

東部地域包括支援センターだより

令和4年10月号

今月のテーマは

『災害に備える・近年の災害について（命を守る行動を）』

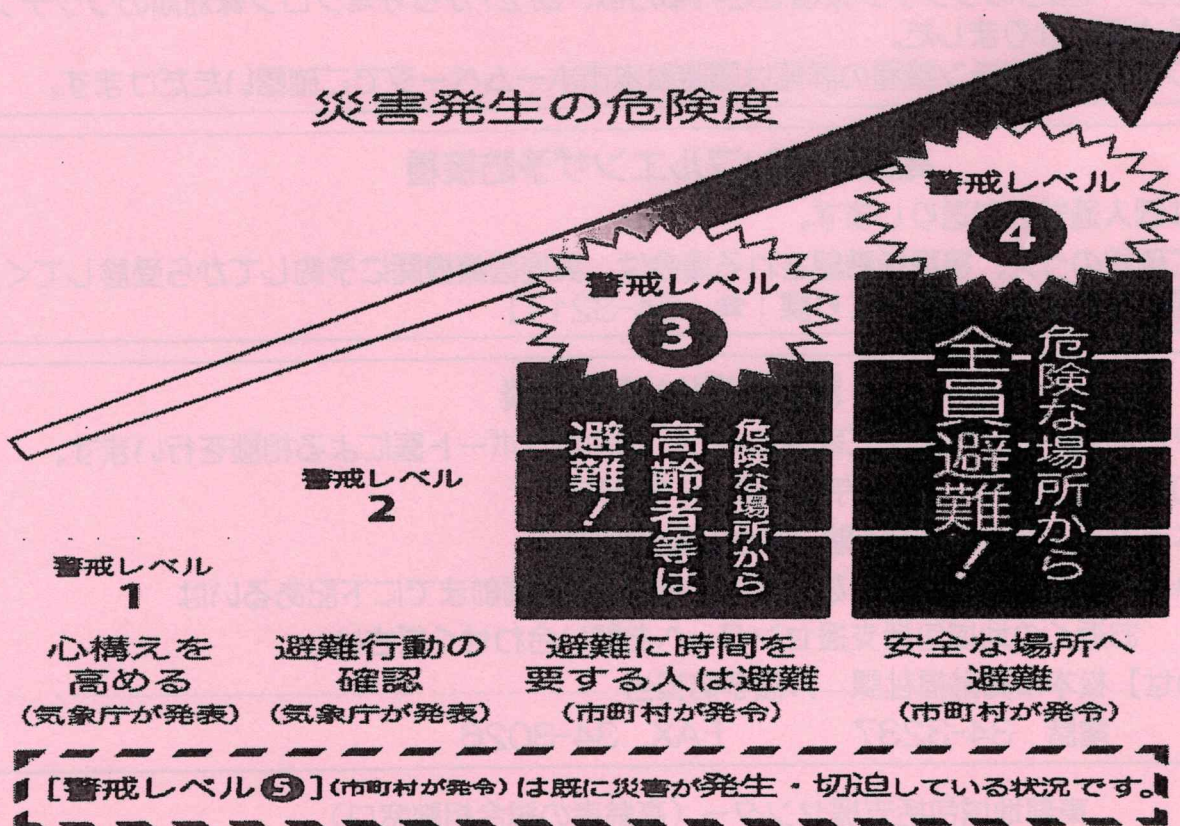
近年では台風や豪雨での河川の氾濫や浸水、土砂災害など、長野県内各地でも被害を受けた地域も多くみられています。ここ数十年のうちに起こる可能性があると言われていた南海トラフ地震も心配ですね。いざという時にすぐ避難できるように日頃から災害時に備えて準備をしておきましょう。

💡 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？

指定避難所	指定緊急避難場所
災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在、または災害より家に戻れなくなった際に一時的に滞在できる施設	津波や洪水等による危険が切迫した状況において、生命の安全を確保するために緊急で避難する施設や場所

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、ご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。避難場所はハザードマップでも確認ができます。（ハザードマップは市ホームページにも掲載）

💡 いつ避難が必要か、警戒レベルを確認しておきましょう



電気・ガス・水道が止まったり、道路が破損し防災機関の救援物資が届かないこともあります。数日間は自力で生活できるように準備し、すぐに持ち出せる場所に保管しましょう。

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

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

災害の「備え」チェックリスト首相官邸 より

新型コロナウイルスワクチン接種情報

みなさんコロナのワクチン接種はお済みでしょうか？

これから3回目・4回目のワクチン接種をされる方は、9/27からオミクロン株対応のワクチンが使用されるようになりました。

新型コロナウイルスワクチン接種の詳細は随時松本市ホームページでご確認いただけます。

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。

通知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

認知症かも？とお悩みのご本人・ご家族に対し、認知症サポート医による相談を行います。

【日時】令和4年11月25日(金)午後2時～午後5時

【会場】松本市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課相談室

【お申し込み】予約制(先着順)になります。相談の2週間前までに下記あるいはお近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

【お問い合わせ】松本市高齢福祉課 介護予防担当

電話 34-3237

FAX 34-3026

東部地域包括支援センター(高齢者の総合相談窓口)

電話 36-3703

FAX 36-3704