

介護や健康のこと

認知症が不安

介護サービスに
ついて知りたい



権利を守ること

虐待に関すること
など



豊橋市から委託された高齢者の総合相談窓口です
豊橋市東部地域包括支援センター



住み慣れたまちで
安心して暮らすこと
自宅に手すりが欲しい
デイサービスに
行きたい

高齢者の様々な
相談に応じます！



まずは
お電話を！

豊橋市東部地域包括支援センター

豊橋市佐藤五丁目22番地の16

(つつじが丘地域福祉センター内)

8:30 ~ 17:15 (土日祝休み)

※ 不在の時がありますので、**64-6666** まで
お電話をしてお越しください。ご相談は無料です



非常時の持ち出し品・備蓄品

チェックリスト

いつ起こるかわからない災害に備えて、

非常持ち出し品は日ごろから準備しておきましょう

非常袋のポイント！

- 持ち出し品は両手が使えるリュックタイプの袋にまとめる
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選ぶ
- 軽くコンパクトにまとめる
- 定期的に中身をチェックし、入れ替える



食料品関係 (3日分)

- ☐ 米
- ☐ 乾パン・クラッカー
- ☐ チョコレート
- ☐ 缶詰
- ☐ インスタント・レトルト食品
- ☐ 飲料水 (1人1日3ℓが目安)



医療品等

- ☐ 救急医薬品・常備薬・お薬手帳



貴重品

- ☐ 現金 (小銭も含む)
- ☐ 預金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 免許証
- ☐ 健康保険証



日用品

- ☐ めがね・コンタクトレンズ
- ☐ ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 雨具
- ☐ リュックサック
- ☐ 懐中電灯
- ☐ ロープ
- ☐ 乾電池
- ☐ 軍手
- ☐ ろうそく
- ☐ マッチ・ライター
- ☐ ナイフ・缶切り
- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ポリタンクなど
- ☐ レジャーシート
- ☐ 卓上コンロ
- ☐ 上着・下着・タオル
- ☐ 紙オムツ
- ☐ 携帯トイレ



普段使う貴重品やお薬は、すぐに持ち出せるように準備を！