

災害に備えよう



はじめに

平成23年3月11日に発生した東日本大震災による地震と大津波により、多くの命が奪われました。

その後に発生した福島第一原子力発電所の事故により、南相馬市は警戒区域・緊急時避難準備区域・計画的避難区域に指定され、多くの市民が住みなれた地域を離れ、市外・県外への避難を余儀なくされました。

その中でも自閉症をはじめとする発達障がいの方は、日常生活の変化が苦手であったり、周囲に特性が理解されにくかったりと、ご本人もご家族も非常にご苦労されたことと思います。

今回の教訓をもとにいつ起こるかわからない震災に対して日ごろからの備えが必要ですので、ご家族で確認していただけたいと思います。



1. 確認しておきましょう。

①緊急時連絡先

連絡先 (家族や学校など)	氏 名	電話番号
例:お父さん・〇〇小学校など		

②避難場所の確認をしましょう。

近所の学校や公共の場所が避難所になりますので、確認しておきましょう。

避難場所	住 所	電話番号

2. 日ごろからの準備をしておきましょう。

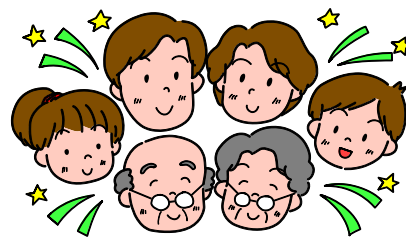
☆家族で話合っておこう

- ・いざという時の避難場所を決めておきましょう。
(昼間の場合・夜間の場合)
- ・非常時に持ち出す物を決めておきましょう。
- ・家庭で準備しておくものについて話し合しましょう。



☆ネットワークを作っておこう

- ・震災時には孤立しないことが大切です。
- ・隣近所とのお付き合いや地区の民生児童委員との顔つなぎをしておきましょう。
- ・親の会に入会するなどしておくことで震災時に情報や支援が入りやすいです。
- ・市の要援護者名簿に登録しておきましょう。
(問合せ先：社会福祉課 24-5243)



☆情報源を確保しておこう

- ・南相馬市緊急情報等メールサービスに登録しておきましょう。
配信される内容は、・防災情報・気象情報・地震情報・避難勧告や避難指示・市内の火災発生情報や大規模な交通事故です。
携帯の南相馬市のサイトから登録できます。
- ・ラジオを準備しておきましょう。
停電時なども情報が入ります。
緊急時はみなみそうまさいがいえフエム (FM79.5MHz) を通じて緊急時の対応について放送があります。



- ・災害用伝言ダイヤルの使い方を事前に把握しておきましょう。
 - ・NTTの場合
録音：171+1+被災者の固定電話番号
再生：171+2+被災者の固定電話番号
 - ・各携帯電話の会社でも「災害用伝言板」があります。



☆非常時に持ち出せるようにしておきましょう。

バックなどひとつにまとめておきましょう。

- 保険証
- かかりつけ医の診察券
- 療育手帳など
- 予備の薬
- お薬手帳又は処方箋
- 持っている落ち着いたもの
ゲーム・本・パズルなど
- 好きなおやつや食べ物など
- 水や好きな飲み物
- 下着などの着替え
- タオル
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- 貴重品（通帳・印鑑など）
- お金（小銭も）
- 救急医薬品（かぜ薬・胃腸薬・絆創膏など）
- 相談支援ファイル



☆こういう物があったら便利です。

- 紙とペン
絵や文字にすると伝わりやすい場合があります。
- ダンボールなど
避難所などで衝立代わりになります。車に積んでおくといいです。
- 携帯の予備電源
携帯は必要な情報源です。
ソーラー式や電池式などがあります。



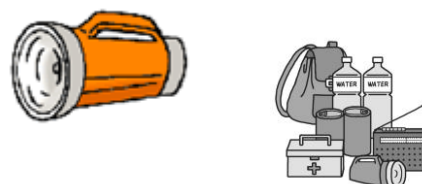
☆こんなことも

- 車のガソリンは半分以下になったら給油する。
- 携帯は常に充電しておく。
- 風呂の水は落とさない。
- テレビや家具は倒れないようにしておく。
- 寝室にスリッパや帽子を用意しておく。



☆家庭に準備しておこう

- 懐中電灯
- 米
- 飲み水
- カップラーメンなど非常用食品
- お菓子など
- 軍手
- 毛布
- ティッシュ
- トイレットペーパー
- 電池
- カセットコンロ
- 簡易食器（紙カップ・わりばし・紙皿）



その他家族で話し合い、準備しましょう。

-
-
-
-
-