

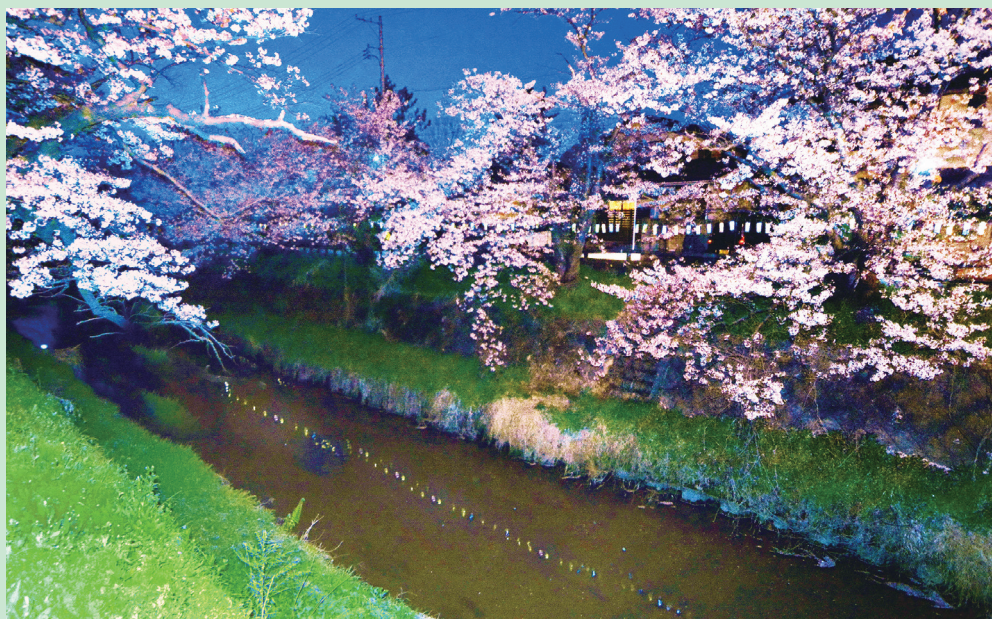
# いつも と もしも のハンドブック

しゅうりつ

## 住みごこちのよいまち

修

立



令和5年度あんどん桜まつりフォトコンテスト  
最優秀賞「夜桜あんどん」 那須 昭美さんの作品

### 緊急連絡先

消防 **119**

警察 **110**

鳥取警察署 (0857) 32-0110

赤十字病院 (0857) 24-8111

生協病院 (0857) 24-7251

中央病院 (0857) 26-2271

市立病院 (0857) 37-1522

災害用伝言ダイヤル **171**

### こまったときの相談先

東包括 (0857) 30-5711

修立地区公民館 (0857) 26-5914



発行：修立地区まちづくり協議会・修立地区公民館

協力：(株)ラッキープロデュース（理学療法士／宮本健一）／鳥取市危機管理課

鳥取東地域包括支援センター／鳥取市健康づくり推進課／(社福)鳥取市社会福祉協議会

マイタイムライン

フェーズフリー

運動

食事

つながる

相談

避難生活



## はじめに

日頃より、修立地区まちづくり協議会の活動に対し、格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、近年、全国各地で大規模な地震や集中豪雨などの自然災害が相次いで発生しています。鳥取県でも、令和8年1月に起きた震度5強の地震は記憶に新しいところです。いつ・どこで大きな災害が起きても、おかしくない状況にあります。

こうした「もしも(災害時)」に備えて、地域の皆様はどのような備え「いつも(平常時)」をしておられますか？

行政による「公助」には限界があります。まずは一人一人の「自助」、そして住民同士が助け合う「共助」が、被害を最小限にするカギとなります。

そこで、こうした

**「もしも(災害時)」に対して  
「いつも(平常時)」をどうするか**

について、分かりやすく情報提供するために、このハンドブックを作成しました。

ぜひ、ご家族や町内の皆様で話し合い、「もしも」の時、自分と家族の命を守り、そして地域で支え合う「いつも」の体制づくりにむけて、このハンドブックをご活用ください。

皆様お一人お一人の安全・安心な暮らしの一助となることを願ってやみません。



令和 8年 3月

修立地区まちづくり協議会  
会長 石本 昭雄

この冊子は『地域の「話し愛・支え愛」推進事業』モデル地区事業の取り組みとして作成しました。

## 目次



### マイタイムライン

マイタイムライン……………3、4



### フェーズフリー

フェーズフリーとは……………5 フェーズフリーのいろいろ……………5  
非常持出品……………6 非常備蓄品……………6



### 運動

災害に備える体づくり①……………7 災害に備える体づくり②……………8  
災害に備える体づくり③……………9 災害に備える体づくり④……………10



### 食事

栄養の基本・食事の目安……………11 もしものときの食事組み合わせ・備蓄……………12  
パッククッキング ごはんの炊き方……………13 パッククッキング スパゲッティ……………14  
缶詰クッキング 焼鳥缶レシピ……………15 缶詰クッキング さば缶レシピ……………16



