

地域包括支援センターだより

今月のテーマは『災害に備える』です

いよいよ秋も深まり紅葉が見ごろの季節になりましたね。10月は和暦で「神無月」(かなづき/かみなしづき)と呼ばれています。今月、出雲大社に集まる神様たちは、縁結びや、来年の農作物の出来等をテーマに話し合うそうです。

災害を防ぐ第一歩は、「いざ」というときの万全の準備から始まります。皆さんも、家庭や地域で防災・減災に関する意識を高めるため、この機会に話し合いをしませんか♪



✓ その1 家庭で話し合う内容

- 家族間の連絡先、連絡方法、安否確認方法
- 災害時の集合場所など避難先
- 非常持ち出し品の点検、持ち物分担
- ラジオなどによる地震情報の入手方法

【松本市ホームページ（各家庭での準備より）】



✓ その2 家庭での備蓄対策（循環備蓄）

定期的（1か月に1・2度）に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。



乳幼児・高齢者がいる家庭
オムツ・常備薬等

女性の場合
生理用品等

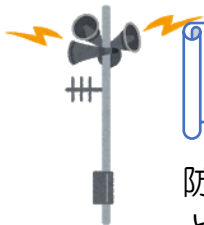
義歯も忘れずに！

- 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
 - ビニール袋

災害時に特に必要なもの



ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう



警戒レベルを用いた避難勧告の発令について

防災情報を5段階の警戒レベルに分け
とるべき対応を明確化しました。



警戒レベル4で全員避難！

警戒レベル

3

高齢者等は避難

避難に時間を要する人は避難！

警戒レベル

4

全員避難

安全な場所へ避難！

警戒レベル

5

**既に災害が
発生している状況です**
命を守るための最善の行動を！

防災無線を聞き逃した時は

☎0120-07-8686

(通話料無料 24回線)

☎0263-36-8686

(通話料無料 6回線)

※確認できる放送内容は
過去48時間内の放送に限り
ます。

※四賀、安曇、奈川地区の各地域
づくりセンターから放送した
内容は確認できませんので、
予めご了承ください。

【松本市ホームページより】

接種を
お忘れなく

高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

基礎疾患がある方は
早めの接種を
お勧めします

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

「認知症専門医」による相談会です。

【日時】11月12日(木)午後1時30分～午後4時30分(予約制になります)

【場所】市役所本庁舎北別棟1階 相談室

【申し込み】相談日の2週間前まで(定員になり次第締め切ります)

【予約・問い合わせ先】

高齢福祉課介護予防担当 ☎ 34-3237

または、お近くの地域包括支援センターまで

問い合わせ先 松本市高齢福祉課 介護予防担当
電話34-3237 / FAX34-3026
または、お近くの地域包括支援センターまでお気軽にどうぞ