

# シニアの災害対策



もしもの備えを  
いつもの備えに



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品  
げんき君 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ  
[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2015 9月号

Copyright © 2015 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

## 災害が起こる前に

もしも大きな災害が起こったら、どのような行動がとれるでしょうか。自分で自分の身を守れるように、いざという時のために日頃からできる備えや災害発生時の行動を順を追って見てみましょう。



### シニアの日頃の備え



#### ◎ 自宅の危険度チェック

区役所や市役所などで配布している「防災マップ(ハザードマップ)」を入手し、自宅周辺の危険度や、注意が必要な場所などをあらかじめ確認しておきましょう。また、家の中の安全対策も万全にしておきましょう。

#### ◎ 避難所と避難ルートの確認

避難所はどこにあるのか、どの道を通って行くのか調べておきましょう。近くの公衆電話や給水場所も覚えておくと安心です。できれば実際に行ってみましょう

#### ◎ コミュニケーション

日頃からご近所の方と話をしたり、自治体のイベントや講座に参加するなどコミュニケーションの機会を設け、つながりを作っておきましょう。

#### ◎ 食料品や生活用品の備蓄

→6ページをご覧ください

### チェック!

- 耐震補強されている(1981年5月以前の建物)
- 階段・廊下・ドアの前などには、できるだけ物を置いていない
- ガラス飛散防止フィルムを貼っている
- 寝室や部屋の入口付近に倒れそうな家具はない
- 履物と懐中電灯を寝室に置いている
- ストープやガス機器には自動消火装置が付いている
- 避難所の場所を知っている
- 公衆電話の場所を知っている
- 商店街や近所のお店に知り合いの人がいる
- 親戚や信頼できる相手と時々連絡をとっている

# その時どうする

## 地震の場合



《家の中では》

- 座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる  
トイレなどにいる時はすぐドアを開け、あわてて外へ飛び出さない
- 火の元は揺れがおさまってから消火し、元栓を閉める

《外出時だったら》

- 看板やガラスなどの落下物、塀や自動販売機など倒壊の危険がある場所から移動する
- 商業施設などでは、商品棚やガラスから離れて、頭部をかバンなどで守り、店の誘導に従って避難する
- 乗り物に乗っている時は緊急停止に備え、手すりなどにしっかりつかまり乗務員の指示に従って避難する



## 台風・大雨の場合

気象庁の発表する「防災気象情報」を確認し、早め早めの防災行動をとるようにしましょう



- 自治体が発表する情報に注意し、必要に応じ速やかに避難する
- 避難することが危険な場合は、屋内のより安全な場所(二階など)にとどまる
- 低い土地や地下には近づかない

### 避難行動要支援者支援制度

災害時に自力で避難するのが困難な方を、地域で支援する制度です。自力での避難が不安な方は登録しておきましょう。

## 竜巻の場合

真っ黒い雲が近づき周囲が急に暗くなり、冷たい風が吹き出し、雷鳴が聞こえ、大粒の雨やひょうが降り出したら要注意です



- 雨戸、窓やカーテンを閉め、窓のない部屋に移動する
- 頑丈な建物の中に早めに避難して、窓ガラスから遠く離れる
- 屋外にいて周辺に身を守る建物がない場合には、水路などくぼんだところに身を伏せて両腕で頭や首を守る

平成25年8月30日から「特別警報」の運用が開始しています

### 【大雨・暴風・高潮・波浪・大雪・暴風雪】

警報の基準をはるかに超える危険度の高いものを「〇〇特別警報」として発表

【地震・津波・噴火】 危険度の高いものを「特別警報」と位置付け「緊急地震速報」「大津波警報」「噴火警報(居住地域)」として発表

※特別警報が発表されたら、ただちに命を守る行動をとります

「特別警報」とは、数十年に一度の大災害が起こると予想される時に発表されます

# 自宅が危険なら

災害の状況により判断が必要です。身の安全が第一です。

## 避難する時

自宅に倒壊・火災の延焼・津波などの危険が迫った時  
自治会や行政から避難の指示や呼び掛けがあった時  
避難する際はガスの元栓と電気のブレーカーを切り、しっかり戸締りをして家を出るのが理想ですが、身の危険を感じた時には速やかに避難しましょう。

