

西部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。



災害はいつ発生するかわかりません。
自然災害から命を守るために日頃から防災意識をもって生活することが大切です。
災害に備えて何が必要でしょうか？



家族同士の安否確認方法は決まっていますか？



別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害用伝言ダイヤル「171」（災害時、電話等が繋がりにくくなった際に活用できる伝言ダイヤル）が利用できるように、試しておくとお心です。



避難場所や避難経路を確認していますか？



災害が起きた時にあわてずに避難できるように、松本市ハザードマップ（防災マップ）を入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。

松本市ハザードマップこちらから

[www.city.matsumoto.nagano.jp > site > chiku-info](http://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/chiku-info)



家具の置き方を工夫していますか？



地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と意識して、転倒防止対策を講じておく必要があります。
家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。



固定具の使用



非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- ☐ 水
- ☐ 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、
乾パンなど：最低3日分の用意！)
- ☐ 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(※手動充電式が便利)
- ☐ 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- ☐ 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、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ 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!!

お薬手帳
持参しましょう

- ☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、
マイナンバーカードなど)

*** 避難の際に持ち出しやすい場所に普段から準備しておきましょう！**

引用：首相官邸ホームページ「災害が起きる前にできること」を加工して作成
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>)

成年後見人等のつどい

詳しくはこちら

司法書士の先生から、成年後見制度の概要や制度利用、終活等について講演していただきます

【日時】12月6日(土)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 電話 88-6699



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

対象者へ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、接種を希望される方は、実施医療機関へ直接問い合わせをしてから受診ください。

【問い合わせ先】健康づくり課 電話 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】令和7年11月20日(木)午後1時30分～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・お問合せ先】松本市役所高齢福祉課 福祉担当

電話：34-3237

またはお近くの地域包括支援センターまで



西部地域包括支援センター(高齢者の総合相談窓口)

電話 87-1572 FAX 87-1573

