

連絡先の確認

携帯電話の電話帳は電池が切れたら使えません

関係者の連絡先をまとめて、家族で連絡方法を決めておきましょう。日ごろから目に付くところにおいておきましょう。

	名称	施設名	連絡先
家族・親戚等			
	かかりつけ医		
	専門病院		
	訪問看護ステーション		
	人工呼吸器取扱業者		
	吸引・吸入器取扱業者		
	避難所		
	その他		

* 難病対策センター（ひろしま）の許可を得て「災害時行動パンフレット（難病対策センター（ひろしま）」を改変しています。

高めよう！防災意識

『自分たちのまちは自分たちで守る』
日頃の備えが、必ず災害時に役立ちます。



～ ‘もしも’ の備えは
事前の準備が大切です

リストアップ

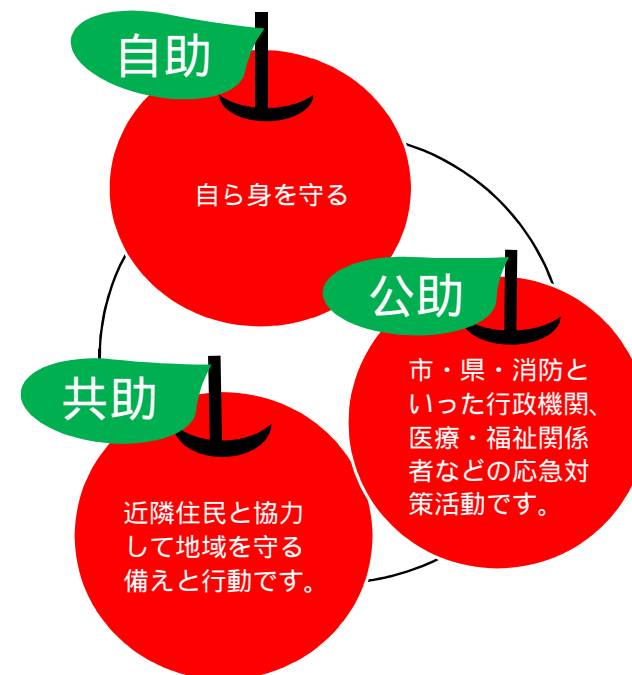
家族、親戚、地域の協力者
 保育園、幼稚園、学校
 医療機関、訪問看護師、サービス事業所等
 医療機器メーカー、在宅酸素供給会社
 電力会社、水道局、ガス会社
 役所や役場など行政機関

（発行）H29年7月
 長崎県諫早市栄田町26番49号
 長崎県県央保健所
 TEL (0957)26 - 3306

（引用）難病対策センター（ひろしま）災害時行動パンフレット
 滋賀県庁障害福祉課 災害時対応ノート

災害の備えは大丈夫？

いつ起こるかわからない災害で
被害を少なくするためには
自助・共助・公助の連携と協働が大事です。



地震や風水害など自然災害は、「起こらないこと」ではなく「起こりえること」と意識を変えて災害対策を始めてみませんか？

日ごろから家族同士、地域の方々、療養に関わる支援者の皆さんと避難方法や連絡方法について確認してお

災害発生時に起こりうる事態

地震や台風・大雨・大雪などの
”災害”を想定しています。

☆一般的に災害時、本格的な救助開始に約3日かかると言われています。

非常食や飲料水の準備はもちろん医療用具や衛生用品も準備が必要です。

病気にに関するもの

保険証・特定疾患（小児慢性）受給者証
母子手帳・障害者手帳

お薬手帳

*避難所生活になった場合、迅速に治療につなげることができます。

お薬（1週間分）

*欠かすことのできないお薬、は主治医に確認しておきましょう。

その他

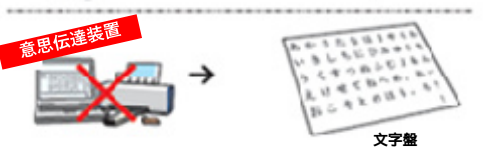
ある程度非常用持ち出し袋に入れ、準備しておくことで安心です。

現金・通帳・身分証明書等
携帯電話と充電器
懐中電灯（ヘッドライト）
軍手・防止（ヘルメットや防災ずきん）
食料・飲料水・経管栄養剤
オムツ・生理用品・ビニール袋

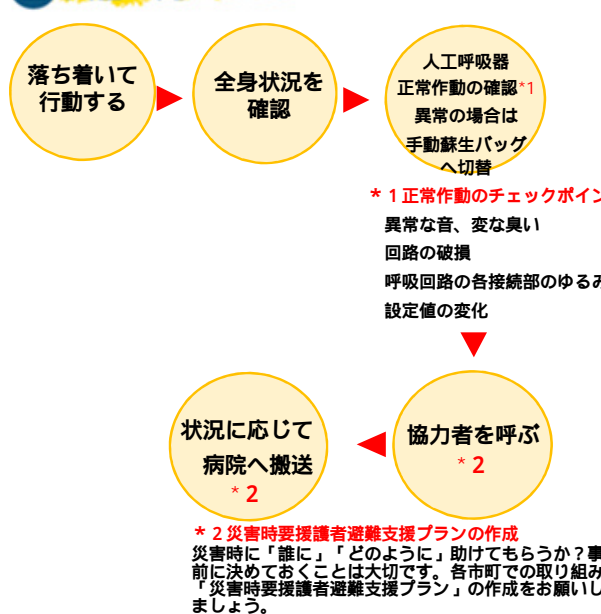
衣類・防寒用具・タオル
携帯ラジオ・乾電池
ティッシュ・ウェットティッシュ
粉ミルク・哺乳瓶など



1 停電時使用できなくなるもの



2 災害が発生したら...



3 ライフライン復旧・救助までの備えが必要 (最低3日分は準備しましょう)



NTT災害用伝言ダイヤル「171」
携帯電話・スマートフォンの災害用伝言板
【体験利用】
毎月1日、15日 / 正月三が日（1月1日～3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）