自分にとって必要なもの  
\*\*\*\*\*

## 非常持ち出し袋 シニア用

季節に合わせて準備しましょう  
\*\*\*\*\*

非常持ち出し袋は、避難時にすぐ持ち出す必要最低限の物品です。非常持ち出し袋と靴は、いつでもすぐ手に取れるところに出しておきましょう。必ず自分で背負ってみて重すぎないかを確認しましょう。定期的に中身を点検し、電池や食品の期限を確認しましょう。

●…必ず用意したいもの ○…できれば用意したいもの



### 食事・水に関するもの

- 食料品…火を通さず食べられるもの  
栄養補助ゼリーなど、水分補給も兼ねるものがおススメ
- 飲料水…ペットボトルの水、お茶
- 飴やチョコレート
- 紙皿、割り箸、コップ、ラップ、缶切り、栓抜き、小型ナイフ



### 健康管理に関するもの

- 健康保険証や高齢受給者証のコピー
- 杖、メガネ ← できれば予備を
- 現在使っている薬や医療用品  
お薬の情報がわかる一覧表も
- マスク
- 絆創膏、消毒薬、包帯
- 使い捨てカイロ、防寒用の衣類



### 衛生に関するもの

- 歯磨き用具、口腔洗浄液
- ティッシュ、ウェットティッシュ
- ハンカチ、タオル
- 下着類、衣類、靴下
- オムツ、尿とりパッド、紙パンツ類
- ビニール袋、レジ袋
- 石けん、ドライシャンプー



### 災害時に役立つもの

- 懐中電灯、乾電池、携帯ラジオ
- 現金(10円硬貨も含む)
- ホイッスル
- 筆記用具、新聞紙
- 家族などの連絡先を書いたもの
- 充電器(携帯電話などの)
- 雨具、軍手、ヘルメット、ろうそく、マッチ、ライター、ガムテープ、油性ペン



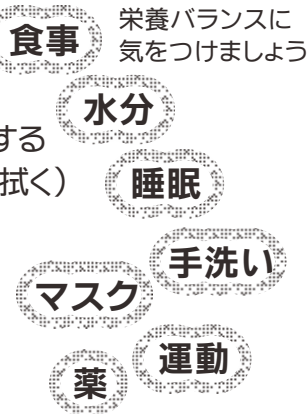
# 避難生活

自宅に危険が迫った時は、避難所で避難生活を送ることになります。

**避難所では** 避難所では多くの人と一緒に過ごします。プライバシーが保ちにくい生活でストレスを感じる方も少なくありません。運動不足になりやすく、衛生状態が悪くなることもあり、感染症にかかったり体調を崩しやすくなります。また持病のある方は悪化しやすいため注意が必要です。

## ◎ 体調管理

- ① 食事・水分・睡眠をできるだけ十分に摂る
- ② 規則正しい生活リズムを心掛ける
- ③ マスクを着用し、手洗いとうがいをこまめにする  
(できなければウェットティッシュなどで手を拭く)
- ④ 服用中の薬は欠かさず飲む
- ⑤ 散歩や体操などで積極的に体を動かす
- ⑥ 人と話をする
- ⑦ 口の中を清潔に保つ
- ⑧ トイレは我慢しない



**こんな時は**  
医療・保健スタッフやボランティアの方に相談しましょう

- ・怪我をしていたり、下痢・嘔吐・発熱など体の不調がある
- ・片足が急に腫れたり痛みがある、色の変化がある(静脈血栓症の可能性)
- ・気持ちが落ち込んで何もする気が起きない、眠れない
- ・食事が半分も食べられない、入れ歯の不具合などで食べにくい
- ・普段は治療食(糖尿病食、肝臓病食など)を食べている

持ち出し可能なら  
あると重宝します  
\*\*\*\*\*

## 二次持ち出し品 シニア用

無理のない範囲で  
揃えましょう  
\*\*\*\*\*

身の安全を確保した後、自宅に取りに戻る、避難生活のための備えです。

- サンドルやスリッパ
- ロープやハンガー、せんたくばさみ
- 入れ歯洗浄剤、コップ
- 保温シート、座布団
- アイマスク ← 眠れない時に役立つ
- クーラーボックス ← イスやテーブル代わりに



