

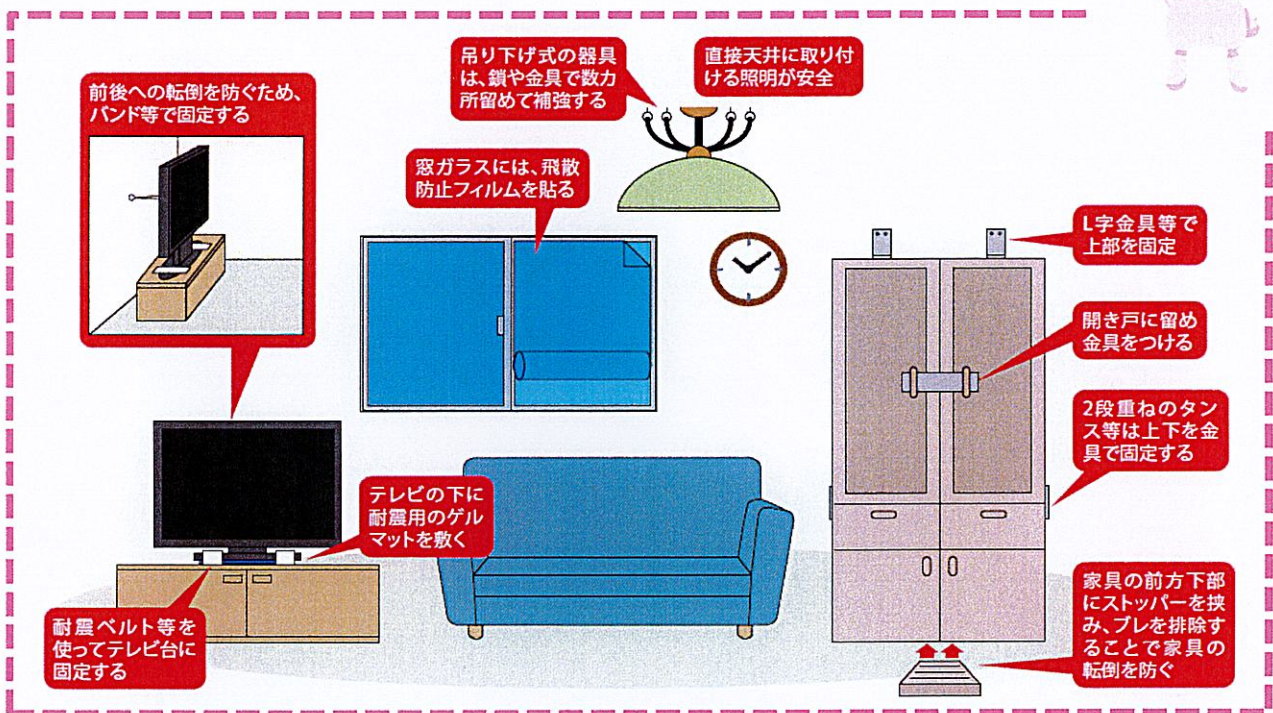
生野区地域包括支援センター 包括だより

イクノクチエキホウカツシエンセンター
生野区地域包括支援センターは高齢者のみなさまの

相談無料・秘密厳守

< 暮らし > や < 介護 > の相談窓口です

災害時に命を守る一人ひとりの防災対策 日頃からの備えが大切です



非常持ち出し袋を用意しましょう！

避難する時に最低限必要なものをリュックなどに詰めて、玄関などすぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。

- お金（特に小銭） □携帯ラジオ □懐中電灯 □笛 □絆創膏
- 充電器・モバイルバッテリー □レジャーシート □マスク □タオル
- ティッシュ・ウェットティッシュ □消毒用アルコール
- 保険証コピー □パスポート・在留カード・特別永住者証明書 など



一週間程度の備蓄があれば安心！

防災用のものより、日持ちのする普段から食べられる食料や生活用品がおすすめです。

**自分・家族・ご近所や地域の連携が円滑なことが、
災害被害をできるだけ小さくする大きな力となります**