



# アレルギー疾患がある方が 災害時にすべきこと



## 安全が最優先

「自らの命は自らが守る」身の安全を最優先

避難所への避難の時に必要なもの(目安は3日分)

※食物アレルギーの場合：自宅での備蓄は14日分

Check

### お薬(手帳)



### 食料



### カードやビブス (研究班ツール)



災害時のアレルギーの情報収集には「アレルギーポータル」

<https://allergyportal.jp/>



## 地震の時には・・・



### 地震時

- ・まずは身の安全

### 地震直後

- ・沿岸部での大きな揺れや津波警報  
→高台へ避難
- ・火の元確認・初期消火

### 地震後

- ・家屋・近隣の安全確認
- ・救出救護
- ・避難の前に安全確認  
(ガスの元栓・電気ブレーカー)

## 豪雨・台風の時には・・・



### 避難情報の収集

- ・警戒レベルとハザードマップ
- ・警戒レベル4までに必ず避難

### 避難場所

- ・行政が指定した避難場所
- ・安全な親戚・知人宅
- ・安全なホテル・旅館
- ・屋内安全確保

※安全な場所にいる方は避難場所に行く必要はありません。ただし土砂災害の危険がある場合は、立ち退き避難が原則です。