### つながる

人と「つながる」ということ……………17 身近な「つながり」の場……………17  
普段からの「つながり」が身を守る……………18 支え愛マップについて……………18



### 暮らしの無料相談窓口「東包括」

鳥取東地域包括支援センターについて……………19、20



### 避難生活

ぜひ準備しておきたいもの……………21 あったらしいもの・こと……………21  
避難時に知っておきたいこと……………22 避難グッズを選ぶコツとポイント……………22

※「共助」は、使用する場面で意味に違いがあります。  
下記②として使用する場合、①の意味での「共助」は「互助」という言葉に置き換わります。  
①地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して助け合うこと。  
出典：消防庁ホームページ (https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/cat63/cat39/cat22/4.html) より抜粋  
②介護保険に代表される 社会保険制度及びサービス。  
出典：厚生労働省ホームページ  
(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi\_kaigo/kaigo\_koureisha/chiiki-houkatsu/dl/link1-3.pdf) より抜粋





# フェーズフリー ～「いつも」と「もしも」～

いつも

日常時と非常時という  
2つのフェーズをフリーにする  
『フェーズフリー』

“フェーズ(時期)フリー(壁なし)”とは、「いつも(平常時)」と「もしも(災害時)」という2つの時期を別のものとして考えるのではなく、両方の壁(かべ)をなくして自由(フリー)にやり取りするという意味です。

つまり、「いつも(平常時)」の生活で使っているものが、そのまま「もしも(災害時)」のときにも役立つようにすることで、特別な準備をしなくても防災につながるという考え方です。



ふだん(「いつも」)からフェーズフリーを意識しておく、と、「もしも」の時にずいぶん役に立つよね!!

たとえば、どんな物(こと)がフェーズフリーになりますか?

<b>アウトドア用品</b> ランタン・ポータブル電源・簡易テントなどのアウトドア用品は、避難生活に役立ちます。	<b>カセットコンロガスボンベ</b> 災害時の調理には心強い味方になります。	<b>いつもの散歩コースに避難所へのルートを入れる</b> 避難所以外にも公園や空き地、大きな建物など避難できそうなところもチェックしておく、と役立ちます。
---	--	---

ローリングストックもフェーズフリーの1つです!

## 簡単! ローリングストックを実践しよう!

### ローリングストック



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

- ・費用、時間の面で普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む

出典: 農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」「災害時に備えた食品ストックガイド」

もしも

「もしも」に備えて準備をしておきましょう!

## 非常持出品

避難しやすいよう、「防災リュック」にできるだけコンパクトにまとめましょう! 家族で分担して持てるような備えが大切です! ※入れたものを○で囲みましょう。

水	飲料水(ミネラルウォーター、スポーツ飲料等) 給水袋(給水車から水をもらうため)
食料品	レトルト食品、缶詰、菓子類(ビスケット、チョコレート) 栄養補助食品、スティックタイプの粉ミルク
調理器具	缶切、はさみ、ナイフ、食品用ラップ(お皿に巻いて洗い物を減らします。保湿や応急手当にも)、アルミホイル、簡易食器類、ほ乳瓶
清潔品	歯ブラシ、簡易トイレ、トイレットペーパー、ビニール袋 除菌ウェットティッシュ、紙おむつ
薬・救急用品	くすり、ばんそうこう、包帯、マスク
情報確認手段	携帯電話、スマートフォン充電器、予備バッテリー、携帯ラジオ
日用品	使い捨てカイロ、ティッシュ、新聞紙、懐中電灯、乾電池、マッチライター、敷物、レジャーシート、軍手か手袋、ビニール袋、毛布
衣類等	タオル、着替え(下着を含む)、予備の衣類、コンタクトレンズ 雨具(レインコート、長靴など)、スリッパ
筆記用具	筆記用具、メモ帳、家族の写真(はぐれたときの確認用) 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先、地図
貴重品・書類	現金(小銭含む)、車や家の予備鍵、銀行の口座番号、生命保険契約番号など、健康保険証、身分証明書(運転免許証、パスポートなど)、印鑑 母子健康手帳、年金手帳
持病の薬	インシュリンなど、専用の薬

## 非常備蓄品

家族が最低3日間(できれば7日間)は過ごせるように準備しましょう!  
ローリングストックも上手に活用しましょう!

