

3 県民への啓発

長期療養の方と家族の方へ、「平時の備え」等の啓発や、個別避難計画等作成時の関係機関との調整に関する協力など行っている。

啓発チラシ(部分)

～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

海浜保健所管内でも
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
長時間の停電、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	住所	連絡先

☆支援者

緊急連絡先	担当者名	事業所名	連絡先
かかやみけ			
訪問看護			
ケアマネジャー			
民生委員			
その他			

千葉県海浜保健所

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"/> 寝巻き <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"/> 道具 <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
その他	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> お薬手帳／処方箋一覧 <input type="checkbox"/> 運転免許証・車や車の鍵 <input type="checkbox"/> 現金(小銭)	<input type="checkbox"/> 健康保険証 <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	

●備蓄しておく良いもの(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"/> 焚き火用燃料 <input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/> トイレトイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 簡易水用ポリタンク、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、障害者のお身体の状態によって一人ひとり異なります。「何が必用か」「何から食べて大丈夫か」を考えて準備しましょう。
- ※水の備蓄は1人1日3リットル(飲用・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、ポリ袋と汚物吸収剤の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、複数回用しておきましょう。