

災害に備えていますか？

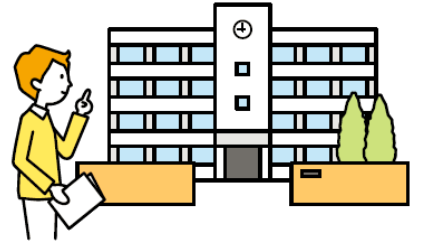
災害がおき、安定した日常生活が送れない場合、難病をお持ちの方々は、病状の悪化が起こりやすいことが想定されます。災害が発生しても対応できるよう日頃の備えが重要です。

□ 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しよう

- 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？

防災マップを作成しよう

避難場所や安全な避難経路を確認したら、すべての情報をまとめた「わが家の防災マップ」を作成しましょう。

□ 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
- 保険証コピー
- 処方薬
- ラジオ
- 懐中電灯
- 下着
- レジャーシート
- プラスチックコップ、紙皿 等



これだけは備えたい備蓄品

- 食料(レトルト食品、菓子類)
- 生活用品(ティッシュペーパー、ゴミ袋、ラップ 等)
- 処方薬 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。

- 運転免許証
- 健康保険証
- お薬手帳
- 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。

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。



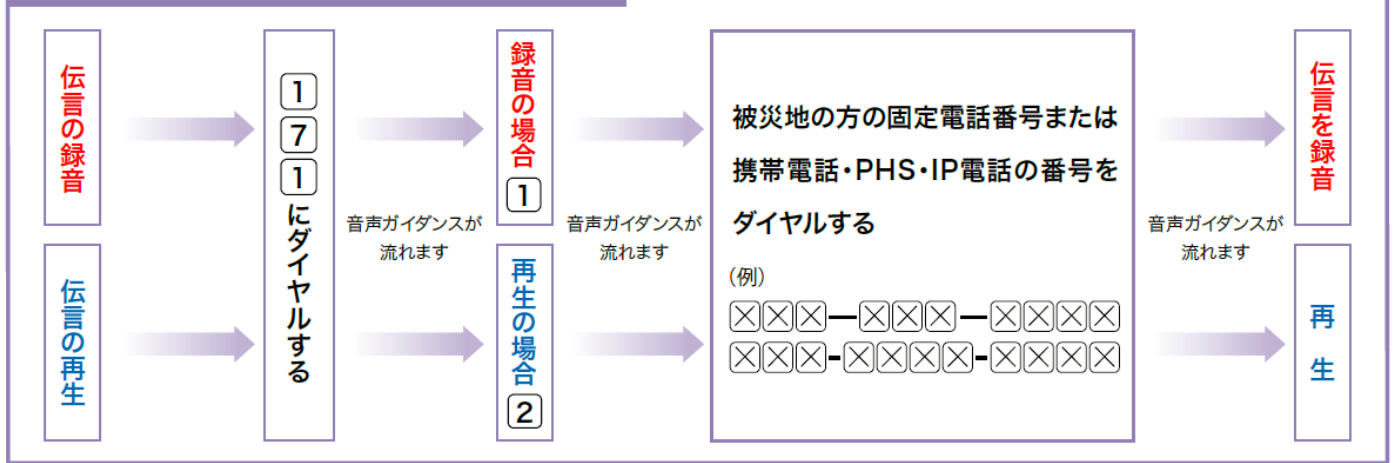
決まったことを「わが家の防災メモ」に記入しましょう。裏面をご活用ください。

災害時の安否確認方法

- ① 公衆電話** …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。
- ② 電話会社の伝言サービス** …震度6弱以上で開設します。活用できる方法を確認しておきましょう。

NTTの災害用伝言ダイヤル171

※毎月1日、15日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。

わが家の防災メモ

自宅（住所 ／ 固定電話 ）

家族の情報

家族の名前	生年月日	性別	血液型	電話番号	メールアドレス

災害時の避難先

災害の種類	避難地（一時滞在）	避難所（一時生活）	家族の集合場所
地震			
風水害			

安否確認方法

第一候補	第二候補

家族の情報

確認事項	担当者（平日）	担当者（休日）
非常用品の持ち出し		
火の元の確認		
電気のブレーカーをおとす		
ガスの元栓を締める		
家の戸締り		