

高齢者のための

災害時の備え



令和3年5月
海南市

1. 持ち出し品の準備

下記の例を参考に、いつでも持ち出せるように準備しておきましょう。

最低限準備しておくもの

- 非常食 飲料水 救急セット 常備薬 処方薬 着替え
- 毛布・タオル 等

準備しておくといよいもの

- ラジオ 懐中電灯 笛・ブザー ヘルメット ビニール袋
- 軍手 マスク 消毒液 ティッシュ 紙の食器・はし
- 携帯トイレ 健康保険証（写し） 現金（小銭も含む） 等

その他

- メガネ 補聴器 オムツ 入れ歯 お薬手帳 液体はみがき
- 歯ブラシ 杖 介護保険証（写し） 等



ポイント

「非常食」

「食べ慣れている」「すぐ食べられる」
「不足する栄養が補える」がポイント！
普段から食べ慣れたものを準備しておく
ことをおすすめします。

「口腔ケア」

特に歯と口の健康に注意が必要です。
液体はみがきや入れ歯洗浄シート等、水がなくても清潔さが保てる備
えをしましょう。



2. ハザードマップを見る

普段からハザードマップを確認し、自分が住む地域の災害リスクの確認をするとともに、避難場所の位置や経路の確認をするなど、あらかじめ避難計画を立てておきましょう。



ポイント

「警戒レベル3 高齢者等避難」

洪水や土砂災害の恐れがある場合に発令されます。

防災行政無線やテレビ等で確認いただき、避難に時間を要する方は、速やかに安全な場所へ避難をしましょう。



3. 避難行動要支援者名簿への登録

自力での避難が困難な方は「避難行動要支援者名簿」に登録しておくことができます。登録された方のうち、同意が得られた方については避難支援関係者（※）へ名簿情報を提供し、日ごろからの見守りや避難支援に活用されます。

なお、避難支援は善意による地域活動として可能な範囲で行うものであり、法的な責任や義務を負うものではありません。



※避難支援関係者とは、警察、消防、民生委員児童委員協議会、各地区の自主防災組織・自治会、社会福祉協議会等のことです。

4. 連絡手段の確認

災害時には電話が通じず、家族と連絡が取れなくなる場合があります。そんなときは、安否情報等の伝言を録音・再生できるサービス「災害用伝言ダイヤル」が利用できます。

毎月1日と15日に体験利用できますので、是非ご利用ください。

「171」へダイヤル

録音→「1」をダイヤル
再生→「2」をダイヤル

被災地の電話番号を入力

音声ガイダンスに従いメッセージを録音または再生



災害時に落ち着いて行動するためには、普段からの準備が大切です。

非常持ち出し品の準備はもちろん、避難に時間を要する方は、普段から家族やご近所の方、かかりつけ医、ケアマネジャー等と災害時の避難行動についてあらかじめ相談しておきましょう。



【お問い合わせ】 海南市役所 高齢介護課 ☎073-483-8601