

災害準備していますか

大きな災害が起きると、特に高齢者が災害に脆弱であることを高齢社会の課題として考えさせられます。

地域で、高齢者が安心して生活を続けるためには、高齢者の災害対策とそのため支援体制の強化は避けては通れない急務の課題であり、「いざ」という時を念頭に置いた対策が必要です。また、家族をはじめ、近隣地域に住む方たちから協力を得られるように、日頃から災害が起きた場合のことについて話をしておくことも大切です。

ではどのように準備を進めたらよいでしょうか。準備のポイントを紹介しましょう。

準備1 地域の災害情報を集める

お住いの地域のリスクと資源を確認します
必要な準備は、お住いの地域によって異なります。自治体が作成している「防災の手引」等を参考に、どのような災害を想定したらよいのかについて情報を集めます

お住いの地域にある、災害発生時の

準備4 備蓄品と緊急時の持ち出し品を準備する

備蓄品

自宅での生活を続けられるように普段の生活に合わせて備蓄品を準備します
(目安は3・4日分)



- 食料品など、賞味期限切れになっていませんか?
- 日頃飲んでいる薬や衛生用品の予備はありますか?
- 電気やガスが使えないことを考えて防寒対策はしていますか?

緊急時の持ち出し品

避難所まで、徒歩で移動できる重さの持ち出し品を準備します

- 診察情報(受診科、既往歴、かかりつけ医や持病薬の情報)
- 持病薬(3日〜2週間分)
- 緊急時の連絡先リストなどをリュックやサックに入れておきます

ポイント

備蓄品と緊急時の持ち出し品は分けて準備

情報入手の手段
(防災無線、ツイッター、ローカルラジオやホームページなど)、避難所、避難訓練の機会
の有無を確認します



準備2 家族みんなで定期的に話し合いの時間を持つ

「我が家の場合」はどのような助けが必要になるかを考えます
(リスクの評価)

その助けをどこで得られるか、どのような準備が必要かをリストにしておきます
(準備の特定)

それらの情報を家族全員がわかるようにしておきます
(情報の共有)

ポイント

同居の家族だけでなく、離れて住む家族やご近所の方にも



備をしておきましょう

「備蓄品」用に特別に準備するのではなく、「日頃の生活に少しプラスをして準備を持つておく」くらいに考えることが準備を進めるコツです
緊急時の持ち出し品は運べる重さとなるよう確認しましょう

万全の備え1

家族と行うプチ訓練

- 定期的に災害準備について考えるために、台風や竜巻などの予報が出た場合には、備蓄品や準備内容を確認する「プチ訓練」の機会にしておくとういでしょう
- 懐中電灯やラジオの予備電池を確認
- 持病薬の予備を確認
- 診察情報を更新
- 携帯電話や補聴器のバッテリーを充電するなど

万全の備え2

災害準備ノートの記入

既往歴や緊急連絡先を記載しておくための災害準備ノートをつくっておきましょう

「いざという時」のお手伝いを事前にお願しておきましょう

準備3 自宅をチェック

自宅にいる方が安全な場合に、自宅での生活を続けられるように準備をしましょう

- 自宅で待機できる安全な場所はどこですか?
- 耐震補強は済んでいますか?
- 物が高く積まれている、地震などで荷物が落ちてきそうな場所はありますか?



避難の際に邪魔になる荷物が廊下に積まれていますか?

ポイント

夜間や強風、悪天候など、避難の移動によるリスク(危険性)が高くなる可能性がありますので、自宅待機できるようにしておくことも大切です
「いざ」という時につまずいて転んだりしないように、日頃から片づけや収納を心がけましょう

災害準備ノートに記入すること

- 1 氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、住所、ノートの記入年月日
- 2 お手伝いして下さる方に伝えたいこと(配慮して欲しいこと)
- 3 身体のこと(血液型、既往症・処方薬・アレルギーの有無と内容)
- 4 緊急時の連絡先(氏名、本人との関係、連絡先電話)
- 5 かかりつけ医やケアマネジャー等の情報(病院や主治医、ケアマネジャーの連絡先)
- 6 その他の連絡先

※ 東京都健康長寿医療センターホームページ (http://www.tmghig.jp/J_TMIG/topics/topics_201511.html) でノートの様式などさらに詳しい情報をご覧ください

* 災害準備ノートは持ち歩けるようにしておくとう便利です

東京都健康長寿医療センター研究所
福祉と生活ケア研究チーム研究員
涌井智子 監修
http://www.tmghig.jp/J_TMIG/J_index.html