

ふだんから準備しておきましょう

- 1.防災手帳を活用しましょう。
- 2.家族と相談して、逃げるタイミングと場所を決めておきましょう。
- 3.避難場所に安全に行ける道と方法を確認しておきましょう。
- 4.ヘルプマーク・ヘルプカードを活用しましょう。
- 5.避難行動要支援者名簿に登録しておきましょう。
- 6.ひょうご防災ネットに登録しておきましょう。
- 7.非常持ち出し袋や、最低7日分の水や薬、食料などを用意しておきましょう。
- 8.災害が起こった場合の、病院受診や薬のもらい方について、担当医と話し合っ、決めておきましょう。
- 9.いざというときに動けるよう、防災研修会や訓練に参加しましょう。

