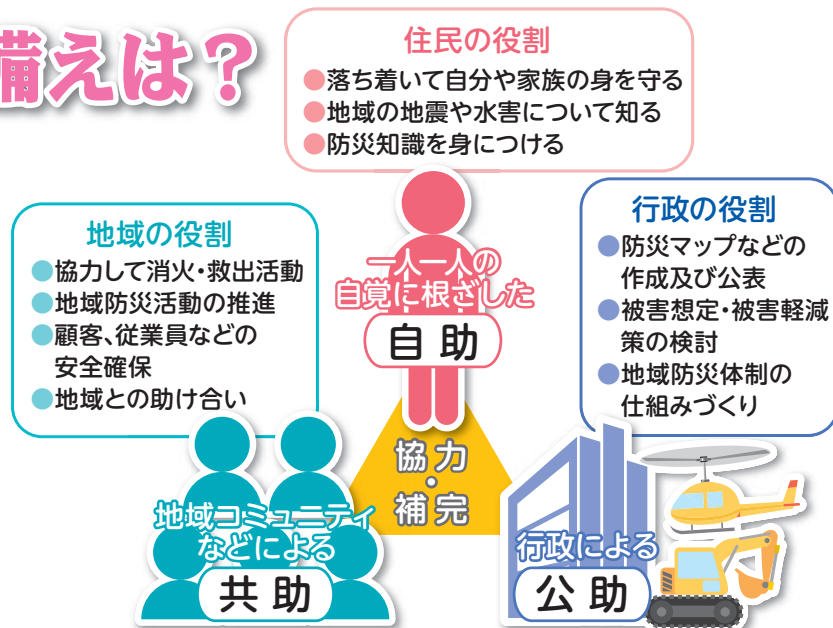




日ごろからの備えは？

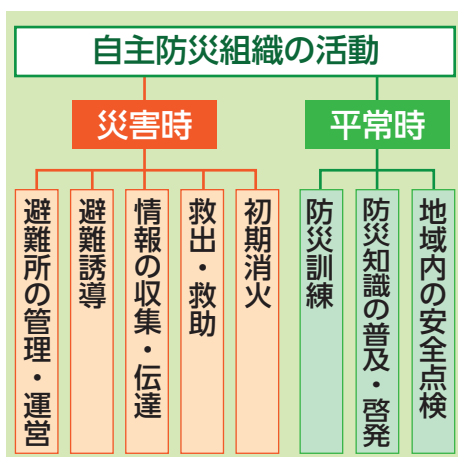
みんなで助け合う

阪神淡路大震災や東日本大震災など、過去に起きた大きな災害の教訓から、住民の皆さんの生命を守る局面で最も大切なことは、住民の皆さん自身の力であると言われています。災害による被害を少しでも軽減するために、行政が行う防災対策である「公助」とともに、自らの命は自らで守る「自助」、地域の安全は地域で守る「共助」を高めることが、防災・減災を実現するうえで、とても重要です。



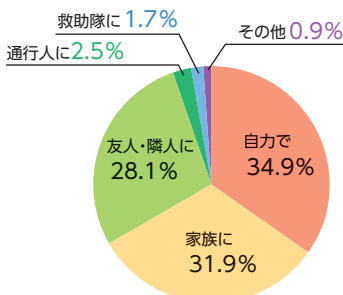
自主防災組織に参加しよう！ ～災害時にはとても大きな共助の力～

「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えのもとに地域住民が防災活動に取り組む組織です。



自主防災組織では、災害時に備えた活動のほかにも、平常時から皆さんの暮らしに役立つ様々な活動を行っています。

■ 阪神淡路大震災の救助割合



阪神淡路大震災では公的な救助により助かった人の割合は1.7%で、ほとんどの人は、家族や近所の人などに助けられているよ。

※兵庫県南部地震における火災に関する報告書 (日本火災学会より)



自主防災組織などの底から

阪神淡路大震災では、家族やご近所によって生き埋めになった人が搜索され、生きて救出されたケースもありました。自主防災組織や自治会などを通じて、家族と地域が顔見知りになっておくことが、互いの命を救い、助け合うきっかけになります。

- 地域の自主防災組織や自治会に加入しておきましょう。
- 地域で協力して、救出道具や医薬品、食料などを準備しましょう。
- 地域で行う防災訓練などの行事に参加しましょう。