- シルバーカート
- 通帳、印鑑
- 写真
- 本
- その他、非常持ち出し袋に入りきらなかったもの



# 自宅に戻る

ご自宅の状況により判断が必要です。

**ライフラインの復旧まで** 自宅で生活ができる状況ならば、慣れない避難所より落ち着くことでしょう。ただし電気・水道・下水道・ガスなどのライフラインが止まってしまった場合、食事やトイレなどが問題になります。復旧するまでの間は乗り切れるように、あらかじめ備えておく安心です。

## 【大震災により停止したライフラインの復旧期間】

上段:50%復旧までの期間 下段:90%復旧までの期間

	電気	水道	ガス
東日本大震災 (2011年東北地方太平洋沖地震)	1日 4日	6日 23日	23日 34日
阪神・淡路大震災 (1995年兵庫県南部地震)	1日 1日	7日 36日	34日 61日

資料: 東日本大震災におけるライフライン復旧概況(時系列編 Ver.3, 5月31日まで)  
(岐阜大学能島)

行政が援助活動を始めても、その援助の手が、円滑に一人ひとりのもとに届くには、時間を要します。災害復旧までの数日間は生活できるように、備蓄に努めましょう。また、災害後の混乱や二次災害から身を守る行動をとりましょう。

**◎ 情報収集** 常時ラジオで情報収集をする。避難所は支援情報の拠点になるので、歩ける場合は行って情報を得る。



**◎ 防犯対策** 災害の直後の混乱時を狙った犯罪に注意する。事前に連絡のない急な訪問者を家の中に入れることは避ける。



電気やガスの点検などと言われても注意が必要

# ● 備蓄品 1~2週間程度の食料品や生活必需品を備える。

もしもの備えを  
いつもの備えに  
\*\*\*\*\*

## 備蓄品リスト シニア用

少し多めに常備  
しましょう  
\*\*\*\*\*

備蓄用の食料品は普段の食事にも利用して、期限が近づいたら食べて足りない分を補充する“ローリングストック”の方法がおすすめです。  
保存可能な期間が短くても非常食になるため、備蓄食品の幅が広がります。  
また、トイレ用品は多めに揃えておきましょう。

例えば7日間の必要な量を計算して( )に記入してみましょう

### 食事・水に関するもの

● 飲料水

1人1日3ℓ×7日分( 人×3ℓ×7日= ℓ )



● 水用のポリタンク

● カセットコンロ、ガスボンベ4~5本

● 紙皿、割り箸、コップ、ラップなど

● 食料品 ← 飲み込みやすく栄養価の高いもの

缶詰、レトルト、フリーズドライ、乾物など  
1人1日3食×7日分( 人×3食×7日分 )



### 衛生・健康管理・その他役立つもの

● 非常用トイレ

1人1日6回×7日分( 人×6個×7日= 個 )

● トイレットペーパー

● 消臭剤、除菌剤、密閉袋、おしり拭き

● オムツ、尿とりパッド、紙パンツ類

● ポリ袋、レジ袋

● ランタン型のライト ← 夜中、トイレに行く時に必要

● 乾電池

● 救急セット、現在使っている薬や医療用品( )



- フリーズドライの野菜や果物、乾物、粉末の野菜スープなどを加えておくと、野菜不足を解消できます。
- 水分が多くエネルギーが補給できる、『おかゆ』はオススメです。
- 食料品以外に乾電池や医薬品などにも使用期限があります。使用期限のあるものは定期的にチェックしましょう。
- 災害時は水が不足しがちなため、食器はラップで包んで使うなど節水を心掛けましょう

# 緊急時に役立つ情報

あらかじめ記入し、わかりやすい場所に貼っておきましょう。  
出掛ける時は持ち歩くと安心です。

フリガナ 名前				生年月日	年 月 日	性別
住所	〒					
電話番号						
家族						
疾患・アレルギー				服用薬		
病院・薬局						
緊急連絡先						
その他の連絡先						



●万が一に備えましょう『SOS発信』小冊子

健康情報や家族の情報などが記入でき、緊急時に役立ちます。  
かちどき薬局で配布しています。一緒にいかがでしょうか？

●災害用伝言サービス

災害時に電話やインターネットなどで安否を確認できる、伝言サービスが各種あります。あらかじめ登録しておきましょう。

- ・災害用伝言ダイヤル(171) ・災害用伝言板(web171/携帯各社)
- ・災害用音声お届けサービス(携帯各社)