



災害に備えましょう

災害対策は、**事前の準備が大切**です！平常時から準備をしておきましょう。

我が家の防災会議を開きましょう

家族や支援者との話し合いにより「**いざというとき**」に適切な行動がとれるようになります。

避難場所と道順

- お住まいの自治体のハザードマップやホームページ、配布物などで**避難場所**や**避難経路**を確認しましょう。

非常時の連絡方法

- 連絡先リスト**を作成しましょう。
- 災害用伝言ダイヤル（171）**などの使用方法を確認しましょう。

避難場所

避難経路



支援者

(ケアマネジャー、訪問看護師他)
とも話し合っておきましょう

避難する時に支援を受けるために

- 地域の防災訓練には積極的に参加しましょう。
- 市町村が作成する**避難行動要支援者名簿**に登録しましょう。
※詳しい手続きは市町村（福祉担当課、防災担当課など）にお問合せください。
- 日頃から近隣住民や民生委員など地域の協力者とコミュニケーションを図り、自分の状態を伝えましょう。※過去の震災では多くの方が近隣住民により救助されています。



必要な薬や物品を準備しましょう

いざという時のために持ち出せるよう準備しておきましょう

薬やお薬手帳 ※お薬手帳の本人記載欄をすぐ記入しましょう。

- 毎日服用している薬を数日分**、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- 薬の名前や量が分かるお薬手帳**又は**薬の情報がわかるもの**（薬剤情報提供書等）を持ち出せるようにしておきましょう。

スマホで薬剤情報を
撮っておきましょう

生活必需品

- 水や食料、衣類、日用品、現金などを準備（最低3日分）しましょう。

※災害発生から避難所や医療救護所などの開設まで時間がかかります。



人工呼吸器を使用している方

- 電源や医療材料などの確保について確認しておきましょう。
- 支援者や医療機器メーカーと災害時の対応を検討しておきましょう。

在宅酸素療法を受けている方

- 予備酸素ボンベやキャリーを準備しておきましょう。
- 必要な医療材料を準備しておきましょう。

