

こんにちは！訪問看護すずらんです。地震や豪雨・台風による災害が増えています。  
 災害はいつ発生するか分かりません。いざという時にすぐ対応できるように、日頃から災害に備えておきましょう

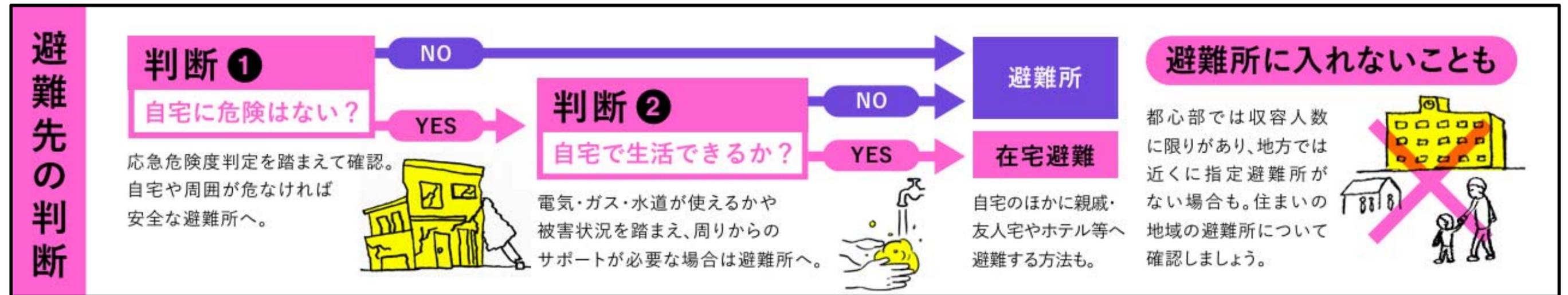
災害発生時には、まず避難の検討を！

避難場所の把握を！

杖や車いすはすぐ出せる場所に！

避難場所に行けない場合は？

「在宅避難」という方法もあります。在宅避難とは、「災害時に自宅で生活を続ける避難方法」です。  
 避難場所の特徴を踏まえて、自分や家族にあった避難を考えましょう



## ●在宅避難と避難所の特徴

	利点	欠点
在宅避難	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プライバシーが守られる</li> <li>・家を空ける不安がない</li> <li>・心理的負担の軽減</li> <li>・感染症のリスクが低い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・支援物資や情報のために、外出が必要</li> <li>・水・電気が止まると生活が困難になる</li> <li>・家が古い建物の場合、倒壊の危険性あり</li> </ul>
避難所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・倒壊の可能性が低い</li> <li>・集団生活のため、安全になりやすい</li> <li>・自治体からサポートを受けやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プライバシーの確保が難しい</li> <li>・消灯時間や食事などルールがある</li> <li>・感染症のリスクや犯罪に遭う危険性がある</li> </ul>

## ●在宅避難の備え

- 災害発生時は影響が長期化する恐れがあります。最低でも3日分の備蓄を用意しましょう（※3日分の備蓄に慣れたら、「1週間分の備蓄」に努めましょう）
- 非常用とは別に、普段の食料品や生活必需品を多めに備える  
**「日常備蓄」**をうまく取り入れましょう！
- 災害が発生してしまったら、慌てずに現状の把握をしましょう！
  - ・停電時はテレビを使用する事ができない為、ラジオでの情報収集が有用です。
  - ・ラジオで被害状況や復旧状況、避難場所などの情報を確認し、現状を把握しましょう。
  - ・携帯電話やスマートフォンをお持ちの方は、バッテリー残量に注意しましょう。



「自分や家族のために、防災を習慣に！！」



ペットがいる方は  
 専用の備蓄や  
 安全対策も忘れずに



# 災害時の必要物品・備蓄品チェックシート



🏠 自宅で過ごす事も想定して準備しておきましょう👩

<input type="checkbox"/> 食料品（火を使わず食べられるもの携帯食料やレトルト食品、など）最低3日～7日分を目安		<input type="checkbox"/> 飲料水 一人：1日3L × 3日分 = 9L程		
<input type="checkbox"/> 生活用水 手洗いや食器洗いなどに使います	<input type="checkbox"/> 使い捨ての箸・スプーン	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ	
<input type="checkbox"/> カセットコンロ、ガスボンベ	<input type="checkbox"/> ライター	<input type="checkbox"/> ゴミ袋、大型ポリ袋	<input type="checkbox"/> 持病の薬・常備薬	<input type="checkbox"/> ランタンなどの照明具
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 衣類、下着、靴下、上靴	<input type="checkbox"/> 防寒着、冬靴、長靴	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 予備電池、携帯電話用充電器	<input type="checkbox"/> 救急箱	<input type="checkbox"/> 洗面用具
<input type="checkbox"/> タオル、ブランケット	<input type="checkbox"/> 石鹸、ハンドソープ	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> 電源不要のストーブ	<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> おむつ、お尻拭き	<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> (ペット用品)	<input type="checkbox"/> (介護用品)	<input type="checkbox"/> スコップ

上記は、在宅避難で備蓄の基本となるものです。家族構成や年齢、季節によって必要なものは変わります。自分の家にあった備蓄をそろえましょう！

**※半年に一度は中身の確認を！**

## ○ 非常用持ち出し品（例）

避難する時に持ち出す物の一例です  
参考にしながら自分用に準備しましょう

<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 飲料水 500ml × 3	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡先	<input type="checkbox"/> 広域避難地図	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 家・車の鍵、運転免許証	<input type="checkbox"/> 現金、通帳など貴重品	<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡、コンタクト
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 上履き	<input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> 歯磨きセット	<input type="checkbox"/> 割りばし	<input type="checkbox"/> 防寒着、毛布	<input type="checkbox"/> 救急セット	