

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

## 防災対策 備えていますか？

いつ地震や津波、火事などの災害に襲われるかわかりません。いざという時に慌てないためにも、日頃から防災対策を意識しておく必要があります。大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。また、災害が発生し、自宅が危険な場合は避難所など安全な場所に避難することが重要です。避難所生活に必要なもの(非常持ち出し品)をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐ持ち出せるように備えておきましょう。



## 非常用リュックの中身チェックリスト

- |  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
|    |    |    |    |    |   |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯  | <input type="checkbox"/> ラジオ  | <input type="checkbox"/> 乾電池  | <input type="checkbox"/> 通帳・銀行印  | <input type="checkbox"/> 救急箱  | <input type="checkbox"/> 万能ナイフ   |
|   |   |   |   |  |  |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー   | <input type="checkbox"/> 衣類   | <input type="checkbox"/> 掛物   | <input type="checkbox"/> 軍手・手袋   | <input type="checkbox"/> ホイッスル  | <input type="checkbox"/> 水   |
|  |  |  | <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <h3>必要に応じて用意する物</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> コンタクト・眼鏡用品</li> <li><input type="checkbox"/> 紙オムツ・粉ミルク</li> <li><input type="checkbox"/> 常用している薬</li> </ul> </div> |   |  |
| <input type="checkbox"/> ラップ   | <input type="checkbox"/> 缶詰   | <input type="checkbox"/> 雨具   |  |   |  |

## 所沢ほっとメール

所沢市では、市政情報を電子メールで携帯電話とパソコンにお知らせするサービスをおこなっています。最新の道路冠水や停電情報などの防災情報を受け取ることができます。『ところざわほっとメール』を受け取るには登録が必要となります。

### 【登録方法】

「hotmail@tokorozawa-hotmail.jp」宛てに空メールを送ってください。正常に送信されていればメールが返送されるので登録手続きをおこなってください。



ハザードマップとは、自然災害による被害の軽減や防災対策に使用する目的で、被災想定区域や避難場所・避難経路などの防災関係施設の位置などを地図で表示したものです。

## ハザードマップで 避難施設の確認

**東所沢駅周辺のマップ**

〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イースト112102

☎ : 04-2951-3667  
関連施設：東所沢病院