

～災害時の備え～

災害時あわてないように、日ごろからの備えが大切になります。

もしもの時のために、災害対策は行っていますか？

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。

家の中の災害対策

家具の固定や物の落下防止 ガラスなどの飛散防止（フィルムを張る等）

災害用備え

* すぐ持ち出せるよう1か所にまとめておきましょう。

飲料水 食料 携帯ラジオ 懐中電灯・予備電池 衣類

保険証及び受給者証写し等 軍手・タオル・マスク・スニーカー

ビニール袋・ティッシュペーパー 現金

内服薬等 内服薬(治療薬)等の一覧表やお薬手帳



* 処方されている薬を書き出しておくか、裏に一覧表を張っておきましょう。

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・老眼鏡・栄養剤・消毒薬・ガーゼ・絆創膏など

避難場所の確認

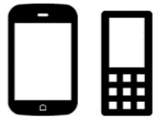
近所の方やお隣同士が助け合う「共助」の気持ちが大切です。

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
避難経路は？

災害時の連絡方法・家族の安否確認・災害時情報

■ NTT 災害用伝言ダイヤル「171」



◆ 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

■ 携帯電話による災害用伝言板サービスもあります。

携帯各社によって利用方法が異なりますので、事前に確認しておきましょう。

◆ 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）は体験利用できます。

緊急・防災ニュース、気象情報、交通・ライフライン情報など県内防災情報

■ 千葉県防災ポータルサイト

<https://chiba.secure.force.com/>

※市町村等の防災に関する情報のページも確認してみましょう。



千葉県防災ポータルサイト

連絡先の確認

緊急時の連絡先（家族、避難協力者）を分かるようにしておきましょう。

続柄・関係	氏名	住所	電話番号

☆☆家族だけでは避難が困難な方や在宅医療を受けている方は☆☆

連絡先や避難方法とその注意点、在宅医療に必要な備品など

関係者と具体的な相談をしておきましょう。



【千葉県健康福祉部疾病対策課】

【関係者連絡先】

区分	所属名	氏名	連絡先（住所・電話番号等）
主治医 訪問診療医			
専門医療機関			
ケアマネージャー			
訪問看護 ステーション			
介護事業所			
保健所			
民生委員			
近隣の協力者			
市町村の防災 担当			
消防署・救急			119
警察			110
電力会社			
ガス会社			
水道局			

【内服薬一覧表貼る】

--

風水害から身を守るために

- 最新の気象情報を入手しましょう。
- 大雨の時には地下街・地下室の利用をやめましょう。
- 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	避難情報等	発令の状況と居住者等がとるべき行動
5	緊急安全確保 (市町村長が発令)	災害が発生又は切迫している状況。 命の危険 直ちに安全確保!
・・・警戒レベル4までに必ず避難!・・・		
4	避難指示 (市町村長が発令)	災害のおそれが高い状況。 危険な場所から全員避難（立ち退き避難又は屋内安全確保）。
3	高齢者等避難 (市町村長が発令)	災害のおそれがある状況。 危険な場所から高齢者等は避難（立ち退き避難又は屋内安全確保）。
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁が発表)	気象状況が悪化している状況。 自らの避難行動(避難のタイミング等)を確認。
1	早期注意情報 (気象庁が発表)	今後気象状況悪化のおそれがある状況。 気象情報に注意する等災害への心構えを高める。