

災害に備えて

地震などの災害はある日突然やってきます。日ごろから十分に備えておきましょう。また避難準備情報が出たら人より早く行動に移しましょう。

●●備えのポイント●●

- 医療処置、医療機器、特殊なお薬を使っている人は、災害時に必要なものを確認しておきましょう。

普段内服している薬・栄養剤等は、最低3日分を用意し、お薬手帳とともに非常時に持ち出せるよう準備しておきましょう。（※急に内服を中断すると副作用が出現したり、症状が悪化することがあります）

電気を使用する医療機器を使用されている方は、バッテリーを常に充電しておきましょう。また外部バッテリーや自家発電機を用意しておくことも検討しましょう。

- 部屋の安全点検と対策を行いましょう。

地震によって家具等が倒れてきてけがをしないように、大きな家具は固定をしておくほか、配置等も工夫しましょう。

- 災害時の避難場所、避難ルート、連絡方法について確認しておきましょう。

地域の避難場所や移動手段等について普段から相談しておきましょう。また、家族との連絡の取り方や災害伝言ダイヤルの使い方を確認しておきましょう。

- 緊急時の対応については、あなたの支援者（主治医、介護支援専門員など）と日ごろからよく相談しておきましょう。

- 普段から隣近所の協力体制を作っておきましょう。

災害時頼りになるのは、ご家族とご近所の方々です。ご家族のみで避難が困難な方は自主防災組織や隣人の方の支援が受けられるように事前に依頼しておきましょう。

- 各市町村では災害時要援護者支援制度があります。

各市町村では、災害時に1人で避難することや情報を得ることが困難な人を把握し、災害情報を的確に伝達し、早期に安全な場所に避難することができる支援体制づくりをすすめています（地区により取組み状況は異なります）。

詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせ下さい。

村上市：介護高齢課高齢福祉係 電話 53-2111（代） 内線365

総務課防災係 電話53-2111（代） 内線316

関川村：住民福祉課 電話64-1472

粟島浦村：総務課 電話55-2111

保健所では、災害時には必要に応じ安否確認を実施するほか、緊急時の医療に関する情報を提供したり、関係機関と連携しながら必要な支援を提供できるようにしたいと考えています。

村上地域振興局健康福祉部（村上保健所）地域保健課

電話 0254-53-8369

◇災害備蓄品と非常持ち出し用品リスト◇

主なものを例示しました。このほか各人の状況に応じて必要なものを準備しておきましょう。

品名	チェック欄	品名	チェック欄
<病気に関するもの>		<保清に関するもの>	
健康保険証		着替え	
特定疾患医療受給券		おしぼり	
身体障害者手帳		ハンカチ	
薬・お薬手帳		ティッシュペーパー、ウェットティッシュ	
		タオル・バスタオル	
		オムツ	
<救出・避難に関するもの>			
軍手			
ヘルメット		<生活費に関するもの>	
懐中電灯		現金	
ろうそく		小銭	
救急薬品		貯金通帳・印鑑	
<飲食に関するもの>		<情報・連絡に関するもの>	
非常食（必要に応じおかゆ等も）		携帯用ラジオ	
飲料水		携帯電話	
缶切り		連絡先リスト	
栓抜き		乾電池	
紙皿 紙コップ			
ナイフ・はさみ			
ライター			

◇医療機器等の準備◇

品名	チェック欄	品名	チェック欄
<在宅酸素療法>		<胃ろう>	
酸素ボンベ		予備胃ろうチューブ	
予備の酸素ボンベキャリー		イリゲーター	
電池		延長チューブ	
カメラ		飲料水	
延長チューブ		注射器（カテーテルチップ）	
		経管栄養剤	