事前に切り取り、必要な情報を記入して、財布やランドセル・かばんなどに入れておきましょう。記入の仕方については、別紙記入要領を参考にしてください。

患者本人携帯用

食物アレルギー児のための

おまもりカード

困ったときは、このカードを大人に見せましょう。自分に食物アレルギーがあることをまわりの人に知らせましょう。

【大人の方へ】
緊急時にはこのカードの中面を読んで、対応をお願いします。

企画・製作 アレルギーサポートネット あっぷるんるんくらぶ

このカードは、こども☆はぐくみファンドの支援によって製作されています

関係者連絡先

通っている保育所・幼稚園・学校等	
	Tel
かかりつけ病院	
	Tel
その他	
続柄	Tel

家族との約束・集合場所

まわりのひとに はっきりつたえよう

がまんしないでね！

ひなんじょでは、みぎのページがみえるようにおって、ふくにはってつかってね。

食物アレルギーがあります

食べられません

これらが含まれる加工食品にも注意してください。

食べ物をくばるときは、食べられない成分が含まれていないことを必ず確認してください。

×キリトリ

保護者携帯用

食物アレルギーのための

災害・緊急時カード

地震が発生・揺れがおさまったら

①まずは落ち着きましょう。
②自分の身の安全を確保しましょう
③津波の危険性がある場合は、すぐに高台へ避難しましょう。

監修 三浦克志（宮城県立こども病院）
森川みき（森川小児科アレルギー科クリニック）

企画・製作 アレルギーサポートネット あっぷるんるんくらぶ

このカードは、こども☆はぐくみファンドの支援によって製作されています

避難所についたら

周りの環境を整えましょう。食物アレルギーがある場合、食料の確保が第一です。

子どもに食物アレルギーがあることをきちんと伝えましょう

病院にすぐかかれるとは限りません。症状悪化を防ぐために、可能な限り自分から動きましょう。

→ アレルギーお知らせカードを活用しましょう。

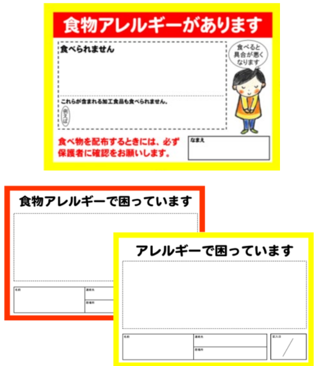
外部に助けを求めましょう

長引く時は遠方の知り合いや親戚等に連絡しましょう。特に電話や交通手段が遮断されている場合は、「自分で貼る！助けてポスター」を避難所や役所の掲示板に貼って、外部に意思表示しましょう。どこかで誰かが見てくれるかもしれません。

遠慮しないで言おう！

→「自分で貼る!助けてポスター」を活用しましょう。

ポスターを持っていない場合は、右の図を参考に適当な紙に自分で書きましょう。赤ペンなどで強調すると目立ちます。



●避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針（内閣府・H25年8月）では、第1-7（19頁）において食物アレルギーの防止等の食料や食事に関する配慮が、第1-8-(5)(20頁)においてアトピー性皮膚炎患者への対応（シャワーの優先利用など）が記載されています。

●宮城県災害時公衆衛生活動マニュアル（宮城県・H25年4月）では、第1章第3節（19-20頁）ならびに 第1章第5節（30頁）において、避難所におけるアレルギー疾患患者への対応が記載されています。

