

災害に備えていますか？

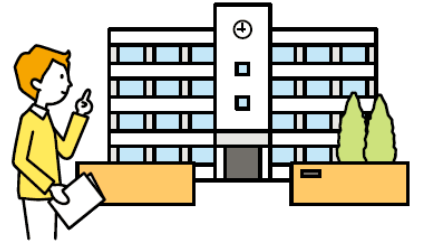
災害がおき、安定した日常生活が送れない場合、難病をお持ちの方々は、病状の悪化が起こりやすいことが想定されます。災害が発生しても対応できるよう日頃の備えが重要です。

□ 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・オムツ
- レジャーシート
- プラスチックコップ・紙皿
- 感染症予防品(マスク・消毒等)
- 防寒具 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。

- 運転免許証
- 健康保険証
- お薬手帳
- 年金手帳
- 特定医療費(指定難病)受給者証
- 印鑑
- 貯金通帳
- 家族の写真
- 常備薬
- 療養のために必要な物品(充電器、予備の酸素、消毒液等)

□ 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。



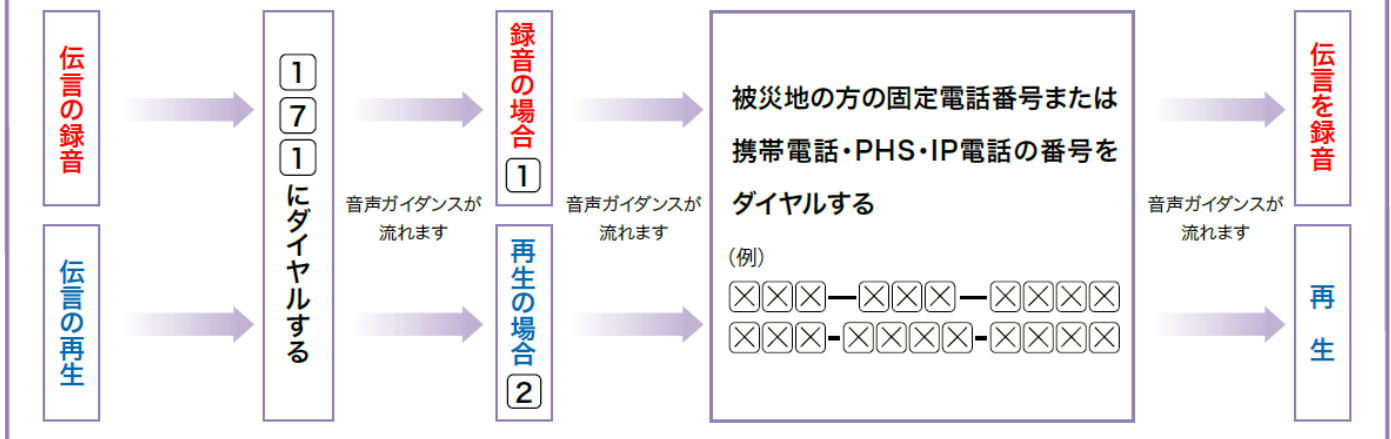
災害時の安否確認方法

- 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** …災害伝言ダイヤル(171)や災害用ブロードバンド伝言板(Web171)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。

引用：甲府市 知る！備える！守る！ 我が家の防災マニュアル
(甲府市ホームページから確認できます)

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。

□ 避難情報について

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報を、5段階に整理しました。なお各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもありますので、気象情報に留意し、災害が起こりうる情報を把握したら、こまめな情報収集に努めましょう。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
*****警戒レベル4までに必ず避難！！*****			
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難 (高齢者以外の人も必要に応じ自主的に非難する)	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	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	災害への心構えを高める。	早期注意情報 (気象庁)

★豪雨時の屋外非難は危険です。車の運転も控えましょう。

□ 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。