

家族を守る 「もしもの備え」



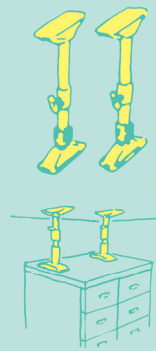
「もしも今、大地震が発生したら……」
 「もしも今、水害に見舞われたら……」
 災害は、いつどこで起こるか分かりません。
 「もしも」の時に
 大切な自分と家族の命を守るため、
 今すぐにでもやれること、
 やっておくべきことがあります。

5分と5秒と5分
自分と家族を守る

3つの心がまえ

1、睡眠時の安全を確保

家具が倒れたり物が落ちたりしそうな場所で寝ていませんか？



無防備だからこそ危険な睡眠時。寝室に置いてある倒れそうなものには、転倒防止対策をしておきましょう。



2、持ち出し品・備蓄品を準備

家から避難する場合や、停電・断水時の備えをしていますか？

最低3日分



非常持ち出し品のほか、ライフラインや流通がストップした場合に備え、水や食料を最低3日分程度蓄えておきましょう。
(詳しくは次ページで)

3、家族との連絡方法を決める

もしもの時に家族が離ればなれになった場合の連絡方法は？



集合場所・避難場所を確認したり、比較的電話がつながりやすい遠方の親戚などを連絡先に決めたりしておきましょう。

災害用伝言サービスの使い方も確認しておくといいですよ！

備え

地震や津波などでライフラインが途絶えた場合でも入院患者さんを救えるように、水・食料・医薬品を完備。



すべての入院患者さんの食料を計3日分備蓄しています

味に飽きないようにさまざまな食材があります

備え

院内の一部の自動販売機には、災害発生時に無料で飲み物を取り出せるシステムを設置しています。



急性医療総合センターなどに「災害用自動販売機」を設置

備え

災害発生時は各職員の持ち場が決まっており、院内にいらっしゃる入院・外来患者さんを適切に安全な場所まで避難・誘導する経路を確保しています。

備え

地震や津波が発生した場合を想定した防災訓練を行うなど、災害への備えを徹底しています。



災害で負傷し、周辺地域から運ばれてきた患者さんを救うための防災訓練を実施

備え

災害発生時でも、医療材料などの必要物品は当院に運び込まれ、被災された方々を治療できるように備えています。

備え

災害発生時は、西宮キャンパス内の「平成記念会館」や「立体駐車場」を地域の方々の避難場所として開放します。



西宮キャンパスの北側に立地している平成記念会館

災害時に患者さんや
そのご家族を守るための
兵庫医科大学病院の備え

兵庫医科大学病院でも、食料・医薬品・医療材料のストックや職員の訓練などで「もしも」の時に備えています。



「非常持ち出し品」として準備しておきたいもの



貴重品	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 保険証
食料	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 非常食
身の回りのもの	<input type="checkbox"/> 持病薬	<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡
装備	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 軍手
	<input type="checkbox"/> レインコート	<input type="checkbox"/> マスク
情報収集のためのもの	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 筆記用具
	<input type="checkbox"/> 予備の電池	<input type="checkbox"/> 連絡先のメモ
便利品	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> 保温シート
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> ライター
	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> タオル
	<input type="checkbox"/> 救急セット	

「お薬手帳」も！ お薬手帳
災害後の混乱の中でも適切な医療・医薬品の供給を受けられるよう「お薬手帳」も携帯しましょう。



「もしも」の時のために 備えておくべきものは？

備えておくものは、家族構成によって異なります。避難場所を一日を過ごす程度の必要最低限の非常持ち出し品と、災害後の生活に必要な備蓄品とに分けておくとうまいでしょう。
非常持ち出し品は、背負えるようになるべくリュックサックなどにまとめ、ヘルメットや防災ずきんとともにすぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。
急いで避難する際に多くの物が持ち出せるわけではありません。自分の家族に本当に必要なものは何か、しっかりと見極めることが大切です。



日常生活の中で賢く備える ローリングストック

“蓄えを回していく”という方法
ローリング [rolling] + ストック [stock]
まわる 蓄え



* 飲料水は1人分1日3リットル必要と言われています。

災害に備えて非常食を準備していても、押し入れにしまい込んで消費期限が過ぎていては、いざという時に役に立ちません。そこで、日頃から食べている食品を多めに買い置きして、使ったら買い足すという備蓄方法「ローリングストック」がおすすすめ。管理がしやすいうえ、非常時に食べ慣れたものを口にすることができ、ストレスを軽減できるなどのメリットもあります。