



# 高齢者家族向け防災グッズ

## 選定ポイント

- ①持ち運びのしやすさと身体に合った機能を持ったものを選びましょう
- ②日常生活に慣れたもので操作の簡単なものを選びましょう
- ③健康管理ができるものが必須です

防災グッズは自宅用、避難所用の両方に備えておくことが重要です

おすすめグッズ	おすすめポイント	チェック
リュック 	軽量で肩の負担が少ないタイプ キャリー付も便利	<input type="checkbox"/>
非常食 	アルファ米などお湯不要で食べられるもの 食べやすいおかゆ等が必須	<input type="checkbox"/>
衛生用品 	入れ歯洗浄剤、ウェットティッシュ、大人用おむつ、老眼鏡等	<input type="checkbox"/>
杖 	普段使い慣れているも、折りたたみ式杖が推奨	<input type="checkbox"/>
飲み物 	ワンタッチキャップの携帯が必須	<input type="checkbox"/>
救急セット 	持病の薬やお薬手帳が必須	<input type="checkbox"/>
ポータブルトイレ 	避難所トイレ混雑対策として組立て式タイプが必須 凝固剤付で30回分程度のもの	<input type="checkbox"/>
車椅子 	必要に応じて折りたたみ式タイプが推奨	<input type="checkbox"/>
家族連絡カード 	避難所での貸出電話の利用に便利	<input type="checkbox"/>
カイロ・ブランケット 	寒さ対策として必須	<input type="checkbox"/>
現金 	紙幣は千円を中心に小銭は多めに	<input type="checkbox"/>
手回し充電ラジオ 	多機能製品(ラジオ+ライト+スマホ充電)	<input type="checkbox"/>
耳栓・アイマスク 	避難所の騒音、睡眠確保として必須	<input type="checkbox"/>