

災害に備えていますか？

災害がおき、安定した日常生活が送れない場合、難病をお持ちの方は、病状悪化が起こりやすいことが想定されます。災害が発生しても対応できるよう日頃の備えが重要です。

□ 家の中の安全対策をする！

近年の地震による負傷者の30~50%は、家具の転倒・落下・移動が原因です。地震時は家具が凶器になります。屋内での被害を減らすために、家具類の固定や配置を工夫し、転倒・落下・移動を防止する対策を行いましょう。

□ 家の外の安全対策をする！

風水害や地震に備えて、家の外にはどんな危険があるのか適時チェックしましょう。



☆避難場所と避難経路の確認

避難経路の危険度をチェック！

- 避難経路上に危険はありませんか？
- 落下物の危険はありませんか？
- 河川の氾濫や橋の倒壊の危険性はありませんか？
- 土砂災害の危険性はありませんか？

☆マイタイムラインを作成しよう

マイタイムラインとは、災害時に取るべき行動を時系列に沿ってあらかじめ決めておくものです。避難先を決めておくことや避難情報や気象情報など警戒レベルに応じた行動を整理しておくことで、適切な避難につなげることが出来ます。

□ 非常持ち出し品・備蓄品を備える！

避難時に素早く持ち出せる「非常持ち出し品」を用意しておきましょう。物資が不足する場合がありますので、備蓄品の準備も大切です。また、定期的に中身の確認をしましょう。

非常持ち出し品

- 飲料水
- 携行食
- ティッシュ類
- ラジオ
- 懐中電灯
- ビニール袋
- 現金(小銭)
- 下着・オムツ
- レジャーシート
- プラスチックコップ・紙皿
- 歯ブラシ
- 感染症予防品(マスク・消毒等) 等



これだけは備えたい備蓄品

- 7日分程度の食料(レトルト食品、菓子類)、ご自身の身体症状にあった栄養剤等(備蓄量は購入先等とご相談ください)
- 生活用品(ティッシュペーパー、ゴミ袋、ラップ 等)



いざという時に、すぐ持ち出しができるよう、保管場所を確認しておきましょう。

- 処方薬・常備薬
- お薬手帳
- 療養のために必要な物品(充電器、予備の酸素、消毒液等)
- 携帯電話・充電器
- 家族や医療機関等の連絡先
- 健康保険証
- 特定医療費(指定難病)受給者証
- 運転免許証
- 年金手帳
- 印鑑
- 貯金通帳
- 家族の写真

□ コミュニケーションで備える！

日頃から家族や隣近所の人たちと防災について話し合ったり、支援について考えておきましょう。また、お薬など治療に必要なものについても、主治医と災害時の対応を相談する機会を持ちましょう。

☆家族会議をしよう！

安否確認方法や、集合場所、また、家族の役割分担を決めましょう。そのほかにも災害時に注意することを、家族で確認しましょう。

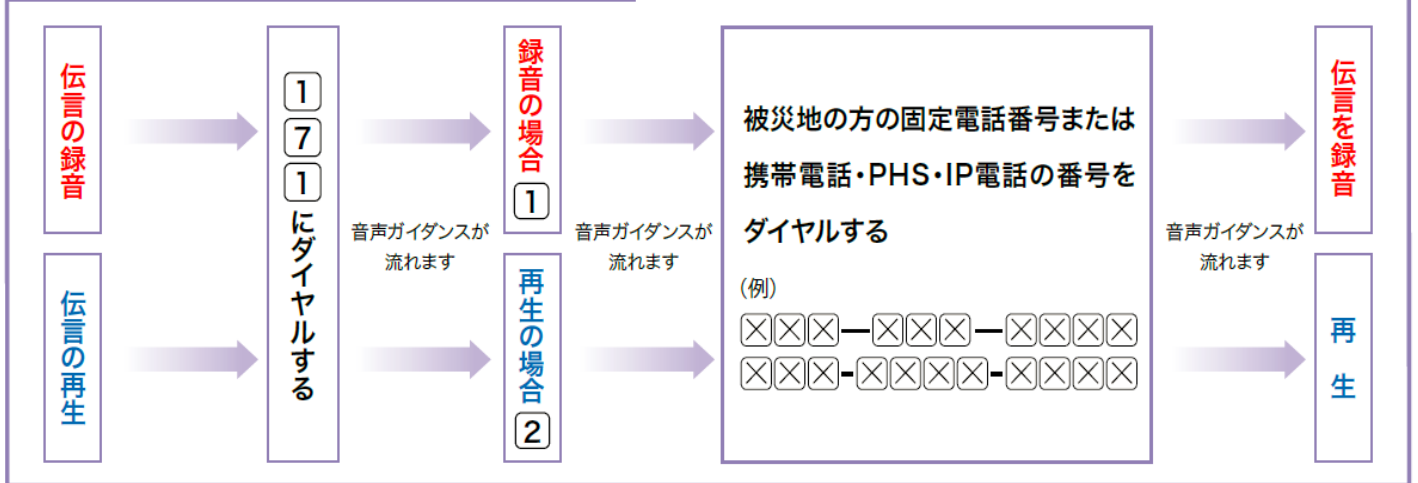


災害時の安否確認方法

体験日に合わせてご家族や支援者と
訓練してみたいはいかがでしょうか

NTTの災害用伝言ダイヤル171

※毎月1日、15日などに体験日が用意されています。



災害用伝言板はNTT東日本・NTT西日本のほか、携帯電話各社でも災害時に提供しています。詳しくは各携帯電話上のwebサイトトップ画面からアクセスし、ご覧ください。

*公衆電話は災害時、優先的につながる「災害時優先電話」に指定されています。
日頃から自宅や職場、学校などの近くにある公衆電話の位置を確認しておきましょう。

□ 避難行動要支援者名簿の登録について

甲府市では、災害時に自力で避難することが困難な、障がい者、要介護者、一人暮らし高齢者などの避難支援体制の充実を図るため、「避難行動要支援者名簿」を作成し、地域への情報提供を行っています。

詳しくは、甲府市ホームページでご確認いただくか、甲府市防災企画課
(055-237-5331)へお問い合わせください。

□ わが家の防災マニュアルについて

甲府市では、地震、風水害などの災害に関する基本的な知識と、日頃からの備えや発災時に取るべき行動などを掲載し、「自助」「共助」に対する重要性と防災意識を高め、市民の皆さまの生命、身体及び財産を守るための一助となるようわが家の防災マニュアルを作成しています。詳しくは甲府市ホームページまたはQRコードよりご確認ください。



□ 甲府市防災アプリについて

災害時はもちろん、平常時から防災に関する情報収集などにぜひご活用ください。

アプリの主な機能

- ・防災無線の通知
- ・避難所開設状況
- ・災害、気象情報
- ・わが家の防災マニュアル電子版
- ・避難場所検索
- ・マイタイムライン作成

※その他情報収集手段については、別紙をご確認ください。

ダウンロードはこちらから!

Androidの方



iPhoneの方

