

包括便い

地域包括支援センター 喜寿苑

災害時の備えできていますか？

災害が発生した場合、物流やライフラインがストップして、救援物資がすぐに届かない恐れがあります。突然の地震や台風、豪雨などの自然災害から自分と大切な人を守るために、日頃から各家庭で必要な日用品などを備えておきましょう

【ポイント1】

食料と飲料水は最低でも3日分、できれば1週間分用意しておきましょう。



【ポイント2】

ローリングストック法で備えましょう。普段から多めに食料や飲料水を買っておき、消費期限の近いものから消費し、新しく買い足し備蓄しましょう。

【ポイント3】

水は飲料水だけでなく生活用水も必要です。断水時には洗濯やトイレなどの生活用水の確保も難しくなります。ポリタンクなどに水道水を保管しておきましょう。

【ポイント4】

非常持ち出し品は、両手が使えるようリュックに入れ、準備しましょう。家族構成(乳幼児、高齢者など)に合わせて必要な品もプラスしましょう。水、非常食、懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池、携帯電話充電器、現金(小銭多め)、簡易携帯トイレ、雨具、衣類、タオル、お薬手帳、貴重品等



避難生活に備え、高齢者がいる家庭で準備しておきたいものの例

- | | |
|--|---------------------------------|
| ☐ 湯で温められるレトルト食品 | ☐ 持病薬 |
| ☐ 普段から食べている介護食 | ☐ お薬手帳 |
| ☐ インスタントのみそ汁 | ☐ 紙おむつ |
| ☐ 栄養補給ゼリー | ☐ 入れ歯洗浄剤 |
| ☐ 経口補水液 | ☐ 補聴器の電池 |
| ☐ とろみ剤 | ☐ 血圧計 |
| ☐ 使い捨てカイロ | ☐ つえ |



繋がろう！

普段からお隣さん、ご近所の方と交流を図ることも大切です。何かあった時に声をかけたり、協力してもらえ人が近くにいると心強いですね。ぜひ普段から声かけのできる関係を築きましょう。

「お互いさまの地域作り」が大切です★

高齢者の避難への備え・ポイント

- ▶ 誰とどうやって避難するかを確認する(周囲の支援が必要な場合は、近隣の人と話し合っておく)
- ▶ 持ち出す物を確認しておく



地域包括支援センターは高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、様々な面で支援を行う相談窓口です。

地域包括支援センター喜寿苑

豊橋市前芝町加藤 381 番地 2

TEL 0532-35-6770