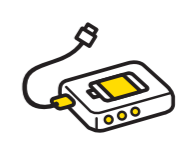
水	飲料水(1人あたり1日3ℓ)、生活用水(1人あたり1日7ℓ)
食料品	そのまま食べられるもの(缶詰、乾パン、クラッカーなど)、主食になるもの(米、パスタ、餅、うどんなど)、乾物(切干大根、ワカメ、焼き麩など)、常備保存できる野菜(じゃがいも、たまねぎ、にんじんなど)、家庭菜園(青ねぎ、ミニトマト、なすなど)、乾物野菜(かぼちゃ、しいたけなど)
調理器具	カセットコンロ、ボンベ(1日あたり約1本)、大きめの鍋 フライパン、キッチンばさみ、クッキングシート、ラップ、キッチンペーパー、アルミホイル、ポリ袋(大・中・小)、牛乳パック、新聞紙

出典: 鳥取市ホームページ



防災リュック(非常持ち出し用袋)は1人に1袋

重さ目安	男性	8kg
	女性	6kg
	子ども	3kg





いつも

火事や災害にまきこまれたとき、  
這う姿勢がとれますか？

地震が起こった時、サッとテーブル等の下に<sup>もく</sup>潜る動きは取れますか？  
火事にまきこまれた時、煙を吸わないためには、低い姿勢を取り、地面スレ  
スレを動きます。

この動きを行うには、実は3つの「筋肉 (=ちから)」の働きが重要なカギと  
なるのです。

- 1 <sup>ふ</sup> 踏ん張る力
- 2 筋肉の柔軟性
- 3 関節の可動域 (関節を動かせる範囲)

もしもの時は、精神的な動揺が筋肉と連動し、筋肉がこわばりやすくなります。  
普段から力を入れる習慣を行っている事が素早い“避難行動”につながります。



災害や火事で避難するときは  
低い姿勢で踏ん張る力が必要なんだね。



そうなんだ。火事で煙は上に上がるし、地震は机の下  
にもぐって身を守らないといけないからね。



ふらつきが改善！？股関節を強くして「踏ん張る力」を高めよう！

まずは3メートルから  
はじめよう！

這う運動

早く進むより、丁寧に  
行う方が正しい筋肉をつけられるよ。



- ① ゆっくり地面に寝転び、横向きになります。
- ② 「右肘」を前に、次に左膝を前に出しながら、肘と膝を左右交互に動かしながら進みます。 ※反対も行います。



解説動画は  
こちら

ポイントは、体を低く保ち、ワニのようにゆっくり進むことだよ！  
体が揺れないようお腹に力を入れましょう。



いつも

火事や災害が起こったとき、  
すぐ逃げることができますか？

体を動かす体操やウォーキングも重要ですが、実はそれ以上に大切なことがあ  
ります。普段使わなくなっているところに「力」を入れる習慣と、ストレッチで「縮  
み固まった筋肉を広げる」習慣です。まず①這う運動で体幹の力を使い、②腰上  
げ運動で、股関節を安定させるための「太ももと体幹の力」をつけましょう。



「体幹」って何？



胸・お腹・背中・腰・お尻など、体の中心部分のことだよ。  
わかりやすく言うと、「からだの幹 (みき)」で、木でい  
えば枝 (手足) を支えている太い部分のことだよ。



よーし！体幹を強くするトレーニングを  
体感しよう！

機敏な動きは体幹がカギ！体幹の筋力を強くするには？

腰上げ運動

椅子に足を上げて行うことが重要

余裕がある人は  
背中を浮かせたまま  
片足を上げてみよう！

5秒間  
キープ  
10回



椅子や台に足を乗せお尻 (腰) を浮かせる

- ① 先に「お腹に力を入れて」そのまま
- ② 「お尻」「太ももの裏」「膝の裏側」に一気に力を加えてみる
- ③ お尻をあげたら、腰→背中→<sup>けんこうこつ</sup>肩甲骨の順に浮かせるところ  
まで上げてみよう



