

中央西地域包括支援センターだより

今月のテーマは『防災力を高めよう』です。

近年、日本各地で自然災害が多発しています。先日は、南海トラフ地震の臨時情報も発表されるなど、災害はいつ発生してもおかしくありません。日頃から備えておくことが大切です。今一度自分事として考えてみましょう！



避難先は？

避難場所や避難経路の確認を しておきましょう！

市が指定している避難場所までの、移動手段や経路について家族やケアマネジャーと話し合い、実際に避難所まで行ってみましょう！



←松本市の避難場所の情報
はこちら(市ホームページ)



←町会一時集合場所の情報
はこちら(市ホームページ)

自ら避難することが困難という方は、避難行動要支援者名簿の登録も考えてみてください。
名簿についての問い合わせ先
福祉政策課 ☎ 34-3227

安否確認は？

家族同士の安否確認方法を 決めておきましょう！

ご家族で、安否確認の方法や集合場所などを話し合って決めて、連絡を取り合う訓練や実際に集合場所へ集まってみましょう！

例)★災害用伝言ダイヤル「171」
★マイタイムライン(時系列に避難行動をまとめる)などもお勧めです。

備蓄は？

備蓄品の準備・定期的な 見直しをしましょう！

備蓄は、最低3日分できれば1週間分！

★食料(日持ちのするもの)と水(一人1日3L×家族分)
*消費したら補充しよう！

★日用品(ティッシュ・トイレトペーパー・ラップ・ごみ袋・紙皿・紙コップ・箸・カセットコンロ・ポリタンク・携帯トイレ・紙おむつ・パット等)



非常持ち出し用品は
裏面で紹介します

非常用持ち出し袋

※避難の際にすぐ持ち出せるように、
下記を参考に用意しておきましょう。



- 水
- 食品(缶詰・レトルト等3日分)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯(乾電池式がお勧め)
- 携帯ラジオ(乾電池式がお勧め)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品(ばんそうこう・常備薬)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット



- 軍手
- 洗面用具
- タオル
- 歯ブラシ・歯磨き粉・入れ歯・洗浄剤
- ペン・ノート

【感染対策用に有効なもの】

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- ウエットティッシュ
- 体温計

【一緒に持ち出そう！！】

- 貴重品(現金・身分証明書)
- 薬・保険証・薬手帳コピー



一部引用: 首相官邸「災害の「備え」チェックリスト」より



成年後見人等のつどい

弁護士の先生から、成年後見制度の概要や業務等と
相続・遺言について講演していただきます。

【日時】12月1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7日～ 要予約・先着順)



詳しくはこちら

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種のお知らせ

対象の方にはハガキをお送りしています。(予診票は送りません)。

内容を確認の上、接種を希望される場合は、実施医療機関へ直接問い合わせ
してから受診ください。

【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21日(木) 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

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 38-3310 FAX 32-3060

