介護が必要な家族のための

防災チェックリスト

株式会社ライフコネクション
TEL 045-900-1537／FAX 045-330-4195
〒231-0016 横浜市中区真砂町3-31 IEMI関内7階02

いざというときにあわてないために。できたものに印をつけていきましょう。

ご本人用の持ち出し品

- ☐ いつも飲んでいる薬の予備
- ☐ お薬手帳の控え（スマホの写真でも可）
- ☐ 健康保険証・介護保険証などの控え
- ☐ おむつ・おしりふき
- ☐ 使い捨て手袋・ビニール袋
- ☐ 入れ歯と洗浄剤
- ☐ 補聴器と予備の電池・眼鏡
- ☐ とろみ剤
- ☐ やわらかく食べやすい非常食
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 杖・歩行器など福祉用具
- ☐ 水（数日分以上）

「その人のこと」を伝える準備

- ☐ 緊急連絡先（家族・ケアマネジャー）を書いた
- ☐ かかりつけの病院と持病を書いた
- ☐ 移動・食事・トイレで必要な手助けを書いた
- ☐ 落ち着ける声かけ・好きなことを書いた
- ☐ 「もしものときカード」を冷蔵庫などに貼った
- ☐ 家族みんなが置き場所を知っている

電気・住まいの備え

- ☐ 医療機器・電動ベッドの停電時の対応を確認した
- ☐ 予備のバッテリー・充電手段がある
- ☐ ハザードマップで自宅の危険を確認した
- ☐ エレベーターが止まったときの動き方を考えた

地域・関係者との確認

- ☐ 避難行動要支援者名簿について区役所などに確認した
- ☐ 個別避難計画について確認した
- ☐ 近くの福祉避難所を確認した
- ☐ 災害時の連絡方法をケアマネと話した
- ☐ デイ・ヘルパー事業所の災害時の対応を聞いた
- ☐ 近所に頼れる人がいる

くわしい解説はホームページの「お役立ち情報」をご覧ください。介護や住まいのご相談は、株式会社ライフコネクション（TEL 045-900-1537）へ。