

事前の対策

- 避難経路の確認

⇒日頃から、最寄りの避難先までの経路を実際に確認しましょう。

- 電動車椅子のバッテリーや充電の確認

⇒電動車椅子のバッテリーの充電などは確認しておきましょう。

- 支援者がいない時間帯（とくに夜間）の連絡手段の確認

⇒近隣の方とのコミュニケーションを日頃からとるなどしましょう。



災害が起きたら

- まずは身の安全を図る

⇒特に震災時は、机の下へ避難するなど身の安全を図りましょう。

- 早めの避難を心掛ける（特に風水害）

⇒素早い動作が難しい場合は、早めに避難行動に移りましょう。

- メール等を用いて、安否の報告をする

⇒家族や支援者、地域の人に安否の報告をしましょう。



※服薬状況を必要に応じてご記入ください。

| | 薬の名前、薬の量など |
|-----|------------|
| 朝食後 | |
| 昼食後 | |
| 夕食後 | |
| 就寝前 | |
| その他 | |

