

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第282号
令和6年9月発行

萩市指定居宅介護支援事業所
かがやき
TEL 24-4717

～ 防災について ～

9月1日は防災の日です。この日は、関東大震災が発生した日(大正12年9月1日)であり、台風の襲来が多いとされる二百十日に当たります。一人ひとりの防災対策の重要性を広く国民に理解してもらうため、1960年に制定されました。

★ 普段からの災害対策 ★



災害から命を守るためには「**日頃の備え**」と「**早目の避難**」が大切です。

①ハザードマップで身近な場所の危険個所を確認しておく
ハザードマップ…自然災害が起きた場合の危険地域や避難場所が載っている地図

②避難場所、避難方法を確認しておく

③緊急連絡先(家族・親戚・ご近所・友人等)をまとめておく
携帯電話を落としたり、充電がなくなっても連絡先がわかるようにしておきましょう。

④自分や家族の基本情報をまとめておく。
生年月日、血液型、持病など、まとめておく役立ちます。

⑤生活用品や食料品を備蓄しておく
家族が3日間生活できるくらいが目安です。

⑥非常持ち出し品を準備しておく

⑦停電に備え、懐中電灯や小型ラジオは身近な場所に置いておく

⑧日頃から近所や地域の人と交流しておく。
災害時は助け合いが必要になります。



～お誕生日おめでとうございます～

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

～ 非常持ち出し品の例 ～

避難所生活に必要なものをリュックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

- 飲料水
- 食料品
レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど
- ヘルメット、防災ずきん
- 衣類・下着・靴下
- レインウェア
- ひもなしのズック靴
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 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、ガーゼ、包帯、消毒液、常備薬など
- 使い捨てカイロ
- 毛布
- 軍手
- 洗面用具



- タオル
- ペン・ノート

★感染対策にも有効

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- せっけん、ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計



★一緒に持ち出しましょう

- 貴重品
通帳、印鑑、現金、健康保険証など

★高齢者がいる家庭の備え

- 紙パンツ・吸水バッド
- 杖
- 補聴器
- 介護食
- 入れ歯・洗浄剤
- おくすり手帳のコピー