解説動画は  
こちら



いつも

ストレッチの習慣が、  
しなやかな筋肉をつくれます！



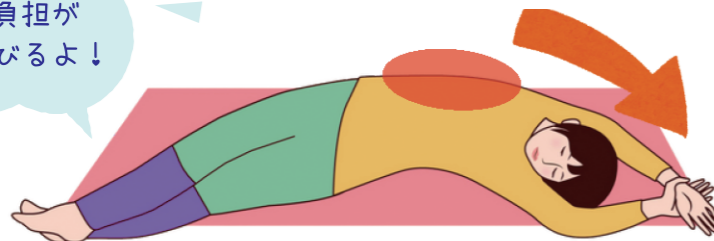
運動不足になると、膝や肩などを動かす「筋肉の腱（スジ）」が縮むって本当？  
縮んじゃった「筋肉のスジ」は、どうすれば伸びるの？

使った筋肉をほくそう！

脇腹ストレッチ

寝転がり、片腕を頭の方に広げ 10秒キープ  
反対側も行い、左右3回

寝転んでやると腕の負担が少なく、しっかり伸びるよ！



10秒間キープ

勢いはつけず、引っ張られているなぁと感じる程度がいいストレッチの加減だよ。

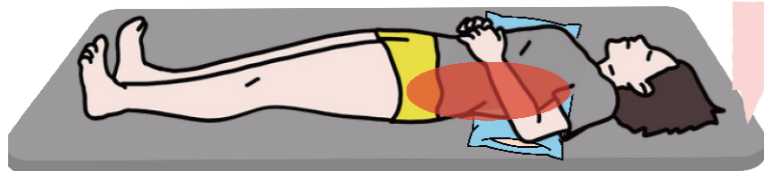


腰の曲がりを予防し、良い姿勢を保とう！

背中ストレッチ

枕にもたれながら、胸やお腹が広がるようにゆっくり呼吸をする

10秒間キープ



背中の下にタオルや枕を入れるのがポイント



病院の先生から腰を反らせることや、腰の運動を禁止されている場合は、症状が悪化してはいけなないので控えてね。

いつも

足のストレッチが、  
もしものときの逃げ足をつくれます！

輪ゴムをイメージしてみて。(筋肉=輪ゴム)  
固くなった輪ゴムは、急に伸ばすと切れるよね。  
強い力を出すには、伸びやかな筋肉と「スジの柔軟性」が必要なんだ。  
「力をいれる」だけでなく、力を抜いて「広げる（ゆるめる）」。このスジを伸ばす「ストレッチ」も筋肉の大切な働きなんだ。

