

災害への備えを考えよう

自宅の安全を確認しよう

○家具を固定する



災害時は、家具やガラスでケガをする人が大半を占めます。家具が倒れてこないよう固定しておくことが大切です。

○懐中電灯とスリッパは身近な場所に置いておく



割れた窓ガラスを踏まない工夫が必要です。



窓に飛散防止フィルムを貼っておくのも良いですね。

災害時に慌てないために・・・

○避難場所の確認をしておく

避難場所や、避難所へ向かう経路は家族や知人と決めておく。

○安否確認の方法を知る

災害用伝言板などの活用方法を知っておく。

日頃から準備しよう

○すぐに安全な場所へ移動することができるように体力づくりを行う



こまめに手足、特に足首(足関節)を動かそう。

○バランスを考えた食事をする



○普段服用している薬の内容や指導事項がわかるようにまとめておく



○避難所まで、実際に荷物を持って歩いてみる

周りの状況等確認しておこう。



災害用持ち出し物品 ～日頃から備えて欲しいもの～

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ 診察券・健康保険証 | ☐ 備蓄食品・飲料水 |
| ☐ お薬手帳 | ☐ 歯ブラシ・口腔用ウェットティッシュ・入れ歯洗浄剤 |
| ☐ 健康手帳 | ☐ 上着・下着・靴下・防寒具・タオル・レインコート |
| ☐ 常備薬・マスク | ☐ 懐中電灯・携帯ラジオ |
| ☐ 眼鏡 | ☐ こころを癒すもの(好きな本、メディアなど) |