×キリトリ

企画・製作 アレルギーサポートネット あっぷるんるんくらぶ　このカードは、こども☆はぐくみファンドの支援によって製作されています

×キリトリ

食物アレルギーがあります

食べられません

これらが含まれる加工食品も食べられません。

例えば

食べ物を配布するときには、必ず保護者に確認をお願いします。

なまえ

食物アレルギーがあります

食べられません

これらが含まれる加工食品も食べられません。

例えば

食べ物を配布するときには、必ず保護者に確認をお願いします。

なまえ

×キリトリ

食物アレルギーがあります

食べられません

これらが含まれる加工食品も食べられません。

例えば

食べ物を配布するときには、必ず保護者に確認をお願いします。

なまえ

食物アレルギーがあります

食べられません

これらが含まれる加工食品も食べられません。

例えば

食べ物を配布するときには、必ず保護者に確認をお願いします。

なまえ

緊急時のお願い

私は食物アレルギーです。→ 2

私が倒れている場合はアナフィラキシーの可能性もあります。

- ☐ エピペン®を携帯しています。
  注射をお願いします。→ 3
- ☐ 救急車を呼んでください(119番)
- ☐ その場で安静に！（横にしたままで）
- ☐ 保護者に連絡して下さい → 1

☐ 提供する食事への配慮をお願いします（食べられない食品があります） → 裏面参照

1 基本情報

名　前

生年月日：　　年　　月　　日

性　別：　男　・　女

住　所：

電話番号：

保護者氏名１：

連絡先：

保護者氏名２：

連絡先：

2 アレルギー疾患情報

私は食物アレルギーです

アナフィラキシーの既往

（　　　　　　　　　　）で
アナフィラキシー（強いアレルギー症状）を起こしたことがあります。

このような症状がおきることがあります

呼吸困難・ゼーゼーする・嘔吐・下痢・腹痛・じんましん・ぐったりする・意識もうろう
その他（　　　　　　　　　　）
※症状は、個人や状況によって異なります。

その他の、私が食べられない食品は裏面に記入してあります。

その他に私には、ぜんそく　/　アトピー性皮膚炎　/　その他（　　　　　　）があります。

3 服用薬情報

常用薬

発作時

エピペン®
（アドレナリン自己注射薬）

持っている（保管場所　　　　　　）
持っていない

★　避難所関係者の方々へ　★

宮城県災害時公衆衛生活動マニュアル（H25年4月発行、19-20、30頁）において、アレルギーの対応が記載されていますので対応をお願いします。
宮城県保健福祉部保健福祉総務課（022-211-2507）

監修　三浦克志（宮城県立こども病院）
森川みき（森川小児科アレルギー科クリニック）

患者本人携帯用

事前に切り取り、必要な情報を記入して、財布やランドセル・かばんなどに入れておきましょう。記入の仕方については、別紙記入要領を参考にしてください。

×キリトリ

行政の備蓄状況

仙台市の場合、各避難所にアルファ米やクラッカーなどが備蓄されています。消防署や区役所には、アレルギー用粉ミルクが備蓄されています。

相談窓口

日本小児アレルギー学会
メール相談　sup_jasp@gifu-u.ac.jp
電話相談窓口　090-7031-9581
※災害時の相談窓口です。通常のアレルギー相談はできません

アレルギーサポートネット　**あっぷるんるんくらぶ**
info@apprun2.org
http://apprun2.org

行政の対応窓口

行政の担当部署を、調べて記入しておきましょう。

避難所での生活で困ったことがあったら相談しましょう。

避難所関係者の方々へ

宮城県災害時公衆衛生活動マニュアル（H25年4月発行、19-20、30頁）において、アレルギーの対応が記載されていますので対応をお願いします。
宮城県保健福祉部保健福祉総務課（022-211-2507）

服用薬情報

常用薬

発作時

エピペン®
（アドレナリン自己注射薬）

家族との約束・集合場所

関係者連絡先

通っている保育所・幼稚園・学校等	
	Tel

かかりつけ病院	
	Tel

その他		
	続柄	Tel

保護者携帯用

×キリトリ

企画・製作　アレルギーサポートネット　**あっぷるんるんくらぶ**

このカードは、こども☆はぐくみファンドの支援によって製作されています

×キリトリ

食物アレルギーがあります

なまえ

食べられません

これらが含まれる加工食品も食べられません。

例えば

食べ物を配布するときには、必ず保護者に確認をお願いします。

食物アレルギーがあります

なまえ

食べられません

これらが含まれる加工食品も食べられません。

例えば

食べ物を配布するときには、必ず保護者に確認をお願いします。