

# にじいろ通信



戸田中央メディカルケアグループ

Toda Medicalcare

Group

冬・第11号  
2023・12・1発行

～ 訪問看護ステーションcarna五反田だより ～

テーマ：災害に備えましょう

災害はいつ始まるかわかりません。平常時から災害時の対応を話し合ひましょう。

## ライフラインの予想

電気：4日停止

上下水道：17～21日停止

ガス：42日停止

携帯電話：予測無し

安全の確認

## 避難生活場所の選択肢



### 在宅避難

居住の継続ができて  
備蓄があるなら  
住み慣れた自宅で



### 自主避難先

近くの安全な  
親戚や知人の  
家など



### 指定避難所

自治体により  
指定された  
施設



- ・家族の連絡先や避難場所を話し合ひましょう→電話番号を登録。繋がらないことが多いので事前に#171の練習を。
- ・水害の場合は地下と1階は危険。頑丈な建物で2階以上に避難すること。マンションの方は自宅にとどまりましょう。
- ・ラジオ・テレビ・携帯電話など情報を取る。→デマに注意しましょう。

## 今から行えること

- ・お薬の常備：今飲んでいる薬、お薬手帳も!!  
日頃から食べている食糧を備蓄しておきましょう。  
(ローリングストック)
- ・携帯トイレ・衛生物品の常備：水が貴重になるので大切に。飲み水は十分に確保しましょう。
- ・災害は日中だけではなくありません。夜間使えるもの  
ライト・ランタン・充電器などもいいでしょう。
- ・冬場は暖を取れるものを準備しましょう。  
やけどに注意してください。



## 【 避難行動要支援者登録名簿 】

各自治体において、名簿の作成が義務づけられ、訓練や災害時の支援に役立てられます。品川区の場合、要介護1-5で施設入所者以外の方を対象に、防災課より調査票が郵送されています。まだの方は区役所にお問い合わせください。

## 訪問看護ステーションcarna五反田

〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F  
TEL：03-5496-8774/FAX：03-5496-8780  
小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル24H対応  
糖尿病療養指導士・フットケア専門士在籍  
爪切・うおのめ・たこ・巻き爪等の相談も受付中！  
ご利用お待ちしております!! 【担当：高橋】