



…ココロとカラダに彩りを…

離れて暮らす家族、大丈夫？

# 高齢者の一人暮らし。 災害が来たらどうしますか？

災害は突然やってきます。

ひとりで暮らす高齢者の方にとって、何が起こるかわからない状況は大きな不安です。だからこそ日頃から必要なものを準備し、地域の支援や見守りのネットワークを持っておくことが安心に繋がります。

家族の安全を守るために、今できる備えをはじめませんか？

## 避難先、決めていますか？

“いざ”という時、家族がどこに避難するか知っていますか？  
連絡手段も含めて、相談しておきましょう。



## 家族のための避難セット

高齢者にとって必要なものは、意外と多いです。  
“もしも”に備えて、一緒に準備しておきましょう。

裏面の  
避難セットの  
チェックリストを  
参考にして  
ください

## 近所や地域と繋がろう

家族の近くに頼れる人はいますか？  
自治会やご近所と、日頃から繋がっておくことも“備え”のひとつです。

**“まだ大丈夫”と思わずに、今こそ話し合って備えましょう。**

# SDGS・災害食大賞で選ばれた作品を紹介！



災害食大賞、優秀賞の梅干し缶。  
梅干し本来の酸味と、ほんのり甘く程よい塩加減。とても食べやすく、お子様や梅干しが苦手な方にもおすすめです。



はじめての日本災害食の  
認証取得をしたチョコレート。  
暑さに強く溶けにくい  
ため、長期間保存が  
できます。



麺、スープ、具材がオールインワン  
になった進化形レトルト食品です。  
熱湯で5分間湯煎するだけ。他にも、  
カレーうどんやポロネーゼ、  
ほうとうなど種類も豊富です。

1食分セット。水が無く  
てもOK、アルファ米に  
豚汁を注ぐことで、炊き  
込みご飯風にお召し上  
がり頂けます。豚汁は温め  
なくても食べられます。



参照：<https://bousai-anzen.com/disasterfood-html/>

check

## 高齢者が避難時に最低限必要なもの

- ☒ おくすり手帳・健康保険証のコピー
- ☒ 常備薬・飲料水  
非常用に最低3日分、できれば7日分備えましょう。  
期限の確認も忘れずに。
- ☒ 紙おむつ・歯磨きシート・ウェットティッシュ  
普段おむつを使用しない人も、災害時には体調を崩すことも  
あるので、5・6枚ほど入れておくとうれしいでしょう。
- ☒ 老眼鏡・めがね  
予備が1本あると安心です。
- ☒ 懐中電灯（LEDヘッドライト）  
暗いところは転倒のリスクがあります。  
ヘッドライトであれば、両手が使えて便利です。
- ☒ ラジオ  
スマホを持っても充電切れになると情報が入りづらくなります。
- ☒ 笛  
笛があったおかげで、自分の居場所を知らせて助かった例もあります。
- ☒ 折りたたみ杖  
被災してケガをする場合もあるため、  
普段は使っていない杖が必要になる可能性があります。

参照：<https://www.tsukui-staff.net/kaigo-garden/howto/emergency-supplies/>

体力や健康を保つうえで  
食事はとても重要です。

高齢者には、噛みやすく  
飲み込みやすい食品の準備が  
欠かせません。様々な種類が  
あり、調理も簡単です。  
保存だけでなく、食べる人の  
状況に合わせた備えも心がけ  
ましょう。



「避難所の床に座り続けた高齢者が立てなくなり、  
トイレにも行けず体調が悪化した」という声も実際にあったそうです。  
食料や日用品の備えだけでなく、避難生活そのものへの備えも大切です。  
防災食とともに、体を守るための避難グッズを見直してみましょう。