

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

+

フレイル予防
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いないか確認

+

フレイル予防
模様替えて筋力アップ

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「見守りキーホルダー」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