

～大切な命を守るために～

難病の方の災害対策

日本は地震大国です。
地震、津波、台風など、自然災害は
突然やってきます。

あなた自身、ご家族の備えが大切です。
日頃から準備をして、しっかり備えましょう！



お部屋の空間は安全ですか？

- 日頃から、自宅の耐震性の確認、家具の固定や配置の見直しをして、**「安全な空間」**を作っておきましょう。
特に、寝室やリビングなど長時間過ごす部屋は、安全な空間を心がけましょう。

避難場所やハザードマップを確認していますか？

- 日頃から、**ハザードマップを確認**し、家族や近所の人と話し合い、災害発生時の**「避難場所」**を確認しておきましょう。
- 「台風」のときは事前に避難、「津波」のときは警報が出たらためらわずに早期に避難を始めましょう。



重ねるハザードマップ
(国土地理院)

備蓄や災害時の持ち出し品を、準備していますか？

- 日頃から「食品」、「生活用品」、「内服薬」などは、**1週間分を目安**に備蓄をしておきましょう。※内服薬は、近所の薬局での処方がおすすです。
- 避難が必要なときに、すぐに避難ができるよう災害時の持ち出し品を**リュックなどにまとめて**おきましょう。

地域の人との関わりはありますか？

- 災害発生時、いつどんな時に「助ける側」、「助けられる側」になるか分かりません。日頃から**近所や地域の人との関わり**を大切にしましょう。また、町内会や自治会、防災訓練などに参加し、**地域の人と顔の見える関係**を作っておきましょう。

普段から備えておきたい



備蓄品リスト



いつ起こるかわからない災害のために、普段から準備をしておきましょう。

✓	品名
	飲料水
	食品（食べ慣れたもの）
	手指消毒用アルコール ウェットティッシュなど
	マスク
	歯ブラシセット
	ゴミ袋
	携帯トイレ・トイレトーパー
	ドライシャンプー
	タオル
	衣類・下着・リハビリパンツなど
	防寒具（季節にあったもの）
	室内履きの靴（かかとのあるもの）
	モバイルバッテリー

✓	品名
	懐中電灯
	筆記用具
	お薬手帳
	内服薬（1～2週間分）
	マイナンバーカード または、資格確認書
	貴重品（現金・通帳・印鑑）
✓	避難について
	避難先を確認している ()
	避難所までの経路を 確認している
	非常時持ち出し品を リュックなどにまとめている
あなたにとって必要なものを 記入しましょう	

ヘルプマーク



災害時や日常生活で困ったときに、
周りの人に支援や理解求めるときに活用できます。