

もしものために

災害に備えていますか？

基本は**在宅避難**です

必要な防災備蓄の準備など、災害が起きても自宅で過ごすための備えをしましょう。普段の生活で必要となる日常生活用具以外にも、内服薬や栄養剤など、ご自身の疾患に合わせた準備が必要です。日頃から在宅サービスを受けている人は災害時にどのような対応が必要か、支援者と一緒に確認しておきましょう。

また、**被害を最小限に抑え少しでも安心して生活ができるようにするために**、日頃から「**自助**（自分自身や家族の身を守るための備えや行動。防災備蓄の準備など）」と「**共助**（地域やコミュニティの住民同士が協力し助け合うこと）」を大切にしましょう。

自宅付近の災害情報が知りたいです。



豊島区安全・安心メールを登録しましょう。

防犯・防災・気象・地震・交通事故などに関する安全・安心情報がメールで届きます。登録料は無料ですが、受信料などは利用者の負担となります。

豊島区安全・安心メールHP

自宅の対策は何をしたらいいですか。



災害により家が倒壊しなくても窓ガラスが割れたり家具が倒れたりすると、在宅避難の妨げになります。事前に住宅の防災対策（安全な場所の確保）をしましょう。区で実施している助成事業もあります。

（例）感電ブレーカーの設置、家具転倒防止器具の設置、住宅の耐震化など

電気が必要な**介護機器・医療機器**を使用しています。 事前にできる対策はありますか。



停電時の対応策を家族や支援者と確認しておきましょう。

（例）

- ・人工呼吸器や吸引器などのバッテリー時間を把握し、事前に充電する。
- ・吸引チューブや滅菌ガーゼなどの医療材料は1週間分の予備を準備する。

防災用品は何を準備したらいいですか？



難病情報センターHP

自宅や避難先で使用する生活用品に加えて、薬や処置に必要な物品も準備しましょう。

難病情報センターでは、難病のかた向けに「災害対策チェックリスト」を作成しています。自分の状況に合わせて防災用品を確認しておきましょう。

非常用持ち出し袋（例）

- 身分証（マイナンバーカードなど）
- 食料（飲料水やレトルト食品など）
- 生活用品（タオルや携帯トイレなど）
- 衣料品（下着や防寒着など）
- 貴重品（現金や携帯電話など）
- 避難用具（懐中電灯やラジオなど）

患者さんの状況で準備するもの（例）

- 内服薬（1週間分を目途に）
- 呼吸器関連用具（バッテリーなど）
- 吸引関連（バッテリーなど）
- 栄養（経管栄養剤や注入セットなど）
- 排泄用物品（おむつ・カテーテルなど）

災害の時に家族と連絡が取れるか不安です。



災害伝言ダイヤルHP

普段から災害時の連絡手段や集合場所などを確認しておきましょう。
また、災害用伝言ダイヤル（171）や災害伝言板等では、災害時でも連絡をとることができます。毎月1日・15日は体験利用ができます。

【ご利用方法】



録音は 1

※暗証番号の利用は 3

連絡を取りたい
電話番号を押し

伝言を録音

再生は 2

※暗証番号の利用は 4

連絡を取りたい
電話番号を押し

伝言を再生

災害時要援護者名簿について教えてください。



豊島区災害時要援護者名簿HP

豊島区では、高齢者や障害のあるかたのうち、一定の要件に当てはまるかたを対象に「災害時要援護者名簿（全件名簿）」を作成しています。対象については左側の二次元コードからご確認ください。

もし避難が必要な時は、どこに避難したらいいですか？



豊島区救援センターHP

家の壁に亀裂が入った時など、在宅避難が困難な時は救援センター（避難所）などの安全な場所へ避難しましょう。救援センターの場所を確認し、移動の方法を家族や支援者と相談しておきましょう。