

# 「新しい生活様式」の中での災害対策

## 災害からも感染からも、命を守る!

### 日頃から



出典:内閣府,新型コロナウイルス感染症を踏まえた災害対応のポイント【第1版】

#### ハザードマップで地域の危険度を確認

※災害ごとに、ハザードマップがあります。  
お住いの市区町村にお問い合わせください。

#### 災害ごとに、避難先・避難方法を決めておく

※家族、親しい友人、地域の人と相談し、親戚や知り合いの家なども避難先の候補に!

#### 必要な物品の準備(裏面参照)

コロナを心配しすぎて、  
逃げ遅れないこと!



### 災害が予想されたら

#### 決めておいた行動の確認

自宅が被災する恐れ  
がある場合

自宅が安全な場所・  
建物である場合

安全な親戚・知人宅、または避難所に早めに避難

必要物品の確認  
 安全の確保

地震や台風、土砂崩れ等、災害は多様です。また、身体の状態や家族構成、お住いの場所等によって、適切な避難方法は異なります。

**災害の種類や体調に併せた避難方法、避難先、安否確認の方法を日頃から話し合っておきましょう。**

出典:内閣府,福祉避難所の確保運営ガイドライン

少しでも気になることがある場合は、早めに医療機関に相談を。



公益社団法人 地域医療振興協会は、へき地医療を支援することを目的に設立された法人です。日本全国の地域、そこに住む人々、そして医療に携わる医療人の三者が幸せになれる未来をつくるため、地域医療振興協会は活動を行っています

# 「いざ」というときの避難は、日頃の備えから

予め準備できるものは、非常用の持ち出し袋に入れておき、避難の際には必要最小限の点検・補充で持ち出せるように準備しておきましょう。

確認したら☑を入れましょう

## 基本的に必要なもの

- 携帯電話(電源含)
  - 当座のお金・貴重品
  - ラジオ
  - 保存できる軽食・水
  - 着替え・ビニール袋・タオル
  - 懐中電灯
  - その他( )
- ※必要なものを書き込んでおくと便利です

出典:総務省消防庁「地震等の災害に備えて」

## 治療等に必要な物

- いつものお薬(数日分)
- 普段から使っている衛生資材
- お薬手帳・血圧手帳等
- 健康保険証・介護保険証
- かかりつけ医やケアマネ等の連絡先



## その他

- 家族・親せきの連絡先
- メモ用紙・油性ペン
- その地( )

## 感染予防に必要な物

- マスク
- アルコール消毒液・ティッシュ
- 石鹸
- 体温計
- 口腔ケア用品
- 使い捨てエプロン・ビニール手袋
- 上履き(スリッパ等)

災害時には、**高齢者、乳幼児等、配慮が必要な方**のために「**福祉避難所**」が設置されます。  
役場や保健センター等に、**予め確認・相談**しておきましょう。

出典:避難に備えて非常持ち出し袋に入れたい新型コロナウイルス対策備品について第二版(新型コロナウイルスと災害避難を考える会)に加筆して作図