

# 中央西地域包括支援センターだより

今月のテーマは『災害等に備えて』です。



近年、自然災害が多発しています。  
いざという時の為に、日頃の備えについて考えてみませんか。

## ★避難場所や避難経路、確認していますか？

市が指定している避難場所や、そこまでの経路や移動手段について話し合っておきましょう。




松本市避難場所



町会一時避難場所

出典：松本市危機管理課  
消防防災課

## ★ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

 ご家族で、安否確認の方法や集合場所などを、話し合っておきましょう。

例) 災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板の使い方を確認しておくこともおすすめです。

## ★家具の置き方、工夫していますか？

家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。



## ★非常用持ち出しバッグの準備、食料・飲料などの備蓄、できていますか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、道路の破損により救援物資が届かないことも考えられます。

数日間は自力で生活ができるよう普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。



### 備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

首相官邸公式SNSより

《裏面あり》



非常時に持ち出すものは、下記の表を参考にすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

## 非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！



- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水                  | <input type="checkbox"/> 軍手            |
| <input type="checkbox"/> 食品（レトルト食品など3日分）    | <input type="checkbox"/> 洗面用具          |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん     | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉     |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着              | <input type="checkbox"/> タオル           |
| <input type="checkbox"/> レインウェア             | <input type="checkbox"/> ペン・ノート        |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴           | ★感染症対策にも有効です！！★                        |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（乾電池式がおすすめです）  | <input type="checkbox"/> マスク           |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（乾電池式がおすすめです） | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール    |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器         | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ    |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく           | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ     |
| <input type="checkbox"/> 救急用品（ばんそうこう・常備薬など） | <input type="checkbox"/> 体温計           |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ            | ★一緒に持ち出そう！！★                           |
| <input type="checkbox"/> ブランケット             | <input type="checkbox"/> 貴重品（現金や身分証など） |

### 高齢者がいる家庭の備え

- |                                  |                                   |                                       |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 入れ歯      | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤  | <input type="checkbox"/> 持病の薬         |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     | <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー     |

引用：災害の「備え」チェックリスト首相官邸 より

### 成年後見人等のつどい

司法書士の先生から、成年後見制度の概要や業務について講演していただきます。



詳しくはこちら

- 【日時】11月12日（日）午後1時30分～3時（午後3時～4時個別相談）  
 【場所】なんなんひろば 大会議室  
 【予約・問い合わせ先】成年後見支援センターかけはし  
 ☎88-6699 （10月2日～要予約・先着順）

### 高齢者インフルエンザ予防接種

対象の方には個人通知をお送りします。内容をご確認のうえ、接種を希望される場合は、実施医療機関に予約してから受診してください。

【問い合わせ先 健康づくり課：☎ 34-3217】

### 認知症思いやり相談会のお知らせ

認知症を専門とする医師に無料で相談することができます。

予約は相談日の2週間前までにお願いします。（先着順）

- 【日時】11月24日（金）午後1時30分～午後4時30分  
 【場所】市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課 相談室1  
 【予約・問い合わせ先】高齢福祉課福祉担当 ☎ 34-3237  
 または、お近くの地域包括支援センターまで

松本市 中央西 地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）  
 電話：0263 - 38 - 3310 FAX：0263 - 32 - 3060