

# 「 災害への心構え 」

東日本大震災からまもなく10年が経とうとしています。時間の経過とともに防災に対する意識も薄れてきた頃だと思えます。過去の災害を振り返り、その教訓を改めて思い出し、これからの災害に備えて頂きたいと思えます。

・ **災害が起きた際に情報を得る手段を確認しましょう。**

防災マップを活用しましょう。

※防災行政無線テレホンダイヤル      0238—52—5101

※高畠町指定避難所 高畠町役場「総務課危機管理室」

0238—52—1111

※高畠町災害情報メールサービス

右のQRコードから登録できます⇒



(空メールを送信してください。)

・ **3日間～1週間は自力で乗り切る準備をしましょう。**

非常用の持ち出しキットを準備しましょう。

高畠町指定避難所を確認しましょう。

1か所ではなく2.3か所あらかじめ家族みんなを確認しておきましょう。

## ・自分が内服している薬やインスリンについて

家族と情報共有しておきましょう。

災害時の対処方法を日頃から主治医や家族とよく話あっておきましょう。重要な薬は覚えておきましょう。(お薬手帳や糖尿病連携手帳のコピーをとり活用しましょう。家族や自分の携帯の写真機能を使い内容を保存しておきましょう。)

## ・非常時の持ち出し品について確認してみましょう。

### ○非常用の持ち出しキットのチェックリスト

糖尿病用医療品	チェック	生活用品	チェック	生活用品	チェック	救急箱	チェック
経口薬(3日分~1週間)		貴重品		マスク		常備薬	
インスリン(針・酒精綿)		懐中電灯		タオル		消毒液 (石鹼など)	
自己血糖測定器		携帯電話		予備のメガネ		消毒用アルコール	
低血糖用ブドウ糖		ラジオ・電池		洗面用具		絆創膏	
お薬手帳・糖尿病手帳 (コピーでも可)		飲料水(3日分)		軍手		体温計	
		非常食(3日分)		筆記用具		その他	
保険証(コピーでも可)		ティッシュ、 ウェットティッシュ		使い捨て 手袋		室内履き	
		生理用品		着替え		自分の必要な物	

## ・もし被災したら・・・

- ①食事と水分はしっかり取りましょう。
- ②飲み薬やインスリン注射はその状況に応じて調整しましょう。
- ③出来るだけ体を動かし、同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう。
- ④手洗い・歯磨き・うがい・アルコール消毒をして細菌・ウイルスによる感染症を防ぎましょう。
- ⑤けがをしたら傷を放置せずきちんと手当をしましょう。
- ⑥発熱・嘔吐・下痢・脱水等の症状が出たらすぐに診療所、医療救護所に行くか巡回している医療スタッフに症状を伝えましょう。

高畠町防災マップに様々な情報が載っています。

この機会に目を通してみましょう。