

地域包括支援センターだより

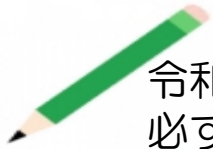
今月のテーマは「災害に備える」です。

県内では8月の大雨で、72時間降水量が観測史上1位を記録する箇所が多数ありました。地震や台風などの自然災害について改めて知識を深め、日頃の備えについて考えてみませんか？



ご自分の地域の「指定避難所」や「指定緊急避難場所」の確認はできていますか？

災害時は連絡が取りにくくなります。連絡が取れない場合も考えて、家族で待ち合わせ場所や避難場所を話し合っておくことも大切です。



令和3年5月20日から、警戒レベル4『避難指示』で、必ず避難になりました。

警戒レベル	新たな避難情報等		これまでの避難情報等
5	<p>災害発生 又は切迫</p>	<p>きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保※1</p>	<p>災害発生情報 (発生を確認したときに発令)</p>
<p>~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~</p>			
4	<p>災害の おそれ高い</p>	<p>ひなんしじ 避難指示※2</p>	<p>・避難指示(緊急) ・避難勧告</p>
3	<p>災害の おそれあり</p>	<p>こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難※3</p>	<p>避難準備・ 高齢者等避難開始</p>
2	<p>気象状況悪化</p>	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>
1	<p>今後気象状況 悪化のおそれ</p>	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

電気・ガス・水道がストップしたり、道路が破損して防災機関による救援物資が届かないことも。数日間は自力で生活できるよう準備をしましょう。



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!!

- 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)

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 入れ歯 | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |

備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

災害の「備え」チェックリスト首相官邸 より

コロナウイルスワンポイント情報

ワクチンは2回目を接種してから、免疫がつくまでに1~2週間かかり、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。ワクチン接種後も感染対策を心がけましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種

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18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 高齢福祉課 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

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