

窓ガラスは
飛散防止シートを
貼ろう

裸なので
ガラスが割れたら
大変!

家の中を安全に

人が一番無防備になる場所に注意

棚など固定する

寝ている周辺の
高い所に物を置かない

寝ている時に地震が
来たらパニック!

近所は近助

普段から近所の人と
顔見知りになっておきましょう

災害が起きた時、頼りになるのは近所の方です。地域の防災訓練や清掃行事に積極的に参加して顔見知りになっておきましょう。

食べ物や日用品は ローリングストック法 で備えよう

食べ物は最低3日分(1人9食分)
出来れば1週間分
日用品も使用期限内のものを

例)4人家族の場合:3食×3日×4名=36食

食べ慣れない物は、非常時には
なかなか快を通りません。
普段から食べ慣れておきましょう



災害時のトイレ

地震時に下水管が壊れ、下水が逆流する可能性があります。
水は流さないようにしましょう

ワンポイント
アドバイス

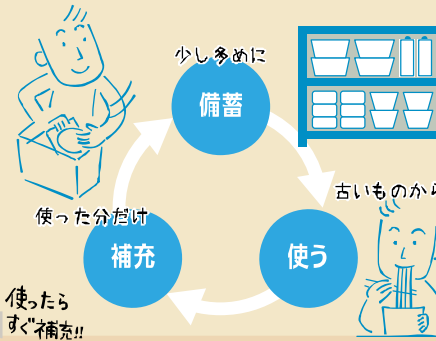
①45ℓのゴミ袋に1/3くらい水を入れて口を縛り、水たまりに栓をします。

②45ℓのゴミ袋をかぶせ新聞紙などを丸めて入れる

③用を足したら新聞紙などをかぶせゴミ袋の口を縛る

④消毒剤入りのスプレー等で手指を消毒する

災害時はゴミの収集に時間がかかります。使用後のゴミ袋は衛生を保ちましょう。介護用品売り場にある消臭付ゴミ袋を活用するのもオススメです



備蓄品も衣替えも

夏

熱中症に注意!

- 塩飴
- 経口補水液
- 瞬間冷却パック

冬

寒さ対策を!

- 使い捨てカイロ
- アルミブランケット
- ※灯油のストーブ

健康管理に 必要なもの

各々の健康管理に必要なものを
準備しておきましょう

- 薬
- お薬手帳
- 保険証コピー
- メガネ
- 入れ歯洗浄剤

玄関や通路に 物を置かない

避難の妨げになるので
日頃から整理整頓しましょう

避難を あきらめない

危険を感じたら
ためらわずすぐ避難!

安否確認の方法を決めよう

災害時は電話が使えなくなりますが、災害が発生した時被災地への通信が増えるため、緊りにくい状況に提供されるのが「声の伝言板・災害伝言ダイヤル171」です。

使い方はカンタン!
「171」にアクセスし、ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行います。
覚え方は いない・いない

171・171

- 練習してみよう! (体験利用日)
- 毎月1日、15日 0:00~24:00
 - 正月三が日 (1月1日 00:00~1月3日 24:00)
 - 防災週間 (8月30日 9:00~9月5日 17:00)
 - 災害とボランティア週間 (1月15日 9:00~1月21日 17:00)

連絡先×メモ

TEL

TEL

TEL

TEL

