

# 災害時に困らないために ~自分の健康は自分で守ろう~

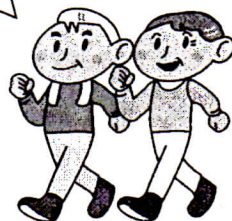
災害はいつ起きるかわかりません。  
起きた時に困らないためには「**健康な身体**」と「**助け合える人間関係**」が必要です。

## <健康な身体と環境を整えよう>

### 1 健康な身体を保つ

健康な身体は、避難するときや避難生活を送るうえで、何よりも大切です。そのためにも、日ごろから健康づくりに取り組みましょう。

歩いて避難するためにも、  
体力づくりは大切です！

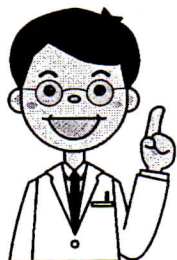


- \* 栄養バランスのよい食事を心がける
- \* 生活習慣病を予防する
- \* 適度な運動で足腰を丈夫にする
- \* 規則正しい生活を送る など

### 2 自分の身体を知る

健康状態は十人十色です。身体の状態に合わせて日常生活を送るために必要なものは、持ち出しやすい身近なところに置いておきましょう。

\* 必要なものをメモに書き留め、時々確認することも忘れずに！

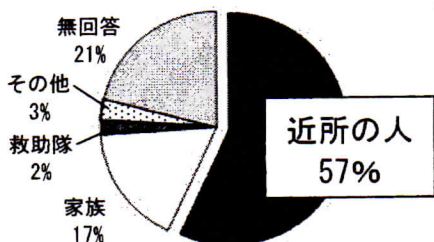


日ごろから、自分の病気のことや薬のことを、かかりつけ  
医師や薬剤師に確認しておくことも大切です。  
中には「1日も欠かしてはいけない薬」もあります。  
健康手帳やお薬手帳など病気や薬の情報が確認できるもの  
も、避難の際は持ち出しましょう。

## <助け合える関係をつくろう>

災害が起こった時、近隣とのつながりが強い地域では、多くの命が助かっています。日ごろから地域の行事に参加したり、近所の人にあいさつしたりするなど、自分の存在を知ってもらおうと同時に、助け合える関係をつくりましょう。

阪神大震災で誰に救助されたか



参考: 神戸市消防局調査(1995年2月)

阪神大震災では、神戸市において、半数以上  
の人が近所の人に救助されていました。

避難所で、顔見知りの近所の人と一緒に  
だったので、心強かったです。  
食料が届いたときに気にかけて持って  
きてくれたので、とても助かりました。