柔らかいスジができると、疲労感も少ないし、もしものときに強い力を発揮して、思うように動けるんだよ。

スジが縮んで固まると、その場所（膝や腕など）は思うように「力」が出せなくなるんだよ！

ストレッチを続けていると、何歳になっても、しなやかな筋肉が取り戻せるよ！



これが筋肉のしくみだね！なるほど！！



しなやかな筋肉へ！太もものスジを伸ばすストレッチ

前ももストレッチ

片足10秒を3回

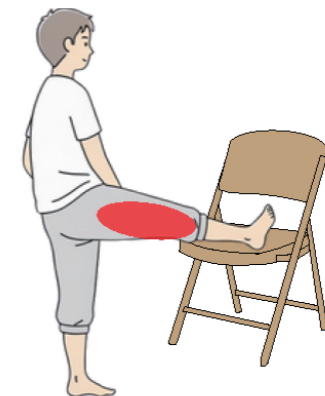
後ろの踵が浮かないように意識しましょう



手すりを持ち、足を前後に大きく開く  
前側の足に体重をかける

後ろももストレッチ

片足10秒を3回

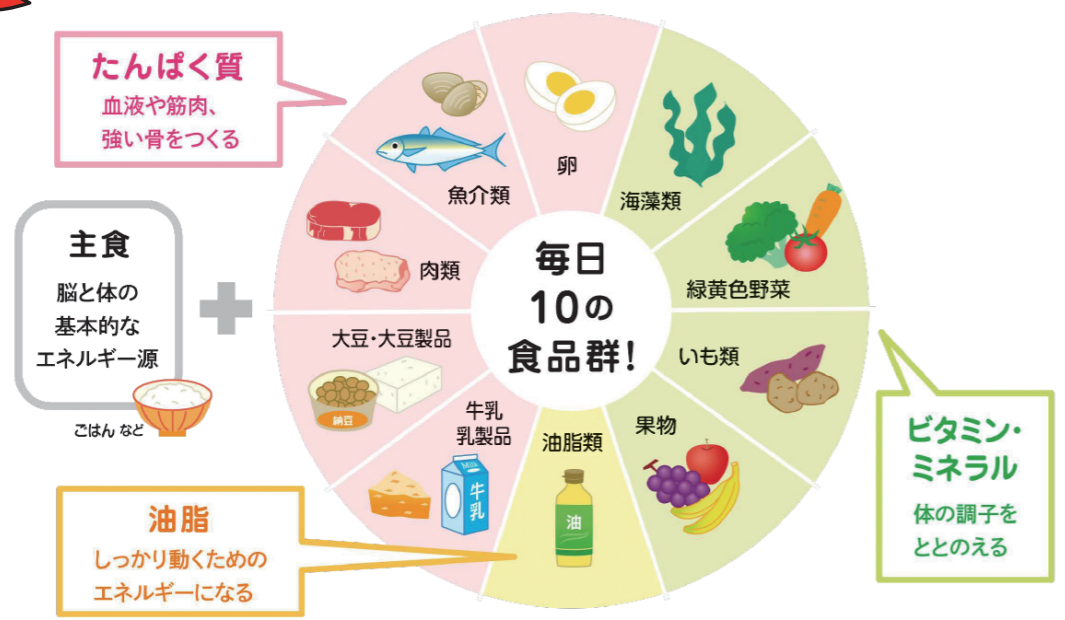


膝の上に手を置き前屈みになると更に良く効くよ！

椅子や台に片足を乗せる  
後ろももを伸ばす

運動や生活面へのお困りごとや避難への困難さがある方、詳しく運動を学びたい方は、修立地区公民館もしくは、P19～P20「鳥取東地域包括支援センター(30-5711)」へお問い合わせ下さい。

**いつも** 栄養の基本は、いろいろな食材を食べること！



出典：味の素(株)ホームページ

※「さあ、にぎやかにいただく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。



**ごはん (主食)**

米・パン・麺類(芋類)  
→炭水化物(糖質)を多く含む  
主にエネルギーのもとになる  
1食あたり両手のひら分(お茶碗1つ分)

**メインおかず (主菜)**

肉・魚・卵・豆・豆製品  
→たんぱく質を多く含む  
主に体(筋肉・血)を作るもとになる  
1食あたり手のひら1つ分

**やさい (副菜)**

野菜・海藻・キノコ類  
→ビタミン・ミネラルを多く含む  
主に体の調子を整える  
例) 風邪や肌荒れの予防  
1食あたり両手のひらぶん(生で)

**乳製品 1日2回**

1日で手のひら2つ分  
例) 朝牛乳200ml1本+ 昼ヨーグルト小1個  
→カルシウム・たんぱく質を多く含む  
主に体(骨)を作り、成長に関わる

**果物・芋類 1日1回ずつ**

1日でそれぞれ手のひら1つ分ずつ  
→ビタミン・食物繊維・炭水化物(糖質)を多く含む  
主に体の調子を整える

出典：埼玉県神川町ホームページ「成人：なっちゃんの顔でおぼえる かんたん栄養バランス」より一部抜粋

**もしも** 「もしも」の時も上手に組み合わせて体調管理

もしものときは・・・



出典：鳥取市食育推進委員会 伝達講習会調理テキスト(一部内容を変更)

配慮が必要な方の食料備蓄のポイント

乳幼児

粉ミルク、ほ乳瓶、紙コップ、使い捨てスプーン  
多めの飲料水、レトルトなどの離乳食、好物の食品、飲み物



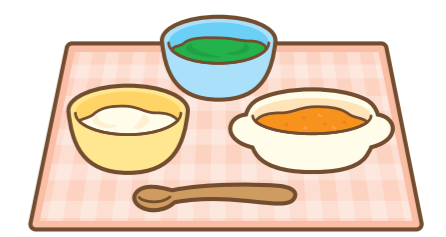
高齢者

レトルトやアルファ米のおかゆ、缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品インスタントみそ汁、即席スープ等、食べ慣れた乾物、栄養補助食品、好物の食品、飲み物



