



### 災害に備えよう

ここでは災害に備え、ご家庭で取り組むべき主な対策をご紹介します。

#### ■家具の置き方、工夫していますか？

過去の大地震では、多くの方が倒れた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。家具が転倒しないよう、壁に固定しましょう。寝室や子供部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

#### ■食料、飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食料等を備えるようにしましょう。

- ・飲料水3日分（1人1日3リットルが目安）
- ・非常食3日分として、ごはん（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・トイレトーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

※大規模災害時には「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。

#### ■非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し、避難生活を送ることになります。

非常時に持ちだすべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。飲料水、食料品、貴重品（預金通帳・印鑑・健康保険証など）等をはじめ、常備薬、衣類や携帯電話の充電器など、必要なもの確認しておきましょう。

#### ■ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でも、お互いの安否確認ができるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話がつながりにくくなり、連絡が取れない場合もあります。災害用伝言ダイヤルは局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

#### ■避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住いの自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。

※豪雨、津波、火山噴火など、災害の種類によって安全な避難場所が異なります。

それぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう。

—首相官邸ホームページより抜粋—



平成30年度 **特定健診(三島市国保・三島市後期高齢者の方)**・**三島市がん検診実施中!**

引き続き、**10月末まで**の期間、三島市の「特定健診」・「がん検診」を行っています!

事前予約が必要なものや、曜日・時間が決まっているものがありますので、ご不明な点があれば、事前にお電話等にてお問い合わせ下さい。ご来院の際は **受診カード** を忘れずにお持ちください。

**10月は最終月の為、混み合います! 健診終了までお時間がかかりますので予めご了承ください。**