

# 災害時に命を守る準備 できていますか？

今からできる備えをチェックしましょう！

## ★ ベッドまわりの安全を確認！

- 地震で家具が倒れないか？物が落ちてこないか？（→固定など）
- 避難経路は確保されているか？（→足元・床の整理整頓）

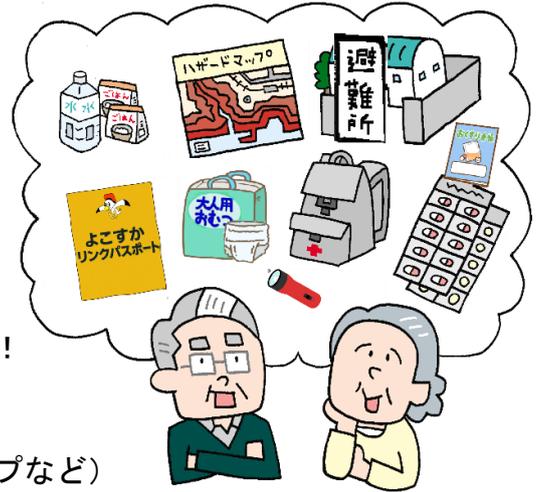


## ★ 「いつものお薬」予備を準備！

- 1週間分の内服薬・外用薬を用意

## ★ 「非常持ち出し袋」は準備OK？

- 衛生用品（着替え、下着やオムツ）
- 非常食・飲料水
- お金（小銭も）
- 懐中電灯（予備の電池）



## 避難する時は

- リンクパスポート、薬・お薬手帳も忘れずに！

## ★ 医療機器を使っている方は…

- 非常用電源の確保（予備のバッテリー・ポンプなど）

|           |  |
|-----------|--|
| 使用中の医療機器名 |  |
| メンテナンス会社  |  |
| 緊急連絡先     |  |

## ★ 避難場所・医療救護所・福祉避難所を確認！

|        |  |
|--------|--|
| 第一避難場所 |  |
| 第二避難場所 |  |
| 福祉避難所  |  |

## ★ 移動手段の確認（誰と・どうやって）

|          |  |
|----------|--|
| 第一避難場所まで |  |
| 第二避難場所まで |  |
| 福祉避難所    |  |

★ 緊急連絡先：消防・救急…119 警察…110 災害用伝言ダイヤル…171

## ★ あなたの緊急連絡先

|           |  |
|-----------|--|
| 緊急連絡先①    |  |
| 緊急連絡先②    |  |
| 近隣の災害拠点病院 |  |