

# 災害時に備えて



H30. 2月

まもなく東日本大震災から8年目を迎えます。「災害は忘れたころにやってくる」と言われます。そこで、ご家庭や勤め先などの防災（防災グッズの点検、連絡方法、避難路確認）もしもの時の備えについて考えてみましょう！

## 家具の置き方を工夫していますか？



- 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないように。置く場合も、なるべく背の低い家具にするのと同時に、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・飲料水などは備蓄していますか？

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等を3日分は備蓄しておきましょう。

- 飲料水 1人1日3リットルが目安
- 非常食 ご飯（アルファ米など）、ビスケット、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



- ※ 大規模災害発生時には、「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に日頃から、水道水を入れたポリタンクや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。

## 《木曜サービスデー》

お買い物の際、同封のピンクの券をお持ちください。営業日いつでもご利用いただけます。



7・14・21・28日 店頭商品2割引き!!

(一部商品を除きます)

## 非常用持ち出し袋の準備はできていますか？

非常時に持ち出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。

- 例) 飲料水、食料品、貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）、お薬手帳、ヘルメット、マスク、軍手、懐中電灯、衣類・下着、毛布、タオル、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、洗面用具、携帯トイレ など



※女性や乳児のいるご家族はナプキン、ミルク、おむつ、哺乳瓶などの準備も。

## 家族の安否確認方法は決めていますか？

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を確認できるよう、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。

災害用伝言ダイヤルや災害用伝言版の使い方も確認しておきましょう。



## 避難所や避難経路の確認はできていますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページ等で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！

お薬手帳・電子版お薬手帳の効果:東日本大震災では避難所の診察時に、今まで飲んでいたお薬や副作用の情報が記載されているので、診察が早く薬の選択がしやすいと現場の医師から評価されました・電子版お薬手帳はスマホで管理ができ、当薬局でインストールや使用方法についてご説明いたしております

資料:首相官邸<http://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

コラム

# アサヒ薬局

◆月~金:8:30~19:30 土:8:30~18:00  
◆お休み:4・11・18・25日(日曜)12日(祝日)

飯田市上郷別府3345番地7  
フリーダイヤル: 0120-043203 FAX: 0265-52-3528  
ホームページ: <http://www.e-classa.net/asahi-ph-iida/>