高齢者が避難所に持っていく物チェックリスト

■ 医療・服薬関係の準備

- お薬手帳を準備した
- 薬（数日分）を小分けにして持参できるようにした
- かかりつけ医や病院名をメモしてある

■ トイレ・衛生用品

- ポータブルトイレ（必要に応じて）を用意した
- 尿とりパッド・紙パンツなど排泄用品をまとめてある
- ウェットティッシュ・手指消毒用アルコールも一緒にした

■ 移動・身体サポート用品

- 杖や歩行器など、移動補助具を忘れずに用意した
- 座りやすい折りたたみ椅子なども持参できるようにした
- 靴・サンダルの履き替えを準備している

■ 食事・飲み物関連

- 食べやすいレトルト食品・ゼリー等を持参
- 介護食やミキサー食など本人に合った形状の物を選んだ
- 水やお茶などの飲料も忘れていない

■ 安心・身元の確認用

- 身元確認カード（名前・連絡先・持病など記入済）を持たせた
- 本人の顔写真や認知症があることを示す情報も入れておいた
- 万が一はぐれたときのための連絡先リストを所持している