

地域包括支援センター中央北だより



防災対策していますか？

災害による被害をできるだけ少なくするためには、みなさん一人ひとりが自ら防災対策に取り組んでいただくことが大切です。

【家庭でできる防災対策】

食料編

日ごろから使っている食料品・生活必需品を少し多めに購入しておくことで災害時の備えになります。

1. 常温で保存可能なものを備蓄する

缶詰 米 レトルト食品 インスタントラーメン

根菜類（ジャガイモ、たまねぎ等） 嗜好品（菓子類）

缶、ペットボトル飲料 など ※飲料水は一人1日3ℓ+生活用水と考えて備蓄しましょう



2. 家族が1週間生き延びるための最低限の食料を補充

すぐに食べられる食品と簡単な調理をする食品を併せて備蓄しておきましょう。

◎災害時の食料の消費の仕方:冷蔵庫・冷凍庫の中▶調理不要な食品▶調理が必要な食品

日用品編

特に高齢者の方に注意が必要な物品の一部を掲載します。

医療品 常備薬 お薬手帳のコピーなど●持病のある方は薬のメモを用意しましょう

衣類 防寒着 下着 タオルなど●備蓄衣類も季節に合わせて衣替えをしましょう

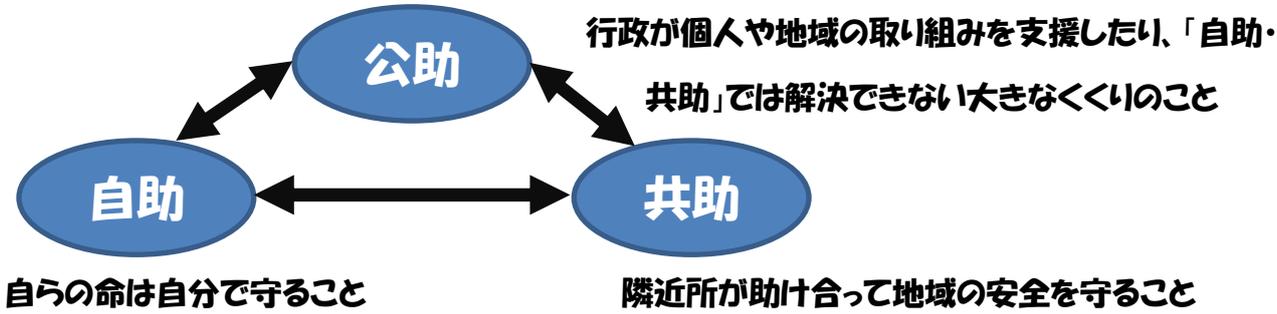
貴重品 現金 身分証明書のコピー 通帳 印鑑 保険証など

(※お持ちの方 障害者手帳)

どうぞ裏面もご参照ください☞

地域防災について

被害を軽減するためには、「自助、共助、公助」が重要であると言われています。



自らの身は自分で守ること、隣近所が助け合うことが大切であり、それらが地域を守ることに繋がります。

要配慮者・避難行動要支援者名簿登録制度

この制度は、災害時に避難のための支援が必要な人（避難行動要支援者）を地域全体で助ける仕組みをつくるために、対象となる方を名簿に登録しようとするものです。

※登録にあたっては、同意書に必要事項を記入し、提出する必要がありますので、担当する民生委員、ケアマネージャー、地域包括支援センター若しくは、都市防災部防災対策課（☎058-267-4763）にお尋ねください。

改めて地域のことや災害対策について、考えてみてはいかがでしょうか？

（※以上、岐阜市総合防災安心読本より抜粋）



岐阜市地域包括支援センター中央北
 岐阜市京町2丁目12番地
 ☎ (058) 213-0128
 開所時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00（日・祝日・12/29～1/3除く）