

避難行動要支援者（旧 災害時要援護者）の皆さんに 心がけていただきたいこと ～日頃の備え～

☆防災意識を高めましょう！



災害時は何が起こるか分かりません。『自分の身は自分で守る(自助)』という考えや努力が大切です。

災害時は地域の関係団体の方々も被害に遭われることが予想されますので、日頃から『自分でできること、ご家族や地域の協力ができないこと』などについて話し合っておきましょう。

☆家庭内での備蓄や非常持ち出し品などを用意しましょう！



災害時に備えて、食料品や水などの非常持ち出し品をすぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

日頃から服用している薬やお薬手帳も用意しておきましょう。

☆防災訓練などの地域の活動や行事に積極的に参加しましょう！



避難行動要支援者登録制度に登録したから、また、避難支援等実施者（地域支援者）が決まったからといって支援が保証されるものではありません。

町内会や地域支援者（助け合う仲間）、隣近所の方々とは日頃から声をかけ合えるような良い人間関係をつくる、また、保つように心がけましょう。

地域の方々との交流を深めながら、災害時に自分がどのような支援を必要としているかを理解してもらいましょう。

☆避難場所への避難方法などを確認しましょう！



日頃から避難口や避難経路、避難場所などについて、ご家族や隣近所の方々と確認しておきましょう。

災害時の具体的な待ち合わせ場所や共通の連絡先、連絡方法などもご家族で話し合っておきましょう。

☆家具やガラスなどの安全対策をとりましょう！



地震で倒れそうな家具類は、転倒防止のための固定金具などで固定しましょう。

ガラスに飛散防止フィルムなどを貼り付けておくことも安全を保つうえで重要です。