食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

やわらかいレトルトご飯、スマイルケア食などのレトルトの介護食品、とろみ調整食品



出典：農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」より一部抜粋



# 食事 ~ガス・電気が止まってしまったときに~

## もしも やってみよう！パッキング

「いつも」のときもやってみたい！



### ごはん（2人分）

#### 道具

- 鍋
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 皿またはざる
- ポリ袋

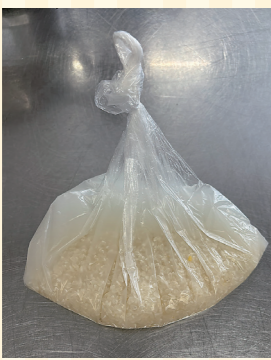
（耐熱温度 130℃以上で高密度ポリエチレン製のもの）

#### 材料

- 米1合（150g）
- 水1カップ（200ml）



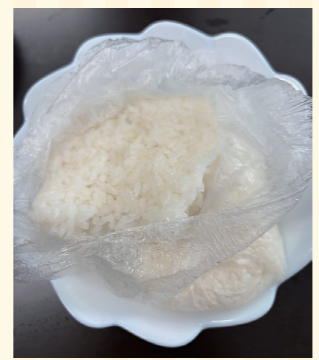
- ①ポリ袋に米1合（150g）と水1カップ（200ml）を入れる。空気を抜き、上の方で袋の口を結ぶ。
- ②鍋に皿またはざるを敷き、水を1/2の高さまで注ぐ。  
①を入れて強火にかける。
- ③沸騰後は中火にし20分で火を消し、10分蒸らす。



空気を抜いて上部でしっかり結びましょう。



沸騰したら中火にして、20分で火を消したら、10分蒸らしましょう。



ラップを敷くと、食器を洗わずに繰り返し使えます。



「もしも」の時もあたたかいご飯が食べられるね！

## もしも パッキングおすすめレシピ

「いつも」のときもやってみたい！



### 野菜とツナのコーンクリームスパゲッティ（2人分）



《エネルギー：413kcal たんぱく質：14.1g 脂質：10.9g 食塩相当量：1.8g》

材料	分量
スパゲッティ（乾） （茹で時間5分くらいのもの）	100g
水	200ml
じゃがいも	100g
にんじん	40g
たまねぎ	100g
コーン缶	40g（固形量）
ツナ缶（油漬）	小1缶（70g）
コーンクリームスープ（粉末）	2袋
水	200ml
ポリ袋	8枚



- ①じゃがいも、にんじんは小さく切り、玉ねぎはスライスし、汁気を切ったコーン、ツナ（油分含む）、水（100ml）、スープの粉末をポリ袋に入れてよく混ぜ、袋の空気を抜いて口を結ぶ。



- ②①とは別のポリ袋に、半分に折ったスパゲッティ（1人50g）と水100mlを入れ、口を結ぶ。



- ③湯を沸かした鍋に①と②を入れ、スパゲッティはほぐすように袋を返しながら中火で20分加熱する。



- ④②のスパゲッティの袋を器にのせ、その上に①の野菜を加え混ぜる。



マイタイムライン

フェーズフリー

運動

食事

つながる

相談

避難生活



# 食事 ~「もしも」のときにもひと工夫~

## もしも ストック缶詰おすすめレシピ ①

Menu 焼き鳥缶&コーンごはん (4人分)



材料	分量
米	2合 (300g)
水	2カップ (400cc)
焼き鳥缶 (たれ味)	170g
コーン缶	60g

《エネルギー：342kcal たんぱく質：10.9g 脂質：3.9g 食塩相当量：1.0g》

### 作り方

①鍋に洗った米と分量の水を入れて浸水させる。  
(30分~1時間程度)



②①に焼き鳥缶と汁気を切ったコーン缶を加えて軽く混ぜる。  
ふたをして強火にかけ、沸騰し泡が全体に充満したら弱火にし、  
10~15分加熱する。(途中ふたを開けて水分量を確認してもよい)



③火を消して15分蒸らし、全体を混ぜ合わせる。



◎小さい子どもや高齢者がいる場合は、水の分量を多くしましょう。  
◎ツナ缶や味付きの魚缶、乾燥野菜などでもアレンジできます。



食料備蓄のポイントをP5とP12にも載せてるよ。乳幼児や高齢者にむけたものもあるからチェックしてね!

