

～もしもの時の備え、万全ですか～

地震、大雨、台風…。災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。

日頃から、無理なくできる範囲で備えをしておくことが、いざという時の安心につながります。

この広報誌を参考に、ご本人やご家族、支援者の方々と一緒に、防災について考えてみませんか。

1. 災害前の準備

無理なく、できることから始めましょう

- 避難先：避難経路と避難場所を確認する
- 連絡方法：家族・近隣・支援者と決め、地域情報を活用する
- 家具：固定し、避難経路をふさがない
- 医療情報：病名・アレルギー・かかりつけ医・常用薬を整理する

2. 備蓄品

ライフラインが止まっても生活できるよう、最低3日分を、無理のない範囲で準備しましょう 持ち出し用のリュックも準備しましょう

- 水：1人1日3Lを最低3日分
- 食べ慣れた食品
- 薬・お薬手帳、眼鏡・補聴器
- 衛生用品、懐中電灯（少し値段が高くても性能重視で）、モバイルバッテリー
- 現金（小銭も）、身分証コピー、防寒具（アルミシートがおすすめ）
- 杖・介護用品
- ローリングストックで補充する

3. 災害時の行動

早めに安全を確保

- 早めに避難
- 無理に一人で移動せず、エレベーター・浸水道路を避ける
- 地震：頭を守る
- 大雨・台風：川・用水路・がけ・海岸に近づかない
- 正確な情報を確認し、災害伝言ダイヤル171・web171を利用する

4. 支援が必要な方

平時から相談しておく

- 家族・近隣・地域包括支援センターなどに相談する
- 声かけ、付き添い、避難先を決める
- 薬や医療機器の持ち出し方法を決める

【 防災チェックリスト 】

今の生活を振り返って、チェックしてみましょう

- ☐ 避難場所と安全な避難経路を知っている
- ☐ 家具の転倒防止対策をしている
- ☐ 家族・支援者との連絡方法を決めている
- ☐ 病名・アレルギー・かかりつけ医・常用薬の情報を整理している
- ☐ 水を1人1日3L、最低3日分備えている
- ☐ 食べ慣れた食品や開けやすく柔らかい食品を備えている
- ☐ 薬・お薬手帳など必要な持ち出し品を準備している
- ☐ 懐中電灯・充電器・衛生用品などを準備している
- ☐ 助けを求める相手と、付き添いや持ち出し方法を決めている
- ☐ 自治体の防災情報と171・web171の利用方法を確認している

※避難場所、連絡先、防災情報は地域によって異なります。お住まいの自治体や地域の最新情報をご確認ください。

お問い合わせ **084-927-9039** 福山市地域包括支援センター三吉町南