

広島市高取北・安西 地域包括支援センターニュース

当センターは、地域の皆様が安心して生活できるよう支援する総合相談窓口です。介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える地域の中核機関として、広島市が社会福祉法人等に委託をして設置しています。専門職が連携をとって支援します。秘密は守ります。お電話でも結構です。相談は無料ですのでお気軽にご利用ください。

皆さん、出来ていますか？災害対策

ここ数年、日本全国で地震や台風、大雨など災害が起きています。皆さんはどのような準備をしていますか？今回は、いざという時のための「非常時の持ち出し品備蓄品」をご紹介します。



『家具の置き方工夫していますか？』

- ・家具が転倒しないように壁に固定しましょう
- ・家具を置く場合、出入り口をふさがないように配置を工夫しましょう
- ・懐中電灯、スリッパ、ホイッスルを備えておきましょう



『食料・飲み物等の備蓄は十分ですか？』

- ・飲み物3日分（1人1日3ℓ目安）
- ・非常食3日分は備えましょう
ご飯（アルファ米等）、ビスケット、乾パン等
- ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、カセットコンロ、ろうそく等

※飲料水とは別に、生活用水も必要です
ポリタンクに水道水を入れて用意しておきましょう



『家族同士の安否確認は？』

- ・日頃から確認方法や集合場所等を話し合っておきましょう
- ・連絡が取れない場合、災害用伝言ダイヤル（171）にかけると、伝言を録音できます
- ・災害用伝言版



『非常用のバックは準備していますか？』

- ・飲み物、食料品、貴重品（通帳、印鑑、保険証、お薬手帳等）、救急用品、常備薬（絆創膏等）、マスク、軍手、ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- ・衣類、下着、洗面用具、タオル



『避難場所や避難経路を確認していますか？』

- ・お住まいの自治体の国土交通省ハザードマップポータルサイト等から防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、経路を事前に確認しておきましょう



Q.なぜ備えが大切なの？



数十年に一度だった大規模災害が数年に一度に変化しています。また、大規模災害は平日より土日・祝日、それも深夜から朝にかけて発生する率が高いという統計が出ています。例えば、阪神淡路大震災は火曜日でしたが午前5時46分、新潟県中越沖地震は午前10時13分でしたが祝日の月曜日、広島土石流災害は木曜日でしたが午前3～4時、西日本大豪雨は土日の午前1～3時に発生しています。一部ではありますが、このことから災害は予告なしに時間も関係なく起きます。すぐにでも避難できる準備をしておくことが重要です。裏面のチェックリストを使って家族みんなで話し合ってみましょう。

災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋



- ☐ 水 
- ☐ 食品
- ☐ 防災用ヘルメット・ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア 
- ☐ 運動靴
- ☐ 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・薬 
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット

- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート



～感染症対策にも有効です～

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



～一緒に持ち出そう～

- ☐ 貴重品(通帳、印鑑、保険証等)



いきいき百歳体操始めました！～健康寿命を延ばしましょう～



7月から「サンハイツいきいき体操クラブ」が始まりました。

活動日時：毎週金曜日①13時～ ②14時半～ 場所：上安集会所

参加費：200円／月 ※地域のどなたでもご参加いただけます。



～特殊詐欺にご注意ください～



○家電量販店の社員を名乗って、身に覚えのない購入品があると、圏域内で数件電話がかかってきています。実際にキャッシュカードを取りに来て、お金を引き出されたというケースもありますのでご注意ください。特殊詐欺では、電話でだませそうかどうか見定めをしています。電話の相手には、多くを話さず知人や家族に相談すると伝えましょう。

【消費者センター】TEL：082-225-3300

広島市高取北・安西地域包括支援センター



出前講座・出張相談・体操教室・介護予防講座など、お気軽にご相談ください。



電話878-9401 高取北1丁目17番41号

センター長 久保田／ 主任介護支援専門員 竹田／ 看護師 植野／ 保健師 沖広 若林
社会福祉士 山城屋 奥村 駒澤 松田／ 介護支援専門員 松本 村上 篠原