

# ふれあい通信

第402号

令和5年9月1日

発行

社会福祉法人  
姫路市社会福祉協議会  
姫路市安田三丁目1番地  
姫路市総合福祉会館内  
TEL 079-222-4212  
FAX 079-222-4256

## ひとくちメモ

## 災害に備えよう!

9月1日は防災の日です。いつくるかわからない災害に対して、必要な準備をしていますか？

防災の知識を身に付け、前もって準備や対策をしておくことが自分の身を守ることに繋がります。

普段からできる対策についてご紹介します。



### 非常用持ち出し袋 チェック表

- 飲料水（1人当たり1日に2ℓ）
- 生活用水（1人当たり1日に1ℓ）
- 食料（缶詰、レトルト食品など）
- 使い捨てのお箸など
- 救急セットや常備薬
- 簡易トイレ
- 携帯電話の充電器
- 防寒具や着替え
- 衛生用品
  - ・ハンカチ、タオル、
  - ・ティッシュペーパー
  - ・除菌ウェットティッシュ
  - ・歯ブラシ 等
- ゴミ袋
- 懐中電灯

### 一緒に持ち出すとよいもの

- 身分証明書
- 現金
- 印鑑
- 健康保険証
- 年金手帳

### 普段からできる対策

・非常用持ち出し袋の準備をしよう!



・家具が転倒しないように固定しよう！

寝室に家具を置かないようにすることも対策の一つです。家具が倒れて出入口をふさがないように、家具を置く場所にも気をつけましょう。

・備蓄品を確認しよう！

大規模災害発生時には、1週間分の備蓄をしておくことが望ましいとされています。最低3日分の非常食や、1日につき3リットル程の水を確保しておきましょう。

・避難場所と避難経路の確認をしよう！

日頃からハザードマップの確認をしましょう。（ハザードマップは市の公共施設等で入手できます。）

**避難することを考えて・・・**

非常用持ち出しバッグは玄関に置いておきましょう。自宅から避難する際に玄関を通ることが多いためです。いざというときに落ち着いて行動できるように、しっかり準備をしておきたいですね。

### 福祉総合相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

### 介護サービス相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

**0120-208-606 (通話料無料)**

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

**0120-108-999 (通話料無料)**