

地震災害の不安 とりのぞきませんか？

高齢者総合相談窓口
TEL 047-403-3201
平日 9:00~17:00

避難所はスペースがなく配給される物も限られ、プライバシーも確保されにくい状況です。
火事による被害、家屋倒壊や倒壊の危険がなければ、自宅がより良い避難所です

日ごろから準備 できるもの

- ①飲料水1人1日2~3リットル
- ②日用品でのローリングストック
米、パスタ、ホットケーキミックスなど
主食を備蓄し普段から使用
- ③湯煎用ポリ袋(100均等にあり)
- ④カセットコンロとガスボンベ(1本約
30分~40分使用可)
- ⑤缶詰、レトルト食品
- ⑥常備薬、お薬手帳
- ⑦その他、ウェットシート(洗髪、清拭
用)マスク、トイレトペーパー
ソーラータイプの懐中電灯
ゴミ袋(汚物や生ごみは防臭袋に
入れる)、新聞紙(寒さ対策)、眼鏡等



家具やガラスから身を守る

地震時、怪我の原因の7割は、倒れた家具や割れたガラスです。震度6以上で家具は必ず倒れます。
固定などを行うことで転倒防止を！



さらに
・ガラスの飛散防止フィルム
・皿の下に滑り止めマット



便利な情報入手方法

船橋市公式アプリ
【ふなっぷ】
防災ページで様々な
情報がみられます



iPhone



Android

一人では不安、
家屋倒壊の恐れがある時は
もちろん避難所へ
(前原小・中野木小・二宮小・前原中)

前原地区でも被害有り 詐欺にご注意を！



令和5年度(11月末現在)
船橋市は電話DE詐欺の被害件数が
県内ワースト2位！！



こんなフレーズに注意

「カバンをなくした。今日中にお金が必要」
「代わりの者にお金を渡して」
「示談金が必要」「ATMで手続きをして」など

高齢者は要注意！

スマホネットトラブル

- ネット通販トラブル
 - 架空請求詐欺
 - 振り込め詐欺
 - フィッシング詐欺
- ⇒ 偽の銀行等のサイトに誘導し、クレジットカード番号を入力させ情報をだまし取る！



すぐに信じない×

- 息子や娘、孫などを名乗ってSOS
- 警察官や百貨店の店員を語り、キャッシュカードをだまし取る

check



一旦電話を切り、
必ず本人に確認を

手先を動かして認知症予防！



地域の方から、色とりどりのお手玉をたくさん頂きました。
温かい気持ちになるメッセージ付き。
まえばら健康ウォークラリーの景品にしたところ、みなさん喜ばれていました！

お手玉でポンポンポン
毎日楽しく 健やかに