

～高齢者を地域で支える～  
地域包括支援だより

# いまから

No. 58

令和8年2月号

はじめよう



防災ってどんなことしといたらええんかな？

できることいろいろあるみたいだよ！  
いまからやってみよや！

[問合せ先] 今治市役所 介護保険課

地域支援担当(市役所第2別館1階)

TEL0898-36-1528 FAX0898-34-5077

## 災害は“いま”起こるかもしれません

日本各地で地震や火事、豪雨災害等が起きています。“いざ”というときの「備え」はできていますか？災害を無くすことはできなくても、被害を最小限にすること(減災)はできます。いまからできる「備え」を一緒にはじめましょう。

### いまから準備できること

#### ●家を安全な場所にする

- 家具の配置を見直す  
棚の重いものは下方に、倒れてドアを塞がないか、就寝時に倒れてこないか
- 家具を固定する(耐震金具の利用、粘着マットやストッパーの利用)



総務省消防庁  
防災・危機管理eカレッジ  
「家の中の安全対策」  
●動画解説があります

#### ●家庭での備蓄品をそろえる

- 食料の備蓄(最低3日、できれば1週間分): レトルト、乾物、フリーズドライ、米、缶詰、インスタント麺、冷凍食品など
- 飲料水の備蓄: 1人1日3ℓ×家族の人数×3日程度、できれば1週間分
- 家族それぞれに必要なもの: アレルギー食、離乳食、介護食、必要な医療用品(酸素ボンベ、ストーマ装具など)、サプリメント、常備薬、ペット食 等
- 下着 ●防寒具 ●非常用トイレ ●ホイッスル
- 現金(1,000円札、100円玉、10円玉)
- ランタン(リビング、トイレ、キッチン)
- 電源機器(発電機、ポータブル電源)
- 感染防止グッズやケア用品: マスク、消毒液、ウエットシート、口腔ケアウエット、オムツ など



## ●家族で話し合い決めておく

被災時に家族が一緒にいるとは限りません。

- 連絡が取れない時にどうするか
- 集合場所、安否確認はどうするか

## ●ハザードマップや避難所の確認

災害に備えて確認しましょう。

他にも、公衆電話はどこにあるか、災害用伝言ダイヤル171はどうやって使うか、など確認しておきましょう。



防災マップ・ハザードマップ  
防災危機管理課  
ホームページ

## 🌸避難所へ行くときにできること

### ●できる限り必要なものは自分で持って行く!



※色付けしているものは、必需品です。

市の備蓄に頼るだけでは対応できません。

★以下の『非常持ち出し品』と表面の『家庭での備蓄品』は別に準備しておく

### 非常持ち出し品リスト

- 食べ物、飲み物
- 毛布(布団)、クッションマット
- スマホ、携帯電話、ラジオ、充電器
- 懐中電灯
- ラップフィルム

- 薬、お薬手帳
- 義歯、めがね
- 現金(1,000円、100円、10円)
- マスク、アルコール消毒、体温計
- ティッシュ、トイレトペーパー

### ●避難所で健康を保つために

- 水分補給は我慢しない
- ストレッチなどで体を動かす
- アイマスクや耳栓を活用し睡眠を確保



災害時には近隣住民同士の協力が必要になります。

日頃から地域の人とのゆるやかなつながりが、いざというとき力になります。

## ☎ご相談はお近くの地域包括支援センターへ

地域包括支援センターでは、認知症に関するご相談のほか、介護や福祉などに関するご相談にも応じます。地域包括支援センターの名前が担当圏域(旧中学校区単位)を表しています。

地域包括支援センター 美須賀・立花	黄金町二丁目2番地5	0898-55-8872
地域包括支援センター 日吉・近見	北日吉町一丁目11番17号	0898-22-7960
地域包括支援センター 西・南	別名272番地	0898-33-7861
地域包括支援センター 桜井・朝倉・玉川	玉川町大野甲86番地1	0898-36-8330
地域包括支援センター 北郷・大西・菊間	大西町宮脇甲501番地2	0898-53-5540
伯方地域包括支援センター	伯方町木浦甲3930番地1	0897-72-1065
サブセンター大島(☎0897-84-4110)・サブセンター大三島(☎0897-83-1110)		