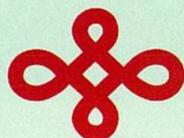


みんなで作る防災のまち

保存版

# わが家の防災

もしものときに備えて!



西尾市

# 1 減災～リスクを限りなく0に近づけるために～

私たちは災害による危険度（リスク）を0にすることはできませんが、0に近づけることはできます。そのためには日ごろから、災害に対する備えが必要です。何ができるのか、自分で考え、できることから実行しましょう。

## ●月に1度は家庭防災会議

家族の防災意識を高めるため家庭で防災会議を開きましょう。定期的な話し合いの積み重ねで、いざというときには適切な行動がとれるようになります。また、家族単位だけでなく、ご近所との合同会議がもてれば一層心強いですね。



## 家族への連絡手段や避難先をチェック! 裏表紙参照

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法について確認しておきましょう。
- 最寄りの避難場所を確認し、そこまでの経路に危険な箇所がないか、実際に現地を歩いて確かめましょう。

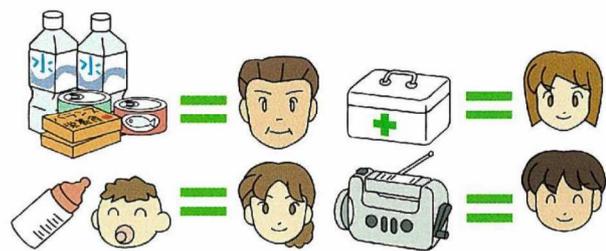


避難するときは、大きな字でメモを残すことが大切。



## 一人ひとりの役割分担をチェック!

- 火の元担当、非常持出担当などを定めておきましょう。非常時だけの担当ではなく、日常生活の中で、就寝前の火の元確認、非常備蓄品の確認を習慣づけましょう。
- お年寄りや乳幼児がいる場合には、介助・保護担当者を定めておきましょう。ご近所の協力も得られるとさらに安心です。



## 家の内外の安全チェック! P3~6参照

- 家具の配置換えや転倒・落下防止対策を行って、家の中の安全なスペースを確保しましょう。
- 家のまわりをぐるっとまわってみましょう。屋根、外壁、塀、プロパンガスボンベなどは大丈夫でしょうか?
- 家（建物）の耐震性について、調べてみましょう。



## 非常持出品などのチェック!

P19参照

- 家族構成を考慮し、わが家にとって必要となる備蓄物資の種類・数量を確認しましょう。
- 備蓄した物資の保存状態や賞味期限を定期的に点検し、必要に応じて交換しましょう。



## 消火器・救急箱のチェック!

- 消火器がどこにあるのか、知っていますか? 使い方についても、みんなで確認しておきましょう。
- 救急箱の中身を確認しましょう。必要なものは揃っていますか? また、包帯や三角巾などを、手にとって、使い方を練習してみましょう。



