



# 日頃の備えと避難①

## 自宅編

災害はいつ起きるかわかりません。いざというときに慌てないように家族で防災会議を開き、日頃から防災意識を高めることが大切です。

### 役割分担を決める!



火を消す人、非常持ち出し品を管理する人など、災害時の役割分担を決めましょう。また、電気のブレーカーやガスの元栓の位置、消火器の位置と使い方などの確認も忘れずに。

### 連絡方法や集合場所を決める!



災害時に家族が一緒とは限りません。家族がバラバラになったときの連絡方法や、集合場所などを決めておきましょう。

裏表紙のわが家の防災メモを活用

### 避難所を確認しておく!



自宅から避難所まで歩いてみましょう。避難ルートに危険な箇所がないかなどを確認しておきましょう。

P13からのハザードマップで確認

## 地域編

災害が発生した場合、行政や防災関係機関も被災しています。地域で力を合わせて助け合い、自分たちのまちは自分たちで守るという「共助」の考えに基づいて行動することが大切です。

### ご近所とコミュニケーションを!



災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。ご近所との付き合いの輪を広げ、いざというときに助け合いましょう。

### 防災訓練に参加する!



いざというときのために避難訓練や消火訓練、応急救護訓練などに参加しましょう。

### 自主防災組織をつくろう!



町内会の集まりなどを利用して、自主防災組織づくりに向けた取り組みを進めましょう。日頃の活動やコミュニケーションが災害に強い地域づくりにつながります。

## 自主防災組織について

自主防災組織とは「**自分たちの地域は自分たちで守る**」という、地域住民の**共助の意識と連携**によって結成される**防災組織**のことです。

### 活動内容(例)

#### 平常時

災害に備えるための活動を日頃から行います。

- ▶ 地域内の安全点検
- ▶ 防災知識の普及・啓発
- ▶ 防災訓練

#### 災害時

災害発生時に協力しあい、被害の拡大を防ぐために行動します。

- ▶ 初期消火
- ▶ 避難誘導
- ▶ 救出・救助
- ▶ 情報の収集・伝達
- ▶ 避難所の管理・運営



## 要配慮者、避難行動要支援者に安心と安全を

高齢者、障がい者、乳幼児などの防災施策において特に配慮を要する方(要配慮者)のうち、災害発生時に自ら避難することが困難であり、その円滑な避難の確保を図るため特に支援を必要とする方を「避難行動要支援者」といいます。このような方々を災害から守るために、みなさんと協力しあいましょう。

※町内会・自主防災組織単位で、普段から要配慮者を支援する体制に努めましょう。

### 高齢者・寝たきりの方のために

#### 日頃の備え

- 室内はできるだけ広くして、家具、棚の上に重いもの、角のあるものを置かない。

#### 災害時には

- あわてて外に飛び出さない。

#### 介護者へ

- 緊急のときは、おぶって安全な場所まで避難する。
- 複数の介助者で対応する。
- 不安を取り除くように声をかける。



### 耳が不自由な方のために

#### 日頃の備え

- 日常から筆記用具を携帯しておく。

#### 災害時には

- メモなどで、正確な情報を周囲の人に聞く。

#### 介護者へ

- 話をするときは、口の開け方をハッキリとし、相手に解りやすいようにする。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。



### 目が不自由な方のために

#### 日頃の備え

- 白杖は必ず手の届くところに置いておく。
- 家具等の配置の変更は本人に必ず伝える。

#### 災害時には

- 災害発生時には笛などを吹き、居場所を知らせる。
- 周りの人に安全な場所までの誘導を依頼する。

#### 介護者へ

- 災害時には声をかけ、情報を伝える。
- 誘導する場合は杖を持った方の手には触れず、肘の辺りを軽く持つてもらい半歩前をゆっくり歩く。



### 肢体が不自由な方のために

#### 日頃の備え

- 室内の安全スペースの確保と、家具等の転倒防止策を十分に取る。

#### 災害時には

- 無理な行動をとることを避けながらも、頭部を座布団や手で守る。
- 車椅子は安全な場所に止め、介助者の協力を求める。

#### 介護者へ

- 階段では、2人以上が必要。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。
- 介助者が1人の場合、ひもなどを利用し、おぶって避難する。



### 傷病のある方のために

#### 日頃の備え

- 通院が不可能になった場合に備え、主治医のアドバイスを受けておく。
- 常備薬や特殊な治療の蓄えについて、かかりつけの医療機関に相談する。
- おくすり手帳を常に携帯する。

#### 災害時には

- かかりつけの医療機関の状況を確認する。
- 帰宅できない状況で、さしせまった治療の必要がある場合は、最寄りの医療機関が防災関係機関に相談する。

#### 介護者へ

- かかりつけの医療機関をはじめ、病院や救護所などの情報収集の手助けをする。

