

～在宅療養をする方・お子さん・ご家族の方へ～ 備えて安心! やっておこう災害対策

皆さんは災害への準備をしていますか？

災害はいつ・どこで起こるかわかりません。助けがくるまでにも時間がかかります。

千葉県でも過去には災害によって大きな被害を受けてきました。

東日本大震災

海匝保健所管内でも
津波や家屋倒壊、断水などの被害

令和元年 台風15号

家屋の被害や土砂崩れ
長期間の停電、断水などの被害

冷静 に **安全** に行動するために、できる準備をしておきましょう！

避難先や緊急連絡先を確認・リストアップ

● **避難先、避難方法、避難のタイミング**を決めておきましょう。

地震が起きたとき		風水害が起きたとき	
避難先		避難先	
避難方法		避難方法	
タイミング		タイミング	

●ご家族やご親戚、支援者の**連絡先**をまとめておきましょう。

☆家族・親戚

名前	続柄	連絡先



☆支援者

緊急連絡先	担当者名	事業所名	連絡先
かかりつけ医			
訪問看護			
ケアマネージャー			
民生委員			
その他			

非常用の持ち出し品と備蓄品の準備

ライフラインが止まってしまった時のために、最低でも**3日分**の用意をしましょう。

●非常用持ち出し品一覧（例）

食料	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 缶詰（肉、魚、果物等） <input type="checkbox"/> 長期保存パン	<input type="checkbox"/> アメ、チョコレート、ラムネ <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> 液体ミルク・離乳食	
生活用品	<input type="checkbox"/> 毛布・大判タオル <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 厚手の手袋 <input type="checkbox"/> 携帯用簡易トイレ <input type="checkbox"/> ビニール袋（大・小） <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 缶切り、ライター、マッチ、ナイフ <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> マスク、消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ヘッドライト <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 電池・モバイルバッテリー	
衛生品	<input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> おむつ・尿取りパッド <input type="checkbox"/> お尻拭き	<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> からだ拭きシート <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー	
特に大事 医療関係貴重品	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳／処方薬一覧 <input type="checkbox"/> 運転免許証・家や車の鍵 <input type="checkbox"/> 現金（小銭）	<input type="checkbox"/> 難病・小慢の受給者証 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 健康保険証・母子手帳・こども医療券 <input type="checkbox"/> 障害者手帳（身体・精神）・療育手帳	
自分の必要な物	<input type="checkbox"/> 眼鏡 <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 耳栓 <input type="checkbox"/> アイマスク <input type="checkbox"/> おもちゃ		

お子さんは、お気に入りのものや使い慣れたものがあると災害によって不安定となった心が落ち着きやすくなります。

●備蓄しておくの良いもの（例）

※持ち出し品と一緒に置いておきましょう。

生活用品など	<input type="checkbox"/> 食品用ラップ <input type="checkbox"/> 使い捨て食器 <input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク、給水袋 <input type="checkbox"/> カセットコンロ、カセットボンベ <input type="checkbox"/> クーラーボックス <input type="checkbox"/> レトルト・インスタント食品
--------	---	--

持ち出し品はリュックなどに入れて**1か所にまとめて**おきましょう。

◆保健師からのMEMO

*非常用の持ち出し品や備蓄品は、患者様のお身体の状態によって一人ひとり異なります。

「何が必要か」「何なら食べても大丈夫か」を考えて準備しましょう。

*水の備蓄は**1人1日3L（飲用兼調理用）が目安**です。手洗いなどに使う生活用水は別途必要となりますので、余裕があれば準備しましょう。

*簡易トイレとは、ポリ袋と汚物を固めるものが一緒に入ったものです。

100円ショップやドラッグストアなどで購入できますので、万が一の時に備え、複数個用意しておきましょう。



備蓄のコツ！「ローリングストック」

備蓄のコツは

- ①備蓄品としての食品を買って、**備える**
- ②賞味期限が近づいたら、普段の食事で**食べる**
- ③食べたらいきなり買い足して、**補充する**

の3点です。

普段食べているインスタントラーメンや缶詰などを多めに買って、無理のない備蓄を始めてみましょう。



備える→食べる→補充する を繰り返すので**ローリングストック**といえます

家の中の安全確認

*倒れやすい・倒れたら危険な家具の固定、落下防止対策

寝る場所の近く(特に頭側)に背の高い家具を置かない。重い物を下に、軽い物を上に収納。

*自宅内の避難ルートの確認と確保

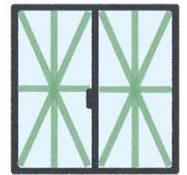
扉・玄関・窓・廊下などの周辺に物を置かない。

手の届くところに懐中電灯や履き物を置いておく。



*車いすや歩行器、杖などを安全な場所に保管

すぐに持ち出せる場所に置いておく。



*割れやすい窓ガラスなどの補強 (特に大型台風の時)

