

フェーズフリーで考える一わが家の防災・足の健康チェックリスト

◇「できている」「これからやる」に○をつけてみましょう

① 住まい・環境(転倒予防＋防災)

項目	できている	これから
・玄関や廊下に物を置いていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・夜間に足元を照らせる照明がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・家具が倒れにくい配置になっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・よく使う物の置き場所が決まっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・避難時に通る動線をイメージできる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

② 水分・備え(日常＋災害時)

項目	できている	これから
・ペットボトルの水を普段から家に置いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・飲んだ分は補充している(ローリングストック)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・外出時も水分を持ち歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・災害時も「水分が大切」と理解している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

③ 足の運動(転倒予防)

項目	できている	これから
・かかと上げ運動を知っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・足首を動かす習慣がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・足の指を意識して動かしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・テレビを見ながらでも足を動かせる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

④ 災害時を想定した足の健康

項目	できている	これから
・長く座るときは足を動かす意識がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・車の中・避難所でもできる運動を知っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・エコノミー症候群という言葉を知っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・予防には「足を動かす・水を飲む」ことを理解している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⑤ フェーズフリーの視点

項目	できている	これから
・防災は「特別な準備」だけではないと思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・日常の行動が災害時にも役立つと感じた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・今日の運動は家でも続けられそう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・家族や周囲の人にも伝えたい内容があった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⑥ 振り返り(自由記載)

今日、新しく気づいたことはありましたか？

これからやってみたいことはありますか？

何をやってみたいですか？