避難所は自分たちで運営

災害時には、避難所を自分たちで運営することが求められます。物資の配布や清掃活動などの様々な避難所での活動をみんなで助け合い、運営していきましょう。

- 女性や子どもをはじめ、みんなのプライバシーに配慮しましょう。
- スペースの配置は、要配慮者の移動距離などに配慮し、割り振りましょう。



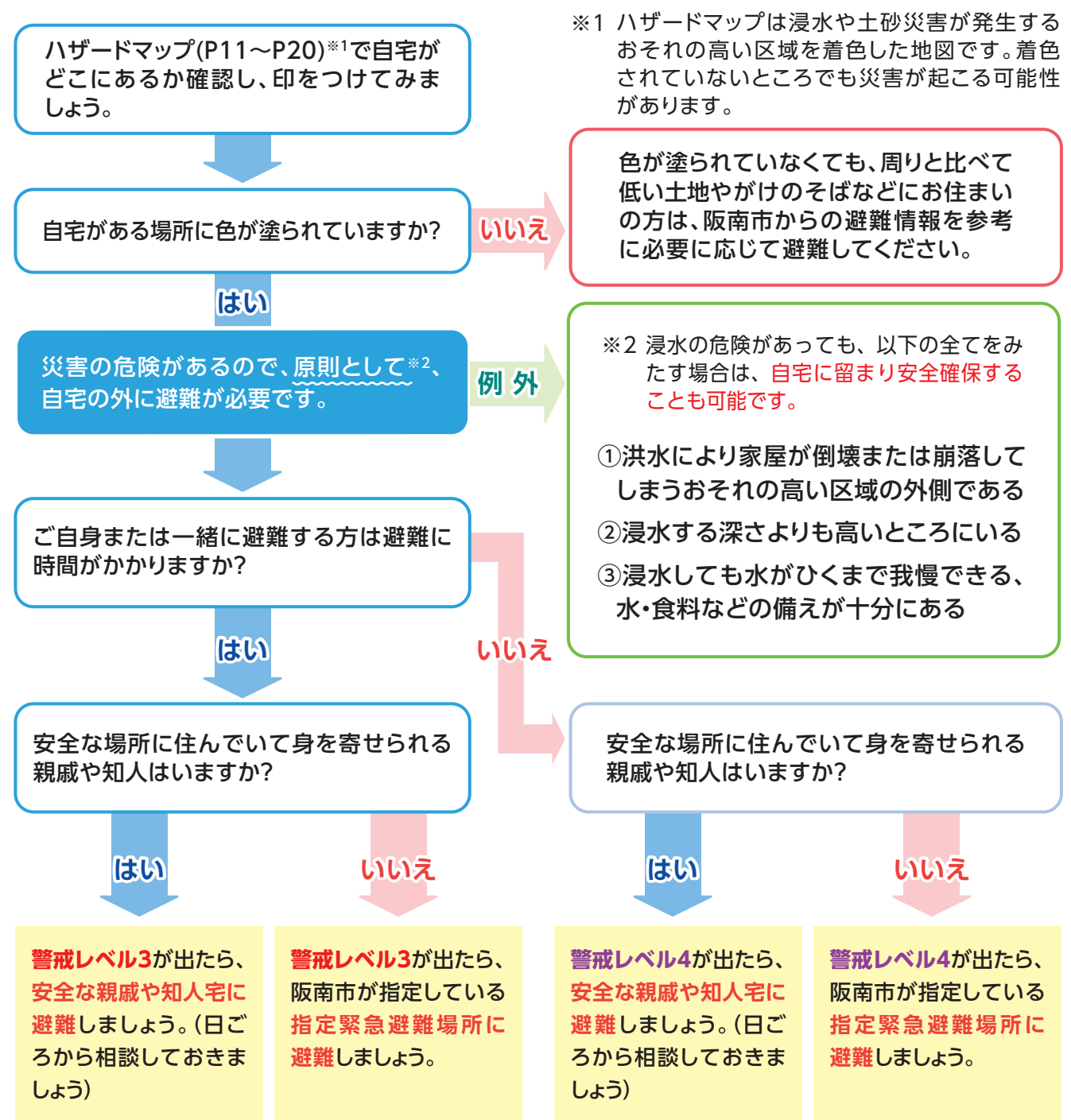
あなたの避難行動判定フロー（風水害編）

注目!!



