



# かぞく かた 家族の方へ

- さいがい そな ほんにん むすか ば あい いっしょ じゅんび  
災害への備えなど、本人だけで難しい場合は、一緒に準備し  
ましよう。服用している薬があれば、3日分程度、予備に用  
意しておきましょう。
- じたくちか に じ ひなんじょ ふくし ひなんじょ かくにん  
自宅近くの二次避難所(福祉避難所)を確認しておきましょう。
- ひごろ ちいき こうりゅう とき しゅうい きょう  
日頃から地域との交流があると、いざという時に周囲から協  
力してもらえるなど、安心です。
  - あらかじめ きんりん ひと し えん ひつよう つた  
あらかじめ、近隣の人に支援が必要なことを伝えておきましょう。
  - し えんしゃ ば あい さいがいほっせいじ きょうりょく れんらくほうほう かくにん  
支援者がいる場合は、災害発生時の協力や連絡方法を確認してお  
きましょう。
  - くしちょうそん おこな さいがいじ ようえん ごしやめいぼ どうろく  
区市町村でやっている「災害時要援護者名簿」に登録しておきま  
しょう。事前に登録しておくのと、災害発生時に支援を受けること  
ができます。
  - ちいき ぼうさいくんれん さんか たいせつ  
地域での防災訓練に参加しておくことも大切です。





# さいがい (地震) が起きたら

## ① 自分の身体を守りましょう。

たてももの なか 建物の中では、いろいろなものが たお 倒れてくるので、テーブル や机のしたにもぐりましょう。

そと 外では、へい 塀や でんちゅう 電柱・ し どうはんばい き 自動販売機などは たお 倒れてくる きけん 危険があるため、そばから はな 離れましょう。

## ② 落ち着いて行動しましょう。

ひと お 人を押したり、はし 走ったり、あわてて い どう 移動しないようにしましょう。

## ③ 困ったときは、周りにいる人に聞いて、助けてもらいましょう。

ヘルプカードなどを見せ、こま 困っていることを つた 伝えましょう。

み うご 身動きができないときは、きんきゅうよう 緊急用ホイッスルやブザーを な 鳴らす、もの たた 物を叩くなど おと 音を出して、まわ 周りに知らせましょう。