

災害に備える～いざという時に慌てない為に

台風や地震など、今年は特に大きな災害が出ています。いつ襲ってくるか分からない災害から自分や大切な家族などの身を守るためにも災害に対する備えは大切です。特に高齢者がいるご家庭は、早めの避難が必要になります。そこで高齢者世帯の防災について、日ごろからの備えや持ち出し品のチェック、備蓄品などを確認していきましょう。

① 住まいの安全対策をしましょう

- 1) 大きな家具や家電は固定する
- 2) 出入り口付近には高い家具は置かない・倒れた時に扉があかなくなる可能性があります
- 3) 通路や出入り口には物は置かない
- 4) 家具の上には重いものや危険物は置かない



② 非常持ち出し品を準備しましょう

持ち出し品チェックリスト

- ・貴重品類：現金・10円玉(公衆電話用に)
預金通帳・健康保険証・免許証・(番号を控えたメモかコピー)
- ・避難用具：懐中電灯 携帯用ラジオ 予備の乾電池(補聴器用の電池も) ヘルメット
防災頭巾 笛・ホイッスル
- ・生活用品：厚手の手袋 毛布 缶切り ライター マッチ ナイフ 携帯用トイレ
- ・救急用品：救急箱(絆創膏・消毒液・胃腸薬・便秘薬・持病の薬) 体温計
処方箋の控え 通常内服している薬(3日分程度) 携帯用カイロ
- ・非常食品：缶詰 栄養補助食品 アメ・チョコレート 飲料水
- ・医療品：靴下・下着 長袖・長ズボン 防寒用ジャケット 雨具

非常持ち出し袋などに入れて玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう

③ 備蓄品を揃えましょう

災害復旧までの数日間を自炊できるように準備しましょう。災害後に取りに戻れるように、倉庫やトランクなどに分けて備蓄しておくくと便利です。

食料品：インスタント食品(ごはん・お粥など)アルファ米 **高齢者用食品・トロミ剤**
インスタントラーメン・カップみそ汁 飲料水(1日3リットル、3日分)

生活用品：給水用ポリタンク カセットコンロ ティッシュペーパー・ウエットティッシュ
ラップフィルム・紙皿・紙コップ・割りばし 簡易トイレ ビニール袋 ロープ
入れ歯洗浄剤 大人用おむつ

大規模な災害が発生した時、被災地の外から十分な支援を受けられるようになるには数日程度かかることが想定されるので、ご自身で必要なものはなるべく準備しておきましょう。