



避難編

突然起こった**大地震**！どこに**避難**すればいいの？

災害はいつも突然です。いざという時の避難先、今のうちに確認しておきましょう。

自宅での生活に危険がある

自宅は生活ができる状態ですか？

自宅で生活できる

あなたは**地域防災拠点**へ避難！

市内で震度5強以上の地震を観測した時に開設される避難所です。区内には35か所あり、備蓄物資や情報も得られます。▲ここから場所をチェック！

役割1 避難所

役割2 水・食料など物資の配布

役割3 情報収集・発信

地域防災拠点って？

地域防災拠点は、**地域の方々(地域防災拠点運営委員)**と避難された**皆さん**が中心となり、協力して運営します。災害時は、ご近所とのつながりが大切です。地域防災拠点訓練に参加してみませんか？

地域防災拠点訓練日▶

あなたは**自宅**で避難！

自宅に住める状態であれば、住み慣れた自宅で過ごす方がストレスの少ない避難生活を送れます。

慣れ親しんだ自宅でストレスフリー

プライバシーを確保できる

ペットと一緒に生活できる

自宅で避難するために

食品や生活用品など最低3日分、できれば7日分の備蓄をしましょう！

▲詳しくはこちら

「お家で避難」リーフレット

就寝中でも大地震から命を守る

防災ベッドの実物展示を行います

市では「防災ベッド」や「耐震シェルター」の設置費用の一部を補助しています。防災ベッドの実物を見られる機会ですので、ぜひお越しください。

日 10月26日(月) 15時～29日(木) 15時

所 区役所3階 区民広間

問 建築局建築防災課

(TEL 671-2930 FAX 663-3255) ▲補助金の詳細はこちら

問 区役所防災担当 (TEL 866-8307 FAX 881-0241)

医療編

災害時の**ケガや病気**、どこで診てもらえる？

災害時には負傷者などが増えるため、症状の緊急度や重症度によって受診する医療機関を選択する必要があります。受診が必要な場合は、診療可能な医療機関や薬局に掲出される「のぼり旗」を目印にしてください。

重症

生命の危険がある場合

診療中

災害拠点病院

区内1か所

▶ 国立病院機構横浜医療センター(原宿3-60-2)

中等症

生命の危険はないが入院が必要

診療中

災害時救急病院

区内12か所

▲詳しくはこちら

軽症

生命の危険がなく、入院を要さない

診療中

診療所

地域の診療所や歯科医院

薬を処方してもらう

開局中

被災を逃れ開局している薬局

医療機関と薬局で

「のぼり旗掲出訓練」を実施します！

10月26日(月)～30日(金)

重症

中等症・軽症

薬の処方

この機会にのぼり旗を見つけて災害時のイメージをしておこう！

問 区役所運営企画係 (TEL 866-8418 FAX 865-3963)

健康づくり編

忘れないで！災害時の健康を守る**“お口の備え”**

災害時は、水不足などからお口のケアが不十分になり、お口のトラブルが起こりやすくなります。避難生活では、お口のケアが健康や命を守ることに繋がります。いざという時に備え、今から準備しておきましょう。

日頃から準備しておくもの

歯ブラシ

デンタルフロス・歯間ブラシ

洗口液

コップ

ハンカチ・ティッシュ

シュガーレスのあめ・ガム(口を潤します)

11月8日は「いい歯の日」。毎日のお口のケアや定期的な歯科受診も大切です！

災害時の歯とお口の健康づくり

災害が起こったら？

お口の体操で機能低下を防ごう！

唾液の分泌を促したり、お口の機能を保つことが、誤嚥性肺炎などの病気の予防に繋がります。

あ

い

う

「あ」「い」「う」と発音するように、お口を大きく動かします

頬を膨らませたり、すぼめるという動きを数回します

水不足でも歯みがきを忘れずに！

水不足の中でも工夫すれば歯みがきをすることができます。

1 コップと水を用意

コップに歯ブラシが浸かるほどの水を入れて歯ブラシを濡らします。

2 歯みがきをしましょう

歯ブラシに汚れや食べかすがついたら、ティッシュでふきとりましょう。

3 最後にうがいを

1の水でうがいを2・3回にわけて行います。少量の水でうがいを繰り返した方が効果的です。

1とは別のコップがあれば、歯ブラシをゆすぎましょう。デンタルフロスや歯間ブラシなどがあれば歯間ケアもしましょう。

問 区役所健康づくり係 (TEL 866-8426～7 FAX 865-3963)