



フォーラルだより

防災～命を守るために～



9月1日は、防災の日です。大きな地震や大雨など、災害に対して皆さんは、どのくらい準備ができていますか？今回は、災害が起こった時にどのように避難したらよいのか、また、避難する際にはどのような準備をするべきかをまとめました。いざという時のために、是非参考にしてください！

【ステップ1】自分の住んでいる地域にどんな危険がひそんでいるかを知る

○ハザードマップ

被災想定区域や避難場所・避難経路などの防災関係施設の位置などを示した地図
市区町村ホームページ、ハザードマップポータルサイトなどから調べることができます。



○キキクル

あらかじめ登録しておいた地域で土砂災害、浸水害、洪水災害の危険度が高まった場合や警報などが発表された場合にスマートフォンなどに自動で通知する、プッシュ型通知サービス



LINEヤフー(株)



日本気象(株)



オールニッポン(株)



ゲヒリン株式会社



(株)島津ビジネスシステムズ

平時からこのようなサービスを確認しておき、いざというときの避難や防災行動の判断に活用しましょう。
事前に「いつ」「どこに」「どの道で」「どんなふうに」避難するかを決めておくことが
自分の命を守ることに繋がります。

【ステップ2】大地震に対する準備・行動

【準備】

- ・家具の固定
- ・感震ブレーカー（停電復旧時の電気火災防止）

【行動】

- ・揺れがおさまるまで安全な場所で待つ
→火の元確認、出口確保



【ステップ2】大雨・高潮に対する準備・行動

【準備】

- ・避難場所の確認（防災標識も確認）

防災標識の例⇒

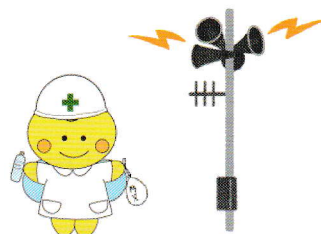


【行動】

- ・避難場所へ向かうことにこだわらない（川や崖から少しでも離れた、近くの頑丈な建物の上層階に避難するのが良いこともある）
- ・川や用水路を見に行かない
- ・高齢の方など、要配慮者の方はより早い段階で避難する（警戒レベル3で避難）

全体で共通する対策・注意点

- ・最新の気象情報や避難指示等に関する情報を入手しましょう。
- ・警察・消防・地元の防災責任者などの指示に従って行動しましょう。
- ・避難の際、隣近所への声掛けも行いましょう。
- ・動きやすい格好で、二人以上での行動を心がけましょう。
- ・自動車での避難は、特別な場合を除きやめましょう。



管理栄養士コラム

今月のテーマ

非常食と防災食の違いって？

「非常食」と「防災食」…言葉は似ていますが、それぞれ備える目的や内容が異なります。
この機会に正しく理解して、**安心**を備えましょう♪

非常食

災害が発生した直後や避難所での生活初期に
短時間で使用する緊急用の食品

「軽い」「調理不要」「長期間保存可能」なもの

- ・乾パン、長期保存クッキー
- ・パン缶詰 ・ひと口羊羹
- ・調理不要リゾット

水1ℓ



非常用持ち出し袋や防災ポーチなど
避難時に持って走れる重さで備えるものに、
1日分（3食分）程度入れておく。

防災食

ライフラインが停止した在宅避難や避難所での
生活を想定した長期的な備蓄を目的とした食品

「**普段の生活で食べているものを少し多めに**」

1人1日水3ℓ

- ・カップ麺、缶詰
- ・レトルトカレー
- ・パスタソース
- ・野菜ジュース など



※調理用のカセットコンロ&ガスボンベも忘れずに！※

最低3日間～1週間分を家に備蓄。

普段の食事で食べたらいっぱい買い足すを繰り返す。

⚠️ 高齢者や乳幼児、アレルギーをお持ちの方などは、食べられる食品が限られますので
対応している食品を普段から多めに備えておくことで安心です。

- ・レトルトおかゆ、栄養補助食品
- ・粉ミルク、離乳食
- ・アレルギー対応食品 など



ホームページに「防災対策お役立ち情報」
（備蓄食リスト、防災メモなど）を掲載中！
ぜひご活用ください♪
（こちらのQRコードより情報を見ることができます）



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」2026/7/2 <https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/chapter02.html>

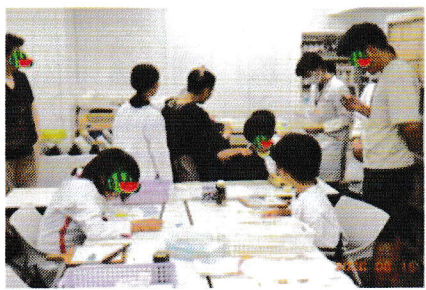
★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★ 処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪
食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでも相談できます。



NAJIKOP★2026イベント報告



8月15日に小学生を対象とした「夏休み自由研究応援イベント（NAJIKOP★2026）」を開催しました！
今年は、4つのテーマを取り上げて、皆さんに取り組んでいただきました。



今年のテーマはこちら！

- ① 薬剤師体験をしてみよう！
- ② 光る野菜を観察してみよう！
- ③ 災害時に役立つ！パッキング
- ④ オリジナルアロマスプレー & きらきらスノードームを作ろう



参加してくださった皆さん、ありがとうございました！

毎年8月の中旬に開催していますので、是非自由研究にお役立てください。来年もお待ちしています！

店舗紹介

あかね薬局

地域連携薬局

所在地：東京都文京区大塚4-45-3

（地下鉄丸ノ内線新大塚駅徒歩7分）
（地下鉄有楽町線護国寺駅徒歩7分）



地域連携薬局として、文京区と連携し
「ぶんきょう涼み処」の実施や
障害者アートの展示を行っています。
処方箋がなくても、いつでも
気軽にお立ち寄りください！

発行：2026年9月1日

発行者：フォーラルだより編集チーム

〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8



フォーラルの薬局



公式ホームページ



ラインナンバー



Facebook



インスタグラム



ウェブサイト



フォーラル
FOR ALL since 1952