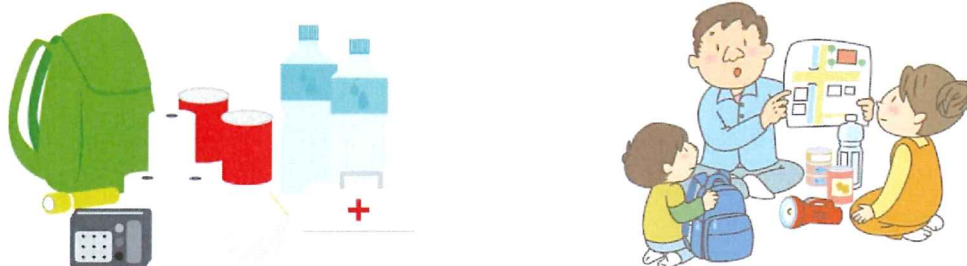


## 「災害に備える」

災害時には電気・水道・ガス等の生活に必要なライフラインが停止してしまうことがあり、復旧活動が始まるまでに時間を要する場合があります。その為、最低でも3日分の食料品の備蓄が必要とされています。高齢者の方の中には一人暮らしをしている方もいらっしゃるかと思います。体力のある方なら持てる荷物でも、一人暮らしの高齢者の方はあまりに荷物が重いと運べないこともあります。軽量のリュックに必要な備品を用意しておく等移動するときの事も考えた準備が必要です。

高齢者の方の場合、人それぞれに必要なものができます。災害時にお困りにならないよう、ご自分に必要なものを再確認してみたいはいかがでしょうか。



### 【 非常用持出し袋に用意しておきたいものの一例 】

懐中電灯	毛布	食品	現金
携帯ラジオ	電池	インスタント食品	衣類
ヘルメット	ライター	缶切り	貯金通帳
防災頭巾	ロウソク	ナイフ	印鑑
軍手	水	救急箱	携帯トイレ

### 【 一般的な災害備品以外で高齢者に必要なもの 】

- 介護手帳
- 入れ歯 : 避難場所でのお食事時に、入れ歯が無いと大変困ります。
- 杖 : 普段必要がなくても、避難時は長距離を歩くことも予想されます。
- 補聴器 : 聞こえないことで、避難時等に不便が生じます。
- 普段飲まれているお薬 : 災害時には医療機関でいつものようには処方・調剤ができない場合があります。持病のある方は、特に用意しておきましょう。
- お薬手帳 : 常備薬が手元にない時も、お薬手帳の情報があると処方の際に役立ちます。