

災害に備えましょう

災害時は行政や医療も被害を受ける可能性があり、その機能の回復には3日間程度が予測されます。そのため災害に備えた物品は最低3日間分程度を目安に用意しておきましょう。

基本的な持出品	<ul style="list-style-type: none">・現金、印鑑、通帳、保険証など。 いつでも持ち出せるよう決まった場所にしまいましょう・10円硬貨（公衆電話の利用に便利です）・飲料水（ペットボトル）・懐中電灯、携帯ラジオ・衣類（下着やセーター、ジャンパー類）・軍手・ヘルメット（帽子） など
病気に関するもの（重要）	<ul style="list-style-type: none">・特定疾患受給者証（コピーでも可）・薬とお薬手帳・薬を飲むための飲料水（ペットボトル）・処置などに必要な物品 など
	<ul style="list-style-type: none">・常備薬・紙オムツ・おんぶひも、杖、車いす など

この他に、ご自身の状態にあわせて必要な物品を事前に用意しておきましょう。

避難の際にはこんなところに注意して！

- ・避難の際には丈夫で動きやすい靴をはいて避難しましょう。
- ・日ごろ使い慣れた杖や装具などは決まった場所においておきましょう。
- ・日ごろ飲んでいる薬の説明書やお薬手帳があると、いつもの病院以外でも薬の処方がスムーズにすすみます。
- ・家族でどこに避難するのか話し合っておきましょう。（近所でどこが避難所になるか確認しましょう）
- ・一人で避難が困難な方は、日ごろから隣近所や親戚などに避難の協力をお願いしておきましょう。

避難準備情報がでたら、人より早く行動に移しましょう！