

～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。
- 自治体で行っている「避難行動要支援者名簿」の登録をおすすめしています。

チェックリスト

非常時持ち出し品

飲料水	☐	おくすり手帳	☐
食品 (食べ慣れたもの)	☐	内服薬 (1～2週間分)	☐
モバイルバッテリー	☐	マイナンバーカード、保険証など 医療機関の受診に必要なもの	☐
携帯トイレ	☐	あなたにとって必要なものを 記入しましょう	
衣類・下着・リハビリパンツ	☐		☐
防寒具 (季節に合ったもの)	☐		☐
歯ブラシ	☐		☐
ドライシャンプー	☐		☐
タオル	☐		☐
スリッパ (「かかと」ありがおすすめ)	☐		☐
懐中電灯	☐		☐
筆記用具	☐	避難について	
ゴミ袋	☐	避難場所を確認している	☐
手指消毒用アルコール ウェットティッシュなど	☐	()	
マスク	☐	避難場所までの経路を確認している	☐
貴重品 (通帳、印鑑、現金)	☐	非常時持ち出し品をリュックなどに、 まとめている	☐

ヘルプマーク



災害時や日常生活で困ったときに、
周りの人たちからの理解や支援を
求めるときに活用できます。

