

# 日頃から災害に備えよう！

## \*自宅避難も想定して準備をすすめましょう。

最低でも3日間（72時間）は、自宅で生活できるような準備が望ましいです。

- 居室の安全策（家具の固定・窓ガラス飛散予防シートの活用等）
- 備蓄品の確認（懐中電灯・スリッパ・トイレットペーパー等）

※災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！～

首相官邸 HP (<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>)

## \*医療機器に関する備えをしましょう。

- 医療機器の電源を確保する・作動時間を確認する
- 衛生材料の予備を準備する
- 医療機器の定期的な点検をする。

## \*持ち出し品は用意できていますか？

- 家族人数分の水と食料を最低3日分、可能であれば7日分用意する
- お薬や衛生材料は7日分程度用意する
- お薬手帳を確実に持ち出す物と一緒に保管する

## \*避難場所を確認しておきましょう。

- 市の防災マップの確認をする  
→各市防災担当課窓口や、ホームページから入手できます



## \*避難方法や移動ルートを考えましょう

- 家族と**  
避難場所や避難方法、移動ルート、連絡方法を具体的に話しておきましょう。
- 近所の人と**  
地域の防災訓練には積極的に参加し、災害時の安否確認や避難に協力が得られるように話ができるとういです。
- かかりつけ医と**  
医療機関に行けなくなった時の対応方法について確認しておきましょう。
- 市役所の避難行動要支援者名簿に登録をする  
平常時から関係機関と情報共有し、災害時に迅速な安否確認などの対策を図る制度です。お住まいの市で行うことができます。詳しくはお尋ねください。

\*日常生活では考えづらいことも、私たちと一緒に考えていきましょう\*