地震編はP25～P26をご覧ください

台風や大雨のような風水害はあらかじめ接近を予測できる災害です。避難行動判定フローに従い、「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。



あなたがとるべき行動を知ったら、マイ・タイムラインを作りましょう！



マイ・タイムラインを作しましょう

災害時に取る行動を家族と話し合っておきましょう。

あなたの住んでいる場所は…

- ☐ 洪水浸水想定区域
- ☐ 高潮浸水想定区域
- ☐ 土砂災害警戒区域
- ☐ 災害の予想がない区域^(※1)

※1 災害の予想がない区域においても、降雨の状況によっては災害が起こる可能性があります。情報収集に努め、自らの判断で避難しましょう。

危険度	低	
警戒レベル	レベル 1	レベル 2
避難情報等	早期注意情報 気象庁が発表	大雨・洪水・高潮注意報 など 気象庁が発表
防災気象情報		
住民の皆さんが 取るべき行動 ①必要な行動にチェックをつけま しょう。 ②その行動を取る人をカッコの中 に書き込みましょう。 ③その他に必要な行動があれば、 空欄に書き足してください。 例: ☑ 天気予報を確認する(父) ☑ 家を点検する(母)	災害への心構えを高めましょう。	自らの避難行動を確認しましょう。
	☐ 天気予報を確認する ☐ 家を点検する ☐ 外にある植木鉢などを家の中にしまう ☐ 非常持出品や家庭内備蓄品を確認する ☐ 常備薬を確認する ☐ 避難手段を確認する ☐ 携帯電話を充電する ☐ 家族の行動を確認する ☐ 親戚や近所の人に連絡する ☐ ☐ ☐	

※2 高齢者等以外の人にも必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

家族で避難場所を決めましょう

- ☐ 阪南市の指定避難所 ()
- ☐ 自宅の上階 ()
- ☐ 親戚・知人宅 ()
- ☐ 頑丈な建物 ()

避難のタイミングを決めましょう

警戒レベル4までに必ず避難しましょう

家族や近所で避難に時間がかかる人（高齢者・障がい者・乳幼児など）が

- ☐ いる ▶ レベル3で避難
- ☐ いない ▶ レベル4で避難

レベル 3	レベル 4	警戒レベル4までに必ず避難！	レベル 5
高齢者等避難 ^(※2) 阪南市が発令	避難指示 阪南市が発令		緊急安全確保 ^(※3) 阪南市が発令
氾濫警戒情報、洪水警報 など	氾濫危険情報、土砂災害警戒情報 など		氾濫発生情報、大雨特別警報 など
危険な場所から高齢者等は避難しましょう。	危険な場所から全員避難しましょう。		直ちに安全を確保しましょう。命の危険がある状況です。
☐ テレビやラジオをつけた状態にする ()	☐ 家の上層階へ移動する ()		☐ 家の上層階へ移動する ()
☐ 家族と連絡を取り合う ()	☐ 近くの高い建物へ移動する ()		☐ 近くの高い建物へ移動する ()
☐ 避難所の開設状況を確認する ()	☐ () ()		☐ () ()
☐ 非常持出品を準備する ()	☐ () ()		☐ () ()
☐ 動きやすい服装に着替える ()	☐ () ()		☐ () ()
☐ 戸締りをする ()	☐ () ()		☐ () ()
☐ ガスの元栓を閉める ()	☐ () ()		☐ () ()
☐ ブレーカーを落とす ()	☐ () ()		☐ () ()
☐ 隣近所に声を掛け合う ()	☐ () ()		☐ () ()
☐ レベル3で避難する ()	☐ () ()		☐ () ()
☐ レベル4で避難する ()	☐ () ()		☐ () ()
☐ () ()	☐ () ()		☐ () ()

※3 阪南市が災害のすべての状況を把握できない場合もあることから、必ず発令されるものではありません。

共通編

共通編

風水害編

風水害編

地震災害編

地震災害編

日ごろからの備え

日ごろからの備え



要配慮者の方へ(1人で逃げるのが不安な方へ)

注目!!



