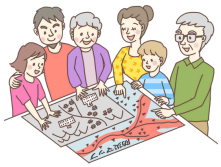
備えて安心！”いつも通り”を守るには？

医療と介護 防災備え術4選

1 ハザードマップを確認！

自宅の近くの避難場所がどこにあるか？どんな危険があるか？事前に確認しておきましょう！
市公式LINEより、避難所や防災マップを確認できます。
お友達登録しておくと便利です。
★わたしの最寄りの避難所は、
＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿です！

防災危機管理室
（内線1313）



2 地域の災害情報を集めよう！

災害情報を集めることで、万が一の時にご自身の助けになります。
●宜野湾市公式LINE
●ハイサイ！防災で～びる
●Yahoo防災
●避難行動要支援者への登録
避難行動要支援者登録の詳細は、宜野湾市福祉総務課へお問い合わせください。

福祉総務課
（内線3124）





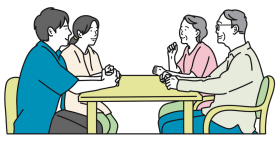
3 災害時の持ち出し品を確認！

避難所まで、徒歩または車いすなどで移動できる重さの持ち出し品を準備しましょう。
●水、食料　●持病薬（1週間分）
●診察情報　●お薬手帳　●入れ歯
●各種保険証　●オムツ、マスク
●本人・家族や関係者の連絡先　等
※その他、ご自身の心身の状態に合った必要なもの（特に医療や介護につながる物品）を準備。



4 家族や身近な人と話し合おう！

ステップ１～３について、家族や身近な方とも話し合い共有しておきましょう。
そのほか、ご自身の心身の状態に合わせて、どのような助けを必要になるか、その助けをどこで得られるか、考えてメモしておきましょう。
★＿＿＿＿＿＿などの助けが必要。
★助けを得られる場所：＿＿＿＿＿





作成：宜野湾市介護長寿課（宜野湾市　在宅医療・介護連携推進事業）
TEL：098-893-4411（代表）