

いつもの暮らしに防災プラス！

Smart
Wellness
Ambassador
健幸アンバサダー

「備蓄」とあわせて「逃げる力」を身につけよう



備蓄は完璧！これで安心？



災害への備え、
「備蓄している！」
という人も
多いと思いますが...

非常食も水も
用意した
備蓄は完璧！



備蓄が役立つのは避難後。まずは「逃げる力」！



災害時は荷物、路面状況
の悪化等により歩行速度が
大幅にダウンしてしまいます



避難は徒歩が基本
大渋滞や通行止めで
車での移動は困難に



一般
成人

10分間で移動できる距離

平常時：780m

避難時：600m

約2割減

平常時：540m

避難時：300m

半減

高齢者

内閣府 防災情報より



足腰が弱くなっていると
高い場所への避難も
むずかしい...

あなたの「逃げる力」をチェック！

- ☐ 避難場所まで実際に歩いたことがあり、かかる時間を知っている
- ☐ 避難場所まで休まず歩ける自信がある
- ☐ 階段や坂道を休まず上ることができる
- ☐ 必要な杖・歩行器・家族の付き添いなど、避難時の支援を準備している
- ☐ 家族との連絡方法や集合場所を決めている

※避難の可否を判定するものではありません

「逃げる力」アップの
秘訣は裏面をチェック

今日からできる「逃げる体力」づくり

外出先で

階段を積極的に使う



自宅で

“ついで”のかかと上げ

家事の
ついでに



テレビを
見ながら



3分でできる
健幸体操も
おススメです！



「ついで」の避難経路確認

買い物、散歩、通勤などの「いつもの行動」に「防災散歩」をプラス
避難場所までの道や時間を確認しておきましょう

防災散歩 3ステップ

①ハザードマップを確認

自宅周辺や職場・学校等
よく行く場所の災害リスクを
チェック



ハザードマップ
ポータルサイト



②道と時間を確認

よく行く場所から避難場所まで
の道を確認
複数の避難先を考えておきま
しょう



③歩いて危険を確認

地図からはわからない
狭い道や急な坂、階段など、
「避難しにくい場所」にも
目を向けましょう



協賛：三井不動産・カーブスジャパン



さあ、街から未来をかえよう
三井不動産
MITSUI FUDOSAN

Curves

発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会



SWC協議会
認証

本資料は、スマートウェルネスコミュニティ
(SWC) 協議会が認証しています。

公式SNS



健幸情報
発信中