避難行動要支援者とは？

災害が起きた時に、自分で適切な行動をすることが困難であり、何らかの手助け（支援）が必要な、次のいずれかに該当する方が対象です。

- ① 高齢者：要支援・要介護の認定を受けている方、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯の方
- ② 身体・知的・精神障がい者（児）：身体障害者手帳1・2級、療育手帳A及び精神障害者福祉手帳1級の交付を受けている方
- ③ 妊産婦・乳幼児：母子健康手帳の交付を受けている方など
- ④ その他：①～③以外で支援を必要とする方

上記対象者で避難に不安な人は... くらしの安心ダイヤル事業を利用しよう！

くらしの安心ダイヤル事業とは、登録いただいた情報を各関係団体（地域支援者）と情報共有・連携することにより、地域の中で日常からの見守り・声掛け活動や災害時の支援体制づくりを行う制度です。

本制度への登録を希望する人は、本人・家族の同意の上、「登録申請書」に必要事項をご記入し、市役所までご提出いただきます。登録いただいた名簿は、個人情報保護に留意し、市役所・関係団体で保管（共有）し、災害時要援護者名簿として使用します。

当事業に関するご相談は、阪南市健康福祉部市民福祉課、阪南市社会福祉協議会までお問い合わせください。

さらに、確実な避難を行うために、 個別避難計画を作成しよう！

個別避難計画とは、避難をする時に支援(手助け)が必要と思われる「要配慮者」を災害から守る可能性を高めるために、1人1人に避難方法などを事前に考えてもらうために作成していただくものです。災害の規模によっては、消防や警察など公的機関だけでは十分な支援ができないことがあります。

個別避難計画を作成することで、日ごろから下記の対応を考えておきましょう。

- ◎ どこに避難するか ◎ 何を持っていくのか ◎ どうやって避難するか(誰に手伝ってもらうか)

また、くらしの安心ダイヤル事業を利用して日ごろから阪南市と連携をとることも大切です。

要配慮者のための非常持出品リスト

- 妊婦・赤ちゃんがいる場合
- ☐ 紙おむつ ☐ おしりふき ☐ 離乳食
 - ☐ ブランケット ☐ おもちゃ
 - ☐ おやつ ☐ 粉ミルク・液体ミルク
 - ☐ マタニティマーク ☐ 母子健康手帳
 - ☐ マグ・ストロー・スプーン
 - ☐ 出産準備品

- 高齢者がいる場合
- ☐ 入れ歯・入れ歯の洗浄剤
 - ☐ 眼鏡・老眼鏡
 - ☐ 補聴器・予備バッテリー
 - ☐ 大人用おむつ
 - ☐ 処方箋
 - ☐ 杖

非常持出品・家庭内備蓄品リスト

安全に避難するため、また、避難した後の生活のためにも、普段から非常持出品や家庭内備蓄品を準備しておきましょう。

非常持出品		チェック欄
救急薬品	ラジオ (AM・FM両方聞ける物が便利)	
	懐中電灯 (できればひとりに1個)	
	予備の乾電池	
非常食品	バンソウコウ・包帯・傷薬・鎮痛剤・胃腸薬 常備薬も忘れずに	
	飲料水	
	アルファ化米・乾パン 缶詰など(火を通さずに食べられるもの)	
貴重品	紙コップ・紙皿	
	ナイフ・缶切	
	現金 (10円硬貨もあると便利)	
衣類・防寒着	通帳・印鑑	
	健康保険証のコピー	
	免許証・身分証明書	
その他	下着・靴下	
	上着	
	レインコート	
その他	タオル	
	ライター・マッチ	
	ティッシュ・ウェットティッシュ	
その他	カイロ	
	ラップ	
	ヘルメット	
その他	軍手	
	マスク・体温計	

家庭内備蓄品		チェック欄
食品	米	
	副食品のおかず	
	菓子類	
水	調味料	
	飲料水は1人1日3リットルを目安にペットボトルなどに用意しておく	
燃料	卓上コンロ (予備のガスボンベは多めに用意) やアウトドア用の携帯コンロ・固形燃料	
	生活用水 (風呂や洗濯機に汲み置き)	
その他	毛布・衣類・防寒着	
	洗面具・衛生用品	
	ビニールシート・新聞紙	
その他	簡易トイレ	
	マスク・体温計	

※国は1週間程度の備蓄を推奨しています。
(最低3日間を目標にしましょう。)

※要配慮者がいるご家庭は、P37を参考に
それぞれ必要なものを準備しておきましょう。



災害時の感染症対策

非常持出品

避難所生活の感染症対策として、できる限り備えておきましょう。

- ☐ マスク ☐ 手指消毒液
- ☐ 除菌アルコールシート ☐ 体温計

避難所での過ごし方に注意しましょう

- ・避難の際はマスクを着用する。
- ・避難所に入る前に、検温、体調のチェックをする。
- ・こまめな手洗い、咳エチケットを徹底する。
- ・他の避難者との距離を十分にとる。