# 付録　おでかけ準備チェックリスト

外出前に確認しておきたいポイントをまとめました。コピーして使ったり、スマートフォンで写真を撮っておくと便利です。

### ◆ 医療機器・バッテリー

- ☐ 人工呼吸器・吸引器等の動作確認
- ☐ 内部バッテリーの残量確認
- ☐ 予備（外部）バッテリーの携行
- ☐ 充電器・電源ケーブル
- ☐ バッグバルブマスク（アンビューバッグ）※人工呼吸器使用の場合

### ◆ 医療材料・薬

- ☐ 吸引チューブ
- ☐ 経管栄養チューブ・栄養剤
- ☐ カテーテル等
- ☐ 処方薬・常備薬
- ☐ 替えのガーゼ・テープ等の衛生材料

### ◆ 書類

- ☐ 障害者手帳
- ☐ 医療機器情報シート（機種・設定・連絡先を記載したもの）
- ☐ 緊急連絡先カード（かかりつけ医・訪問看護・相談支援専門員等）
- ☐ 各種受給者証・保険証（マイナ保険証）

## お出かけを楽しもう！

医療的ケアが必要でも、工夫次第でお出かけの選択肢は広がります。バリアフリーマップや、車椅子・ベビーカーでの移動情報を提供しているウェブサイト・アプリも増えています。お子さんの状態に合わせて無理のない範囲で、外の世界との関わりを楽しんでいただければと思います。

### 中野区内のバリアフリー施設・おすすめスポット情報

01 おひるね_でかける・居場所：
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/odekake/index.html

02 バリアフリーマップ：
https://www2.wagmap.jp/nakanodatamap-bfm/Portal

03 公園：
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/shisetsu/jitensha/kouen/index.html

04 上五こもれび公園：
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/machizukuri/kouen/kouenseibi/0237338620231019130213707.files/pannhu.pdf