

認知症 × 防災 | 避難所に必要な持ち物と防災準備チェックリスト

☒ 認知症の人、高齢者に配慮した安心グッズ

- ☒ 杖や歩行器など、移動補助具
- ☒ 座りやすい折りたたみ椅子
- ☒ 靴・サンダルの履き替えを準備している
- ☒ 寝具の下マット

☒ 認知症の人の防災準備：食事・飲み物で気をつけたいこと

- ☒ 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・とろみ等
- ☒ 水やお茶などの飲料

☒ 貴重品・身分証明

- ☒ 現金（小銭も含める）
- ☒ 健康保険証・免許証などのコピー
- ☒ 通帳・キャッシュカード（最小限）
- ☒ 印鑑（シャチハタ以外）
- ☒ スマホ＋充電器・モバイルバッテリー
- ☒ ☒ コピーはジップロックで防水対策！

☒ 避難先での情報共有・連絡手段

- ☒ 身元確認カード（名前・連絡先・持病など記入済）
- ☒ 本人の顔写真や認知症があることを示す情報
- ☒ 万が一はぐれたときのための連絡先リスト

☒ 防災・生活用品

- ☒ 懐中電灯（ランタン型推奨）
- ☒ 乾電池（単3・単4多め）
- ☒ 軍手・雨具（レインコート）
- ☒ 携帯ラジオ（ワイドFM対応）
- ☒ タオル・バスタオル

☒ 特殊ニーズ（介護・赤ちゃん）

- ☒ 車いす利用者 → スロープ・クッション
- ☒ 高齢者 → とろみ剤・介護食・紙パンツ
- ☒ 赤ちゃん → 粉ミルク・哺乳瓶・離乳食
- ☒ ☒ “介護用おしりふき”は赤ちゃんにも使える万能品

☒ ペット用品

- ☒ ペットフード・水（数日分）
- ☒ 食器
- ☒ ペットシート・トイレ砂・袋
- ☒ キャリーケース・ケージ
- ☒ 予防接種証明書・迷子札