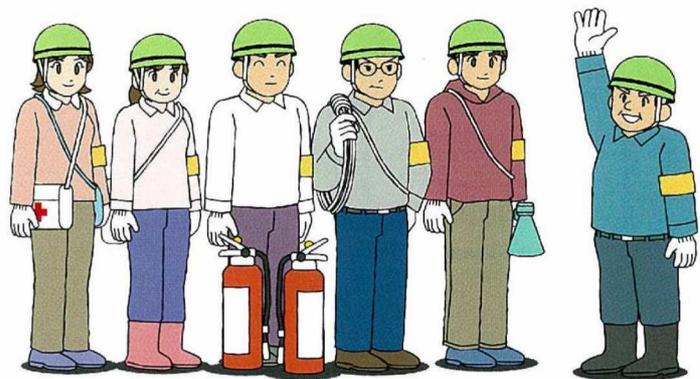
## 地域の防災活動に参加しよう

P17参照

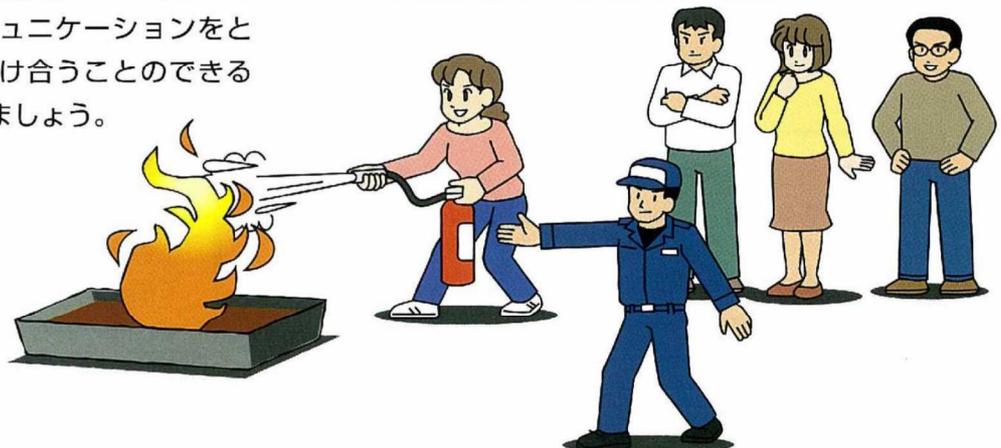
災害時の防災活動は、自治体や消防機関などで全力を挙げて行います。しかし、通信手段の混乱などで、防災活動が十分に行えないことも考えられます。そんなとき、何といたっても頼りになるのは、ご近所の方々です。しかし、それぞれがバラバラに行動したのでは、せっかくの活動も十分な力を発揮することはできません。

災害に備えるためには、「自分たちのまちを、自分たちで守る」という自主防災の気持ち大切です。日ごろから地域の防災上の課題についてみんなで話し合い、コミュニケーションをとる中で、ともに助け合うことのできる環境を整えておきましょう。

