

# ほっとネット



災害に備えましょう!..... 1 ページ  
 もしも大地震が起こったら・・・..... 2 ページ  
 高齢者あんしん相談センターでオンライン  
 相談を受け付けています!..... 3 ページ  
 熱中症に注意しましょう..... 4 ページ  
 きれい＆元気のレシピ..... 4 ページ下

令和 3 年 9 月 1 日 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

いつ、どこで災害が起きるかはわかりません。いざという時にあわてないために日頃から地震や災害に備えておきましょう。

近年発生した地震では、負傷者の 3 ～ 5 割の方が家具類の転倒、落下物が原因でした。日頃から点検し、「もしも」の時に安全に避難ができるよう備えましょう。

家具やテレビ、パソコンなどは固定し、転倒や落下防止措置をする。

出入口や通路、寝室にはなるべく家具を置かない。

消火器の準備や水の貯め置きをしておく。



以下のリストを参考に準備して、チェックしてみましょう

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>貴重品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 現金（公衆電話用の10円硬貨等も）</li> <li><input type="checkbox"/> 通帳類・証明書類・キャッシュカード</li> <li><input type="checkbox"/> 免許証・健康保険証・身分証明書</li> </ul> <p><b>食糧品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 食糧・飲料水・水筒</li> <li><input type="checkbox"/> 非常食（乾パン・缶詰など）</li> <li><input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶</li> </ul> <p><b>衣類</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 着替え</li> <li><input type="checkbox"/> 下着・靴下</li> <li><input type="checkbox"/> 上着・防寒具</li> <li><input type="checkbox"/> 雨具</li> <li><input type="checkbox"/> 洗面用具・タオル</li> <li><input type="checkbox"/> 紙おむつ</li> <li><input type="checkbox"/> スリッパ</li> </ul> <p><b>医薬品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 救急セット（ガーゼ・包帯・ばんそうこう・傷薬・目薬・風邪薬・胃腸薬など）</li> <li><input type="checkbox"/> 各自の常備薬</li> <li><input type="checkbox"/> お薬手帳</li> </ul> | <p><b>日用品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 携帯電話・携帯用充電器・モバイルバッテリー・充電ケーブル</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備電池）</li> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯（1人1個、予備電池）</li> <li><input type="checkbox"/> 笛</li> <li><input type="checkbox"/> ヘルメット</li> <li><input type="checkbox"/> 万能はさみ・ナイフ</li> <li><input type="checkbox"/> 手袋（軍手など）</li> <li><input type="checkbox"/> ロープ</li> <li><input type="checkbox"/> ライター・マッチ</li> <li><input type="checkbox"/> ポリ袋・ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> ポケットティッシュ・ウエットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 生理用品</li> <li><input type="checkbox"/> 筆記用具</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯用トイレ</li> <li><input type="checkbox"/> 歯磨きセット</li> <li><input type="checkbox"/> 予備の眼鏡・コンタクトレンズ</li> </ul> |
|---|--|

（文京区防災ガイドより抜粋）

あわてずに、まずは身を守りましょう。

(文京区防災ガイドより抜粋)

## 家の中では

身近な机やテーブルの下など少しでも安全な場所に身を隠し、頭を保護する。  
冷静に火の始末をする。火傷をしないように注意し、無理はしない。  
ドアや窓を開けて、出口を確保する。  
落下物やガラスの破片でけがをしないよう、靴やスリッパで足を保護する。寝室にも靴を用意する。



## 路上では

頭を持ち物などで保護する。  
その場に立ち止まらず、空き地や公園などに避難する。  
ガラスや看板などの落下物に注意する。  
ブロック塀や自動販売機などには近づかない。  
倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



## 避難のときには

ヘルメット等で頭を保護  
化学繊維より木綿製品を着用  
長袖、長ズボンなど動きやすい服装  
非常持ち出し品はリュックサックで避難に支障のない程度の量  
軍手を着用  
靴は底の厚い、履き慣れた物



## 避難行動要支援者名簿制度について

年齢や介護認定区分、障害等級など一定の条件に当てはまる方を対象とし、支援を必要とされる方又はその家族の申請に基づき、災害時に支援が必要な方の名簿を作成します。

名簿は区や警察署、消防署、区民防災組織、民生委員・児童委員において共有され、災害時における安否確認などの支援を行います。

問合せ：危機管理室防災課

03(5803)1179

## 災害が起きる前に

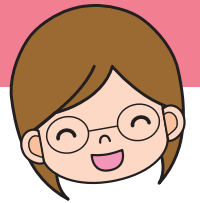
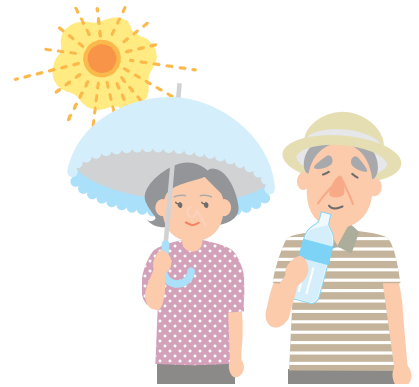
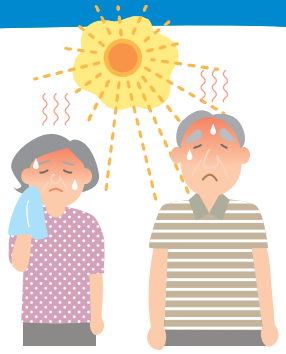
避難場所、避難経路の確認

家族との連絡方法・集合場所の確認

隣・近所との協力体制について

家族やご近所で確認をしておきましょう。また、地域の防災訓練に参加するなど、日ごろから防災情報を収集し、防災行動力を高めておきましょう。





ふんきょう HappyVegetable 大作戦

