

# フレイル予防 + 防災

防災チェックにフレイル予防をちょい足して健康に！

## ① 避難経路を把握

- ・避難場所や危険な場所を地図で確認
- ・家族の身体状況に応じて避難計画を時々見直す



避難経路をウォーキング

## ② 自宅内をチェック

- ・避難経路になりそうな所にはものを置かない
- ・高く積まれていて落ちてきそうな荷物がないか確認



模様替えで筋力アップ

## ③ 持ち出し品を準備

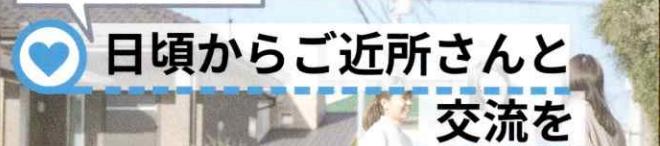
- ・備蓄品は食料や水などを3～4日分を目安に
- ・持ち出し品は常用薬も忘れずに



たんぱく質豊富な  
防災食を(ツナ缶など)

## ④ 家族やご近所さんと声を掛け合う

- ・65歳以上の方は「見守りキーholder」を登録
- ・避難の際にどのような助けが必要か情報を共有



日頃からご近所さんと  
交流を

## ⑤ 風水害に備える

- ・ハザードマップの確認
- ・避難方法、避難行動の確認



情報ツール活用の準備と練習を