### 自主防災組織に参加

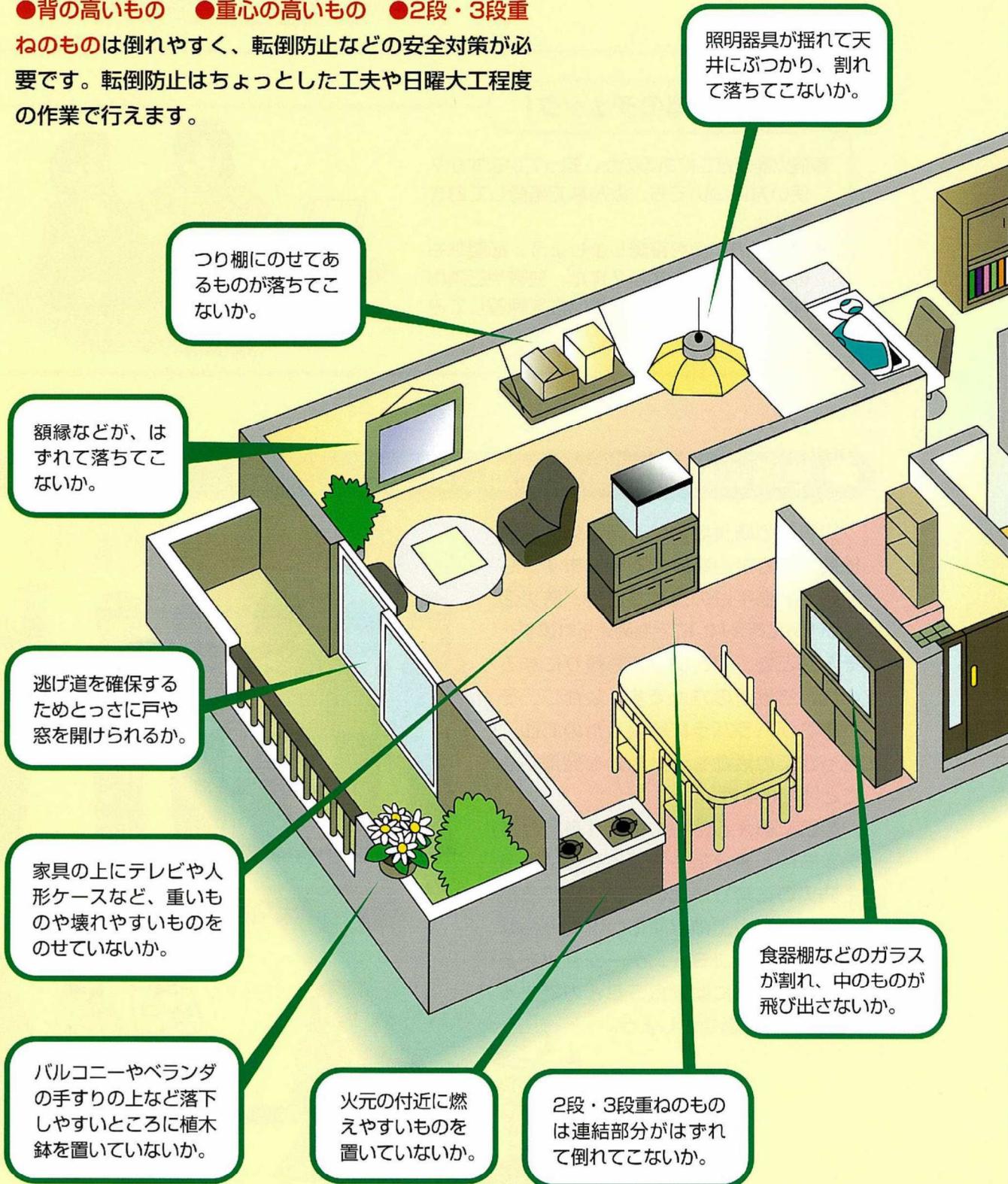


### 防災訓練に参加



## 2 家の中の安全チェック

丈夫な家に住んでいても家具が倒れたり物が落ちたりすると、けがをしたり避難の障害になります。特に●背の高いもの ●重心の高いもの ●2段・3段重ねのものは倒れやすく、転倒防止などの安全対策が必要です。転倒防止はちょっとした工夫や日曜大工程度の作業で行えます。



**住宅用火災警報器もお忘れなく!!**  
 すべての住宅の寝室や台所などに住宅用火災警報器の設置が必要です。

詳しくは  
 西尾市消防本部予防課まで  
 ☎56-2110

重いものは下のほうに入れ、重心を低くする。

ピアノが倒れないか。

寝室や、幼児・お年寄り・病人のいる部屋にたくさんの家具を置いていないか。

玄関や縁側など、外への避難路となるところは家具の転倒でふさがれないよう配慮する。

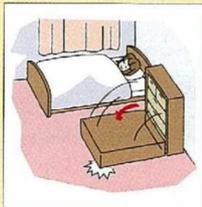


**家の中に逃げ場となる安全なスペースがありますか。**

部屋がいくつもある場合は、人の出入りの少ない部屋に家具をまとめ、広く安全な空間ができるように配置換えをしておくことと安心です。

**就寝場所や避難路を考えていますか。**

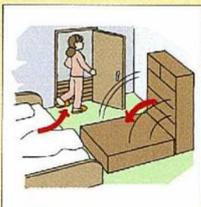
寝室や出入り口付近で家具の固定ができない場合には...



就寝位置は転倒方向と重ならないように



家具の転倒範囲内に机などを置く



家具が倒れてもドアが開くように

**お年寄りや子どもが逃げ遅れないように考えていますか。**

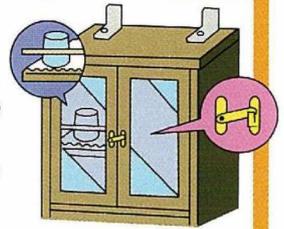
就寝中に地震に襲われると、お年寄りや子ども、傷病者などは逃げ遅れる可能性があります。なるべく避難しやすい部屋に移り、背の高い家具などは置かないようにしましょう。

