



9月は防災月間です。
日ごろからの災害への備えを
再確認しましょう。

緊急連絡先	
消 防	119
警 察	110

□避難場所は知っていますか？

地域の公民館、学校など



□緊急連絡先は決めていますか？

家族、医療機関、福祉サービス事業所など



□非常用持ち出し袋はありますか？

水、食料、薬、生活用品など



いざ、災害が起こった時に、あわてず行動できるよう
日頃から備えておきましょう。

(裏面に災害の「備え」チェックリストがあります。)

事業所紹介

ヘルパーが作る時短料理を
紹介します！



ブロッコリーとカニカマのマヨネーズあえ

【材 料】

- ・ブロッコリー ・カニカマ ・めんつゆ(小さじ1)
- ・かつおぶし 適量 ・マヨネーズ(小さじ1)

【作り方】

- ・ブロッコリーをやわらかくゆでる。
(細かく切る)
- ・カニカマを半分に切ってほぐす。
- ・めんつゆ、マヨネーズであえる。
- ・かつおぶしをふりかけて出来上がり。



最期まで地域で暮らしたいあなたの思いを大切に
ヘルパーステーションゆうあいの家

〒527-0212 永源寺高野町 437 番地

☎ 0748-27-2066 IP 0505-801-1154

子どもからお年寄りまでその人らしい暮らしを大切に
ヘルパーステーションなごみ

〒521-1241 乙女浜町 1405 番地

☎ 0748-43-0597 IP 0505-802-2989

地域で暮らすあなたのあたりまえを大切に
ヘルパーステーションせせらぎ

〒529-1513 市子川原町 676 番地

☎ 0748-55-4895 IP 0505-802-2528



ホームページ
はこちら



災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 食品
<small>（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!）</small> | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴 | 感染症対策にも有効です!! |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（※手動充電式が便利） | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（※手動充電式が便利） | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品
<small>（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）</small> | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | 一緒に持ち出そう!! |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> 貴重品
<small>（通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）</small> |

子供がいる家庭の備え

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> お尻ふき | <input type="checkbox"/> 子供の靴 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <input type="checkbox"/> ネックライト | |

女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋 | |

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 介護食 | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |

備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう