

名家連ニュース

平成 23 年 3 月 31 日 (木)
発行：名古屋市精神障害者家族会連合会
会長 堀場 洋二
TEL (052) 411-2890 FAX (052) 411-7283
NO. 135 号

家族・当事者の皆さんへ — 防災の備え —



○普段から心がけておくこと

- ・自分が下敷きになるかもしれないところには家具を置かない
- ・枕元に「懐中電灯」「携帯電話（又は携帯ラジオ）」「ヘルメット」「ホイッスル」を置く
- ・「めがね」「入れ歯」なども枕元に置く
- ・足元に「底の厚いスリッパ（またはスニーカー）」を置く
- ・念のため、3日分ぐらいの水と食料をいつも蓄えておく（防災グッズ）

○「避難カード」を用意する（下記のカードは障害者手帳に折りたたんで使用できるサイズです）

《避難カード》	
病院・診療所	緊急連絡先
_____	名前 ()
主治医 先生	TEL
TEL _____	名前 ()
服薬中の薬	TEL
_____ (mg×錠) /日	() 内は「親」「兄弟」等
_____ (mg×錠) /日	(ふりがな)
_____ (mg×錠) /日	氏名 _____ 血液 型
_____ (mg×錠) /日	TEL ()
_____ (mg×錠) /日	携帯

○外出時は ・「障害者手帳」「避難カード」「お薬3日分程」は必ず携帯する

- ### ○揺れたら
- ・机など丈夫な物の下に隠れる
 - ・揺れが落ち着いたら、扉を開けて外に出る出口を確保する
 - ・揺れが収まってから、ガス火・電気ブレーカー・ガスの元栓を消す
 - ・お風呂に水をいっぱい溜めておく
 - ・必要最小限のものをリュックに背負って、なるべくスニーカーで逃げる
 - ・エレベーターは閉じ込められることがあるので、使わない
 - ・最寄の避難所を確認しておく

○「災害伝言ダイヤル171」を活用する