**家具の転倒・落下を防ぐ**

**ポイント**

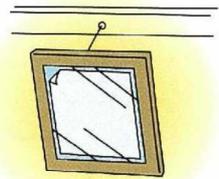
**食器棚**

- 壁や柱に金具などで固定
- 開き戸には止め金具をつける。
- 中の食器は滑り止めにタオルなどを敷く。



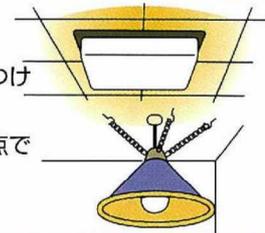
**額縁**

- ガラスがあるので意外と危険
- 鎖やひもで固定
- ガラス面には飛散防止用フィルムをはる。



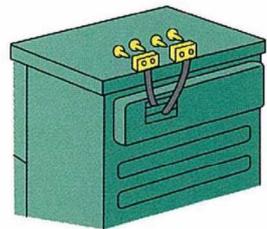
**照明器具**

- 天井や壁に直接取り付けられるタイプの物が安全
- チェーンで天井に3点で固定



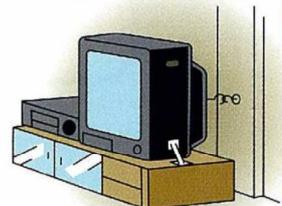
**冷蔵庫**

- 専用の転倒防止金具もある。



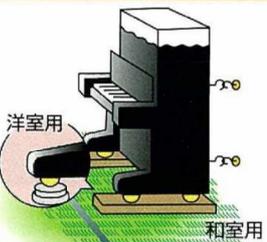
**テレビ**

- 家具の上には置かず、なるべく低い位置に。
- 金魚鉢・花瓶などは置かない。



**ピアノ**

- 専用の転倒防止金具をつける。
- 厚めのじゅうたんを敷く。



**タンス**

- 天井との間に転倒防止器具をつける。
- 下に小さな板などを差し込んで、壁や柱に寄りかかると固定する。



減災に向けて

### 3 家の外の安全チェック

日ごろ生活をしている家のまわりにも、思わぬ危険が潜んでいる場合があります。たとえば、ため池や河川の近くなどに住んでいる人は土地の特徴をよくつかんでおき、大雨や台風の際には注意しましょう。

減災に向けて

#### 窓ガラス

- ひび割れ、窓枠のがたつきはないか。
- 強風による飛散などに備えて雨戸を取り付けるなど防止対策をとる。
- 応急的に外側から板でふさぐなどの処置をする。
- 飛散防止フィルムをはる。

#### 外壁

- 亀裂、腐り、浮きはないか。

#### U字溝・側溝

- ゴミや土砂などで詰まっているか。破損箇所はないか。
- ふだんから清掃して流れを良くしておく。

#### 雨どい・雨戸

- 雨どいに落葉や土砂が詰まっているか。
- 継ぎ目ははずれや塗装のはがれ、腐りはないか。
- 雨戸にがたつきやゆるみはないか。

### 屋根

- ひび割れ、すれ、はがれはないか。
- アンテナの設置状態は大丈夫か。

### 集合住宅では…

マンションなどの集合住宅では、多くの人たちが暮らしています。そのため、いざというとき、安全に避難できるように、通路や非常階段、非常扉には、通行の妨げとなる物を置かないように注意しましょう。また、消火器や火災報知器などの消火設備の場所を日ごろから確認しておくことも大切です。

### ベランダ

- 植木鉢や物干しなど落下の危険が高いものは防止策をとる。

### 塀

- ブロック塀にひび割れや破損箇所はないか。
- 鉄筋が入っているか、控壁があるか。
- 板塀にぐらつきや腐りはないか。

### プロパンガスボンベ

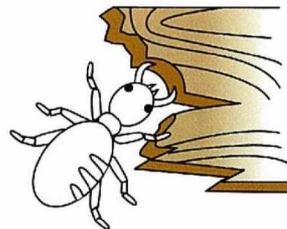
- プロパンガスボンベは固定されているか。

### その他

- 家のまわりを一周し、飛ばされそうなものはすべて室内に取り込むか、固定するなどの飛散防止策をとる。
- 商店などでは看板のぐらつきにも注意する。

### シロアリに注意!!

阪神・淡路大震災で倒壊した家屋の中には、シロアリによる被害が間接的原因で倒壊した木造家屋が非常に多くありました。定期的なシロアリのチェックも必要です。



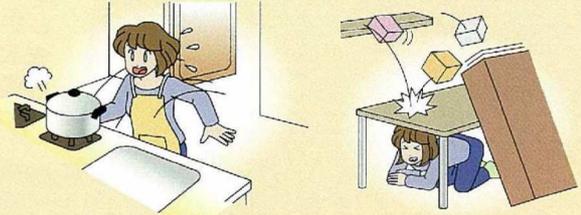
# 1 地震発生!そのときどうする?