養生テープなどを窓枠の対角線上に貼る。雨戸やカーテンを閉める。

人工呼吸器や在宅酸素などの医療機器を使用する方へ

【停電時の備え】 ・医療機器のバッテリーは常に満タンに充電しておきましょう。

・医療機器のメーカーの連絡先を確認しておきましょう。

・アンビューバッグや手動式吸引器なども準備しておくとお安心です。

使い方の練習やゴムの劣化の点検もしましょう。

【支援者と相談】 ・避難方法や備蓄品などは、主治医や訪問看護師などの支援者と十分に相談して決めておきましょう。

★人工呼吸器を使用している方は、電力会社に事前に相談しておきましょう。

停電時に電力会社へ連絡する際には「お客様番号」を求められることがありますので、確認しておきましょう。

連絡先：東京電力パワーグリッド 0120-995-007

[受付時間] 9時～17時 (日・祝日、年末年始を除く)

自動音声ガイダンスです。

停電などの緊急のご用件は、全日24時間承ります。

※お住まいの地域を担当する事業所によって、対応できる内容が異なります。

上記の連絡先に連絡後、お住まいの地域を担当する事業所からの折り返し連絡となります。

緊急時の連絡・安否確認方法

もしものときのため、ご家族や親戚、支援者の方などと、連絡・安否確認方法や避難方法などについて相談しておきましょう。

- 【避難先や連絡先】 表紙のリストを活用して具体的に書き出してみましょう！
- 【家族との連絡手段】 緊急時にどのように連絡をとるか話し合っておきましょう。使い慣れたSNSや災害用伝言ダイヤル（171）などが活用可能。
- 【預け先との確認】 緊急時には必ずしもご家族と一緒にいるとは限りません。施設や学校など、出先や預け先にご家族がいる場合を想定し、「どう連絡をとったらよいか」「お迎えはどうするか」など、職員の方と事前に確認しておきましょう。



NTT災害用伝言ダイヤル「171」

「録音」方法 171を押す⇒1を押す⇒市外局番から自宅(被災地の方)の番号を押す
※(例)・・・171-1-0479(××)△△△△

※伝言は**30秒以内**で録音できます！

「再生」方法 171を押す⇒2を押す⇒市外局番から自宅(被災地の方)の番号を押す
※(例)・・・171-2-0479(××)△△△△

◎「171」を利用して伝言の録音・再生を練習できる日がありますので、練習してみましょう！

- ・毎月1日、15日(0時～24時)
- ・お正月(1月1日 0時～1月3日 17時)
- ・防災週間(8月30日 9時～9月30日 17時)
- ・防災とボランティア週間(1月15日 9時～1月21日 17時)

伝言は『簡潔』に『わかりやすく』話しましょう！

例「〇〇です。無事です。
△△に避難しています。
また連絡します。」

✿チラシ作成の参考にした資料✿

①防災の手引き
～いのちとくらしをまもるために～
(首相官邸ホームページから)



②防災お役立ちツール
(消防庁ホームページから)



③災害に備えた食品ストックガイド
(農林水産省ホームページから)



④災害用伝言ダイヤル171
(NTT東日本ホームページから)



⑤佐久市医師会「教えて！ドクター」
(教えて！ドクターホームページ
配布フライヤーから)



令和6(2024)年11月 発行
令和7(2025)年11月 改正(住所欄)
「備えて安心!やっておこう災害対策」

【海匠保健所】

(銚子市の方)

住所：〒288-0813

銚子市台町2186-2

電話：0479-22-0206



【八日市場地域保健センター】

(旭市・匝瑳市の方)

住所：〒289-2144

匝瑳市八日市場イ2119-1

電話：0479-72-1281