## もしも ストック缶詰おすすめレシピ ②



Menu サバ缶ニラチヂミ (4人分)



材料	分量
さば缶 (みそ煮)	1缶
にら	50g
卵	1個
水	50ml
小麦粉	大さじ3 (27g)
片栗粉	大さじ3 (27g)
ごま油	大さじ1/2

《エネルギー：181kcal たんぱく質：10.1g 脂質：9.5g 食塩相当量：0.7g》

### 作り方

①ニラはキッチンばさみで2cm程度の長さに切る。



②ボウルに卵と水を入れてよく混ぜ合わせる。  
小麦粉、片栗粉も加えてさらに混ぜ合わせる。



③②にサバ缶を汁ごと加え、サバの身をほぐしながら混ぜ合わせる。  
①のニラを加え、全体が混ざるように軽く混ぜる。



④フライパンにごま油を熱し、③を入れて平らに広げる。  
弱めの中火で2分程度焼き、焼き色がついたら裏返す。

⑤フライ返しで押さえながらさらに2分ほど焼く。  
焼けたら食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。





# つながる ~つながりがあるといいことがたくさん!~



## いつも 人と「つながる」ということ



- ・居場所がある安心感
- ・新しい発見や視野の拡大
- ・楽しみや生きがいが増える
- ・地域が支え合える関係に

## 身近な「つながり」の場~修立地区公民館~



サークル・サロン活動

ボランティア活動

公民館

地域行事

老人クラブ

### 他にも

- ◇修立シアター・eスポーツ・手作りあんどんなど（公民館の事業）
  - ◇園や学校や職場
  - ◇自治会・町内会
  - ◇趣味の集まりなど
- 「つながり」のきっかけになることが身の周りにはたくさんあります！



よわくても、ゆるくても、いろいろなつながりがあることが大切だよ。  
自分に合った方法で、つながりを増やしていこう！

## もしも 普段からの「つながり」が身を守る！



実際の大規模災害での救助は8割が家族や近隣住民によるものだった、という調査結果もあるんだよ。

### 実際に助かった方々の声

多くの住民が倒壊した自宅に駆け付けて救出してくれた。

声を掛けあって避難する訓練をしていたから、皆で迅速に避難ができた。

放送が聞こえない中、大声で警告してくれた人がいて避難ができた。



地域のつながりがあると、もしもの時の協力もスムーズにできるね。

## ~支え愛マップでつながろう~

支え愛マップは、地域みんなで“安心のまち”をつくる地図です。災害時に助け合うための情報を共有し、楽しみながらまち歩きや話し合い「つながり」を深めます。地域の皆様の交流づくりに、ぜひご活用ください♪



支え愛マップづくりと活用の動画は左のQRコードから。  
☆智頭町中原地区 ☆伯耆町添谷地区  
または「支え愛マップでつながる」で検索してみよう！



つながりの場や支え愛マップについて詳しく知りたい方は下記まで！

- 修立地区公民館 (☎ 26-5914)
- 鳥取市社会福祉協議会 (☎ 24-3180) さざんか会館1階

# 暮らしの無料相談窓口「東包括」



いつも 修立にお住まいの 65 歳以上のみなさまへ  
～鳥取東地域包括支援センター～



「東包括」って正式には「鳥取東地域包括支援センター」っていうよ。鳥取市が各中学校区ごとに委託して令和2年から出来たセンターのことだよ。

名前が長いので略称して「東包括」って呼ぶ人が多いかな。  
“地域包括”ってかんたんにいうと「自分たちの住み慣れた街でいつまでも暮らし続けられるように、たくさんの人たちと協力していこう」ということ。

へえ～、はじめて聞いた。  
東包括にはどんな人が働いているの？どんな相談が多いの？



## 生活全般の困りごと

- ・買い物に出かけにくくなった
- ・掃除がしにくくなってきた
- ・料理を作るのがたいへん など

## 介護保険

- ・介護保険サービスってなに？
- ・どうやって申請するの？ など

## 寝たきり予防

- ・家に閉じこもりがち
- ・移動がしにくくなってきた など

## 権利擁護

- ・成年後見制度ってなに？
- ・虐待されているかもしれない など



社会福祉士



介護支援専門員  
(ケアマネジャー)



看護師  
または保健師



認知症  
地域支援推進員

## 認知症状に関すること

- ・最近、もの忘れが多くなってきた
- ・家族が認知症と言われたがどう接したらいい？ など

福祉・医療の専門職が働いています。  
話を聞いて一緒に考えて、  
提案を行います。

東包括っていろんなことを知っているんだね。  
なるべく自分のことは自分でやりたいと思うけど、年を重ねると大変なんだよね。



そうだよ～  
今は人生 100 年時代。  
寝たきりになってからの回復は大変だから、予防は早くから行うことが大切だよ。  
特にプレフレイルやフレイルの人は介護予防の取り組みが大事だよ。



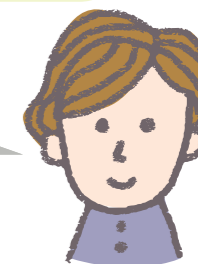
健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