自分や家族の安全を守るためには、地震が発生しても、あわてずに行動できるかがポイントになります。いざというときにパニックにならないように、地震発生から3日間くらいの標準的な行動パターンをしっかり覚えておきましょう。

## 地震発生

### 最初の大きな揺れは約1分間

- 火の始末はすばやく  
大きな揺れの前に、可能ならコンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。
- ドアや窓をあけて、逃げ道を確保
- 落ち着いて、自分の身を守る  
机の下などにもぐる。倒れてくる家具や、割れるおそれのある窓ガラスに注意する。



火元・家族の安全を確認

### 揺れがおさまったら…

- 火元の確認・初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく  
ガラスの破片などから足を守る。
- 出火防止を  
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。
- 非常持ち出し品の用意



ラジオ等で正しい情報をつかむ

- ラジオなどで情報を確認  
震度速報は地震後おおむね2分で発表される。
- 周囲の様子を確認
- 余震に注意  
大きな地震の後には余震が発生する可能性が大きい。
- 電話はなるべく使わない



約2分後 震度速報



災害の状況に応じて冷静に対応

- 隣近所の安全を確認  
隣近所に声をかけ、互いの安否を確認する。特に、高齢者や障害者などの災害時要援護者のみの世帯には積極的に声をかける。
- 消火・救出活動  
隣近所で協力して消火や救出を。自分たちの手に負えない場合は、消防署、警察署へ通報する。
- 子どもを迎えに  
保育園や小・中学校に子どもを迎えに行く。自宅を離れるときは、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- 周囲に危険が迫っている場合は速やかに避難を  
津波・火災・土砂災害・建物倒壊など、災害の状況に応じて避難を。避難時は、ブロック塀や倒れかけた家屋などに注意する。市街地では、避難に車は使わない。



- 自宅や地域の安全が確認できるまで警戒を  
ラジオやテレビなどで正確な情報を入手。
- 生活必需品は備蓄でまかなう  
災害発生から3日間くらいは家庭での備蓄でしのぐ。外部からの応援を期待しない。
- 壊れた家には入らない
- 避難生活では、集団生活のルールを守る



## ● 屋内にいるときは…

## 料理をしているとき

- グラツきたら、火の始末。「火を消せ!」と大声で叫ぶことも大事。
- ただし、身の安全確保が最優先。大地震を感知するとガスの供給を遮断する装置の整備も進んでいることから、決して無理はしないこと。
- 台所には食器棚や冷蔵庫など、危険がいっぱい。なるべく早く台所から離れる。



## 寝ているとき

- ふとんやまくらで頭部を守る。
- 家具が倒れてこないところに身を伏せる。
- 暗やみでは、室内の様子を把握しにくくなるので、ふだんからまくら元には懐中電灯、携帯ラジオ、スリッパを。



## お風呂やトイレに入っているとき

- お風呂場やトイレは、比較的安全な場所といわれている。あわてて外に飛び出さない。
- 入浴中だったら、湯船の中で様子を見る。タイル等の落下物に注意。
- トイレでは、ドアを開け、様子を見る。



## ● 屋外にいるときは…

## 歩いているとき

- 建物からの落下物に注意。バッグなどを持っていたら、それで頭部を保護する。
- 狭い路地やブロック塀、がけや川べりには近づかない。
- 橋や歩道橋の上にいるときは、手すりや柵にしっかりとつかまり、ふり落とされないようにする。また、橋は倒壊のおそれがあるので、揺れがおさまったら即座にその場を離れること。
- 切れた電線には、決して触らないこと。



## 車を運転しているとき

- 徐々に速度を落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで車外に出ず、ラジオで情報を聞く。
- 車外に出るときはロックせずにキーはつけたまま。
- 車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難を。



