水継続時間：

自宅が氾濫流や河岸浸食のおそれがある区域にあり、早期避難が必要ですか？

□はい　　□いいえ

●避難する場所（どこに避難しますか？）

□浸水域外にある親戚・知人の自宅　□浸水域外の避難所　□近くの頑丈な建物　□自宅の浸水しない場所（２階など）　□その他

避難する場所：

●避難する手段（どうやって避難しますか？）

避難する場所までの交通手段：　　避難する場所までの移動時間：　　分

●避難する際に支援してくれる人　　名前：　　電話：

気に掛ける人　　名前：　　電話：

●避難するタイミング　　警戒レベル３　（警戒レベル４）

●普段から避難に必要なものを準備しておきましょう

<共通のもの>		<自宅避難する場合>	<避難所に避難する場合>
□懐中電灯	□ティッシュ・ウエットティッシュ	□簡易トイレ	□スリッパ
□携帯ラジオ・イヤホン	□マスク	※ペットシーツ等（トイレ用）	□横になるのに必要なもの
□電池・モバイルバッテリー	□タオル	※大きめビニール袋	□避難用バッグ
□非常食・飲料水	□着替え	□カセットコンロ	□緊急医療手帳(*)
□防寒着・防寒シート	□歯ブラシ等衛生用品	□カセットボンベ	□体温計
□軍手・厚手の手袋	□小銭	□	□アルコール消毒液
□紙おむつ等介護用品	□各種証明書（保険証、障害者手帳など）	□	□
□生理用品	□お薬、お薬手帳	□	□



□「豊橋ほっとメール」登録（ Itou@anzen-ansin.net に空メールを送って登録）気象情報や川の水位、避難情報などが配信されます。

●家族や親戚、連絡をする人の情報を記入しておきましょう。

名前	電話番号（日中の居場所）	名前	電話番号（日中の居場所）
	（　　）		（　　）
	（　　）		（　　）

風雨が強くなる前に行う時期

気象・行政の情報

3日前

台風予報

（テレビ・防災ラジオ・インターネット）で

台風に関する県・市の気象情報を確認

➡（　　）川の水位を確認

上流の雨量も調べる！



（◎気象情報　●川の水位）

◎早期注意情報　●水防団待機水位

◎大雨・洪水・高潮注意報

◎氾濫注意情報　●氾濫注意水位

避難所開設情報を豊橋市ホームページで確認

避難するための準備をしておきましょう！



□　(避難用バッグ　・　垂直避難する部屋)　□常備薬　□お薬手帳　□保険証

に上記に加えて必要なものを準備する　□携帯電話の充電器　□食料(すぐ食べられるもの)

□残薬を確認し、少ない場合は早めに受診する（最低7日分を確保する）

□食料や水などがあるか確認し、足りない場合は買い足す（　　日分）



□懐中電灯や携帯ラジオが使えるか確認する

□（　　）に避難について相談をしておく



□家の外にある（　　）を中に入れておく

□貴重品や水に浸かったら困るものを高い所に移動させる

□家族の今後の予定を確認する

□携帯電話・スマートフォンの充電、発電機がある家庭では動作確認をする

□

□

□

避難開始・完了

24時間前（時間は目安）

警戒レベル３

高齢者等避難

◎洪水警報

◎氾濫警戒情報　●避難判断水位

この時点で避難を開始

避難する時の注意点を考えましょう！

□避難しやすい服装に着替える

□雨が降る前に避難所に避難する

－避難所の受付で、緊急医療手帳(*)を提示して病状や配慮してほしいことを伝える

□

ここまでに避難を完了しましょう

避難先で待機

警戒レベル4

避難指示

（　　）川が氾濫危険水位に到達

◎氾濫危険情報　●氾濫危険水位

この時点で避難を開始することは危険です。

支援者による避難、または自宅待機を選びましょう。

命の安全を確保

12時間前（時間は目安）

◎大雨特別警報・記録的短時間大雨情報

台風上陸

警戒レベル5	緊急安全確保
	（　　）川が氾濫

●氾濫発生情報

非常に危険な状況です。

避難していない場合は、家の上層階に上がるなど

命を守るための最善の行動をとりましょう。



令和3年2月　豊橋市保健所 作成　　参考：美ノ崎市保健所「マイ・タイムライン」
令和3年8月　改訂　　令和８年３月改訂
令和6年3月　改訂