寝たきり手前  
要支援 等



たとえば  
・膝や腰が痛くて前よりも動くことが少なくなってきている人  
・なんとなく衰えを感じている人  
ひょっとしたらフレイル状態や要支援に該当するかも。  
「専門職の無料派遣」や「送迎付きの体操教室」などいろんな介護予防の方法を東包括は知っているから 1 度相談してみるといいよ。

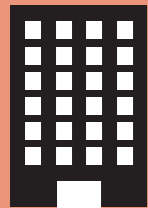
なるほど！  
自分 1 人で考えるより、何かいい方法を教えてくれるかも。  
今度、電話してみよう。



## 鳥取東地域包括支援センター（略：東包括）

- 営業日 月曜日から金曜日（ただし祝祭日を除く）
- 開設時間 午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分
- 電話番号 (0857) 30-5711
- 住所 鳥取市滝山 374-1（鳥取市東デイサービス内）





# 避難生活 ~知っていると役立つ知識~

## もしも 「もしも」 避難するときに備えて…

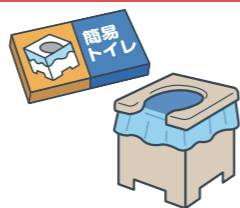


「もしも」 避難することを考えて、「ぜひ準備しておきたいもの」や「あったらいいもの」「したほうがいいこと」などを教えるよ！

### ぜひ準備しておきたいもの

#### 簡易トイレ

2～3日食べ物がなくても何とかしのげますが、トイレがなければなかなか大変です。



#### 寒さ対策

冬場の避難生活は、「寒さ」対策が最も重要です。

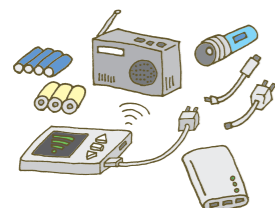
あると便利 ・ 使い捨てカイロ ・ 新聞紙や段ボール ・ 座布団やクッション

#### 暑さ対策

最も重要な「暑さ」(熱中症)対策は、「水の補給」です。

あると便利 ・ 水分補給 ・ 塩分補給 ・ 体を涼しく保つアイテム

### あったらいいもの



防災ラジオ・衛生用品・娯楽グッズ  
快適グッズ・工夫した非常食

### した方がイイこと

ラジオ体操・ストレッチ運動

## もしも

## 避難時に知っておきたいこと

### <万が一の連絡方法> 災害用伝言ダイヤル(171)

災害時に電話がつながりにくくても、あなたの電話番号を知っている方に、あなたが録音した安否情報などを伝えることができるサービスです。(30秒/回) 災害時に連絡を取りたい人に、このサービスを伝えておきましょう。

【録音するとき】 171-1- (あなたの電話番号)

【再生するとき】 171-2- (あいての電話番号)

### 選ぶポイント・対策のコツ

➡ 簡易トイレ 2つのタイプ(携帯タイプと便器設置タイプ)があります。



<選ぶポイント>

- ①後処理のしやすさで選ぶ
- ②凝固速度が速いものを選ぶ
- ③袋が丈夫なものを選ぶ

➡ 寒さ対策のポイント

- ①「使い捨てカイロ」で“3首”(首・手首・足首)を暖める
- ②「新聞紙や段ボール」でスリッパを手づくり
- ③「エア座布団やエアクッション」で床冷え対策



➡ 暑さ(熱中症)対策のポイント

- ①夏場は1日2ℓ程度の水分補給が必要
- ②梅干し、塩分タブレット、アメなどを準備して塩分補給
- ③体を冷やす携帯型ネッククーラー、携帯扇風機、うちわ等



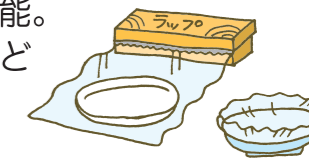
防災ラジオ…災害情報の収集だけでなく、通常のラジオ放送でも利用可能。

衛生用品…ウェットティッシュ、洗い流さないシャンプー、歯ブラシなど

快適グッズ…アイマスク、耳栓、アルミブランケットなど

工夫した非常食…ポリ袋に食材と調味料を入れて湯煎する調理法の活用

娯楽グッズ…トランプ、ウノ、携帯将棋盤



ラジオ体操…ラジオ体操やウォーキングなど適度に体を動かすことが必要です。

ストレッチ運動…体をほぐす運動がイイです。

(P7～P10 運動・ストレッチ参照)



