

大地震が発生したときのために…



“災害への備え” をしておきましょう

1.

「いま」 できる 備え

事前に相談しておこう

医師と



普段から処方薬が切れないように注意しましょう。体調が悪くなった時の対処や薬について、主治医に相談しておきましょう。

家族・支援者と

家族や訪問看護師、通所先のスタッフなどの支援者と、災害時の連絡方法や避難方法を相談しておきましょう。

事前に準備しておこう

持ち出すもの

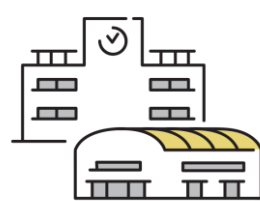
- ◆ 非常持ち出し品（食料など）
- ◆ 処方薬・お薬手帳※
- ◆ ヘルプカード※
- ◆ 携帯電話※
- ◆ 避難所で落ち着いて過ごすためのもの（本、耳栓、アイマスクなど）



避難所等の確認

避難所等の場所や、避難する時の道順を確かめておきましょう。

- ◆ 新宿区の避難場所・避難所



連絡方法の確認

- ◆ 音声メッセージ
災害用伝言ダイヤル「171」
- ◆ 文字メッセージ
 - 災害用伝言板「web171」
 - 「Google パーソンファインダー」

※マークのものは、災害時に限らず、普段から持ち歩きましょう。

新宿区の取組を活用しよう

要援護者名簿の登録

支援が必要な方の名簿を地域や関係部署に配布し、災害時の安否確認等に使用します。（登録制）

要配慮者災害用セルフプラン

避難所や、通院先・通院の状況、備蓄品などを書くことができます。

ヘルプカード

困った時に、周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするものです。



2.

「いざ」 災害が 起きたら

まずは身の安全

机やテーブルの下へ身を伏せ
ましょう。
あわてて外に出ないように
しましょう。



避難の判断

家にいても大丈夫そうであれ
ば、自宅で過ごしましょう。
家屋の倒壊や火災のおそれ
がある場合は、安全な場所に
避難します。

正しい情報を

テレビやラジオ、自治体の
SNSなどから、正しい
情報を得ましょう。

◆ 新宿区公式LINE



防災情報など、
区からのお知らせを
配信しています。

きちんと服薬

処方薬は忘れずに飲みましょ
う。不安になったり混乱した
時は、頓服薬を飲むなど、
主治医と決めた方法で対応し
ましょう。



外出中の場合は

すぐに自宅へ帰ろうとせず、
安全な場所で、周囲の混乱が
落ち着くのを待ちましょう。

安否確認

身の安全が確保できたら、
事前に確認しておいた方法
で安否を伝えましょう。



3.

「もし」 避難所で 過ごすなら

体調が悪い場合は

早めに避難所のスタッフに
相談しましょう。



より詳しい情報はこちらから

新宿区

- ① 要配慮者防災行動マニュアル「いざ大地震に備えて」
- ② 災害時要援護者名簿登録
- ③ ヘルプカード
- ④ 要配慮者災害用セルフプラン

その他

- ⑤ 東京都防災ホームページ
- ⑥ 気象庁防災情報 公式X (旧:Twitter)



相談先

牛込保健センター	矢来町6（新庁舎完成後、弁天町50に移転予定）	03-3260-6231
四谷保健センター	四谷三栄町10-16	03-3351-5161
東新宿保健センター	新宿7-26-4	03-3200-1026
落合保健センター	下落合4-6-7	03-3952-7161
保健予防課	新宿5-18-21	03-5273-3862