

## 緊急時の連絡先確認

緊急時の連絡先（医療機関・避難協力者）を分かるようにしておきましょう。

氏名（所属）	連絡先

## 風水害から身を守るための避難情報の理解

■市町村が発する避難に関する情報を正しく理解しましょう。

警戒レベル	避難情報	とるべき行動
<b>3</b>	避難準備 高齢者等避難開始	高齢者・障がいのある方・乳幼児等とその支援者は避難、他の住民は避難準備をします。
<b>4</b>	避難勧告・ 避難指示（緊急）	全員避難が必要な状況です。また、外が危険で避難が難しい場合は、屋内の安全な場所に避難しましょう。
<b>5</b>	災害発生情報	命を守るための最善の行動をとってください。

■避難情報が発令された場合にとる行動をあらかじめ決めておきましょう。

警戒レベル	とるべき行動（予定）
<b>3</b>	例：生活物品とお薬などを玄関に置いておく。家族に電話連絡する。 （障がい等のある方は）避難を開始する。
<b>4</b>	例：生活物品などを持って、避難所である●●小学校に避難する。
<b>5</b>	例：●●小学校に待機する。災害用伝言ダイヤルに伝言を登録する。

【令和元年11月18日作成 千葉県松戸健康福祉センター地域保健課】

## ～災害時の備え～ 難病・小児慢性疾病の患者・ご家族の方へ

災害時にあわてないためには、日ごろからの備えが大切です。  
もしもの時のために、災害対策を行っていますか？  
事前の確認や連絡方法など家族等と話し合っておくと安心です。  
非常持ち出し用品は最低3日分を目安に準備しましょう。

### 災害に備えるポイント



#### お薬・医療資材の準備

お薬手帳とともに非常時に持ち出せるよう準備しておきましょう。

（最低でも3日分）

- 内服薬・栄養剤等      貼布薬・塗布薬・吸入薬
- 医療用具や衛生材料    治療薬等の一覧表やお薬手帳



#### 医療機器の停電対策

電気を使う医療機器（人工呼吸器・吸引器・酸素ボンベ等）を使用されている方は、停電時の対策について、日頃から主治医や業者さんに相談しておきましょう。

- 外部バッテリー    手動吸引器    酸素ボンベ
- アンビューバック   マスク・カニューレの予備回路
- その他    必要なものを書き出しておきましょう。



#### 家の中の安全対策

地震によって家具等が倒れないように固定、配置を工夫しましょう。

- 家具類の固定    物の落下防止    ガラスの飛散防止（フィルムを貼る等）
- 寝室の家具配置の工夫    就寝時は近くにスリッパ等を置く
- 火気器具周辺に燃えやすい物を置かない

## 避難場所・避難ルートの確認

自宅待機する場合も避難所は水の配給や情報発信の基地になります。

お近くの避難所を確認しましょう。

また、避難方法を家族や避難協力者と話し合っておきましょう。

最寄りの避難場所及び  
避難方法は？

## 各市のハザードマップ

家の周囲や避難ルートにおける危険箇所や浸水しやすい場所を確認しておきましょう。

市町村が作成しているハザードマップで浸水しやすいエリア等を確認することができます。



## 生活物品の準備

非常時に持ち出すべきものをまとめておきましょう。

保険証や受給者証等  身分を証明する書類や各種手帳

現金（小銭を多めに）  飲料水  非常食  着替え  タオル

歯ブラシや洗口液  ばんそうこう  包帯  ハサミ

マスク  ティッシュペーパー（ウェットティッシュ）

懐中電灯  予備電池  雨具  軍手  ヘルメット

その他 必要なものを書き出しておきましょう。



（例）杖・コルセット・めがね・紙オムツ・カイロなど

## 災害時の情報・通信手段の確保

災害時にすぐに避難するほうが良いのか等の判断をするためにラジオ、一般的に固定電話より早く通じる携帯電話等の通信機器を準備しておきましょう。

ラジオ  携帯電話等

携帯電話の予備バッテリー

千葉県防災ポータルサイトの活用

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/>



チーバくん

## 家族の連絡先確認

家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。

氏名（続柄）	連絡先

## 安否確認用サービス

■NTT 災害用伝言ダイヤル「171」（固定電話用）

◆伝言の録音：ダイヤル「171」

⇒録音開始「1」を押す⇒市外局番から自宅（被災地の方）の電話番号

※例 171— 1— 0xx (xxx) xxxx

◆伝言の再生：ダイヤル「171」

⇒録音再生「2」を押す⇒市外局番から自宅（被災地の方）の電話番号

※例 171— 2— 0xx (xxx) xxxx

（毎月1日・15日、正月三が日、防災週間（8月30日～9月5日）、  
防災とボランティア週間（1月15日～21日）は体験利用できません。）

■携帯電話による災害用伝言板サービス

携帯各社によって利用方法が違いますので、事前に確認しておきましょう。