

高齢者のための 災害時対策

DISASTER PREPAREDNESS FOR SENIORS

個人のサポートネットワーク

- ◆ 家族や友人とパートナーを組み自分専用のサポートネットワークを作っておきましょう。
- ◆ ネットワークは家族、友人、ルームメイト、隣人、付添人、同僚などを含むと良いでしょう。災害時には無事を確認してもらい、必要に応じて補助をしてもらいましょう。

避難の必要がある場合

- ◆ サポートネットワークの人と屋内避難する場合は、避難区域外にあり、1994年以降に建築された建物であることを確認しましょう。
- ◆ 公共の避難所に避難するのであれば、サポートネットワークの人たちと今から調整しておきましょう。避難所の場所や開始時間はテレビやラジオで放送されます。最寄りの避難所を2カ所調べておきましょう。避難所は暑くなりやすく、混むこともあるので、高齢者や障害者には居心地があまり良くないかもしれません。また災害準備品は自分で用意する必要があります。
- ◆ オアフ島で避難勧告が出た場合は市営バスが避難用シャトルとなり、決められた最寄りの避難所まで運行します。避難用シャトルは無料でバス停でなくても、ルート内であれば合図すればどこからでもご利用いただけます。

災害の影響は個人によって異なります。あなたにはどのような影響があるかを考えておきましょう。



**Department of
Emergency Management**
City and County of Honolulu

Kirk Caldwell, Mayor
650 South King Street
Honolulu, HI 96813
(808) 723-8960
Fax (808) 524-3439
www.honolulu.gov/dem
dem@honolulu.gov

学習と準備

- ◆ 「いつくる災害に備えての計画と準備」をよく読み、一人につき最低14日分の災害用具キットを作っておきましょう。

その他用意すべき 災害準備品

- サポートネットワークのメンバーの連絡先、病院の先生、その他医療関係の情報
- 処方箋と投薬量、アレルギーのリスト
- 予備のメガネと補聴器の予備電池
- 車椅子の電池の予備と酸素の予備
- 医療保険と医療保険制度のカード
- ペースメーカーやその他の医療機器のメーカー、モデル、シリアルナンバー
- 緊急事態情報や気象警報、交通情報などをSMSやEメールでお知らせするHNL.infoをぜひご利用下さい。
- 地元テレビやラジオで最新情報を確認しましょう。
- NOAA気象警報機能の付いた電池式AM/FMラジオも災害準備品の中に入れておく。

災害対策と準備を 今すぐ始めましょう

PLAN AND PREPARE NOW FOR THE NEXT DISASTER

//// 14日分の災害用キットを用意しましょう(1人につき最低14日分) ////

- 水** 飲料水と生活用水を1人につき1日1ガロン(4L)用意してください
- 食料品** 保存が効き、調理しなくても食べられる食べ物。ピーナッツバターやプロテインシェイク、ドライフルーツやナッツ類などの保存食や赤ちゃん用粉ミルク&ベビーフード等特別食も用意しましょう
- 食器類** 食器、手動のカン切り
- ラジオ** 電池または手動のラジオ (NOAA天気警報入り)
- 懐中電灯** と予備の電池
- 携帯電話** と太陽電池の充電器
- 笛** 助けを呼ぶのに便利。笛の音は人間の声よりも遠くまで届き、叫ぶよりも体力を使わずに済みます

- 防塵マスク**
汚れた空気を
漉すことが
できるもの



学習

災害が起きたら自分と家族にどのように影響するかを事前に学んでおこう

計画

家族と一緒に災害対策を立てて、訓練しておくこと。外での待ち合わせ場所や島外の連絡先も決めておこう

個人、家族、ビジネスの災害対策

災害対策は個人の義務です。この情報をよく見返し、家族や友達、近所の人や同僚などと準備計画や対策などを今日話し合うようにしましょう

- 衛生** ウェットティッシュ、厚めの結びひも付ゴミ袋、ハンドサニタイザー、トイレトーパー、消臭作用のある重曹(ベーキングソーダ)または猫のトイレ砂、公衆衛生用手袋なども用意
- 工具** ガスや電気などの元栓を閉めるためのレンチやペンチ、基本的な工具キット、ガムテープなど
- 重要な書類と現金** 重要書類は防水のバッグなどにいれましょう
- 地図** 地元のエリアマップ
- 医療品** 処方箋、メガネ・コンタクトレンズ、医療器具、救急キット
- ペット** ペットフード、ペット分の水
- 公衆衛生** 生理用品、洗面用具、オムツ、尿漏れ用パッドなど
- 写真** 離れてしまったときのための自分、家族、友人の写真

- HNL.info** 緊急事態情報や気象警報、交通情報などをSMSやEメールでお知らせする HNL.infoをぜひご利用下さい



**Department of
Emergency Management
City and County of Honolulu**
Kirk Caldwell, Mayor
650 South King Street
Honolulu, HI 96813
(808) 723-8960
Fax (808) 524-3439
www.honolulu.gov/dem
dem@honolulu.gov