**原則として、避難に車は使用しないでください。**

山間部の土砂災害危険区域からの避難や、お年寄りや重傷者など歩行困難な方を伴った避難等、どうしても車を使わなければならない場合以外は、

**歩いて避難しましょう。**

**とっさの状況判断が、生死を左右します**

## 2 津波から身を守る

### 一瞬にして襲いかかる大津波!! 地震がおきたら高い場所へ

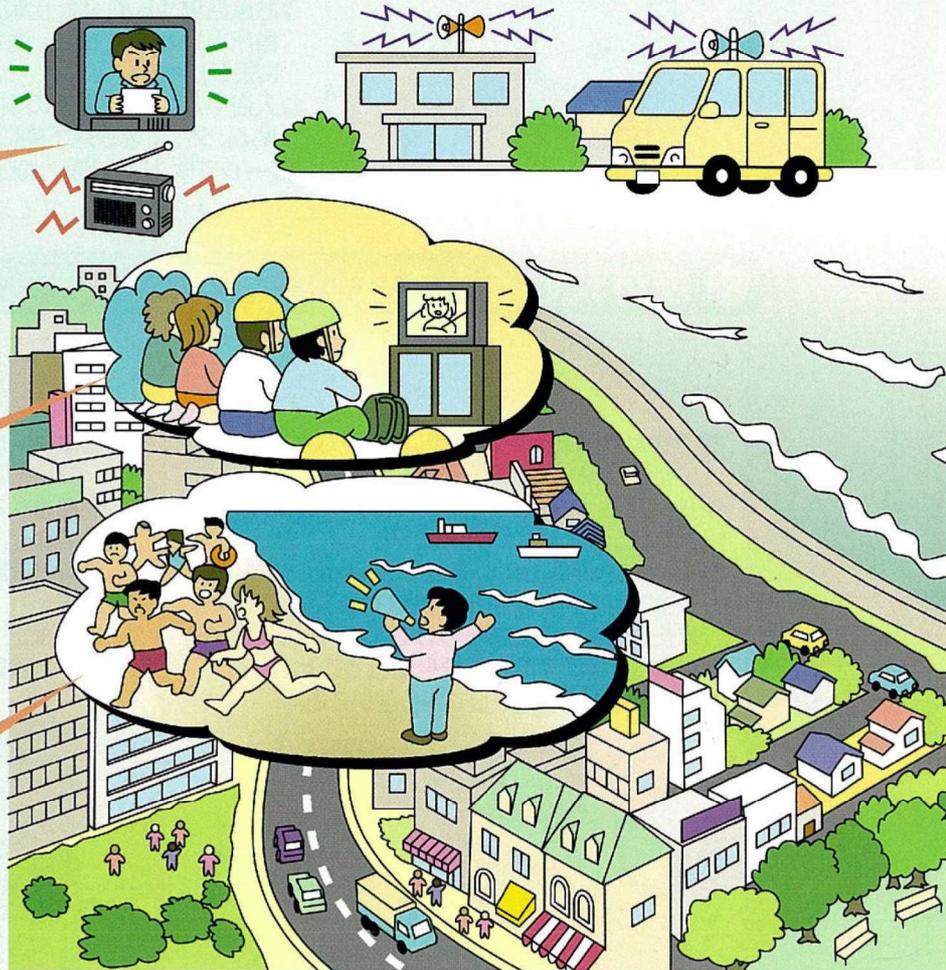
海底で地震がおきると、海底の地形が急に変わり、海水が大きく押し上げられたり沈み込んだりするために、津波がおきることがあります。

この波の高さは水深が浅くなるにつれて増し、湾内に入るとさらに高くなります。ときには数十mにもなり、大きな被害をもたらすこともありますので早めの避難が不可欠です。

デマに惑わされず、ラジオ、テレビ、防災行政無線などから正しい情報を。

津波はくりかえしやってくる。警報、注意報が解除されるまで気をゆるめない。

強い地震又は弱い地震でも長い時間ゆっくりとした揺れの場合は、ただちに安全な場所へ避難。船は湾外へ退避。



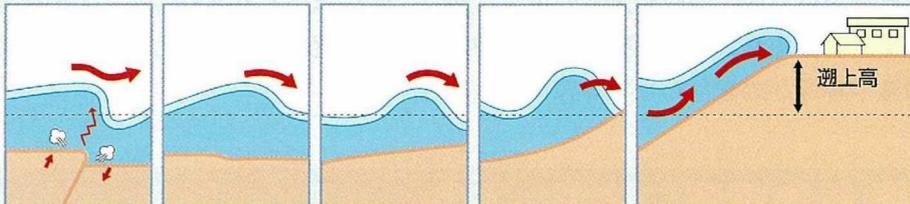
### 地震以外でもおきる津波

津波は、海底で地震が発生したときだけおきる現象ではありません。噴火によってもひきおこされます。

噴火や地震によって山が崩れて海へなだれ込み、そのために津波が発生するのです。また、噴火に伴う水蒸気爆発によっても津波がおきることもあります。このような現象はめったにおきるものではありませんが、発生すると被害は大きくなる傾向があります。

津波はどのように襲ってくるのか

気象庁が発表する「津波の高さ」とは、海岸付近の海面がどのくらい高くなるかをいいます。



- ①地震による海底面の隆起沈降が、海水の上下変動をおこす。
- ②波となって四方に伝わる。
- ③水深が浅くなるに従って波が高くなる。
- ④さらに海底の地形の影響で波が高くなる。
- ⑤陸上へ打ち上げる。

津波注意報でも、海水浴や磯釣りは危険。

地震を感じなくても、津波警報が出されたらただちに高台へ避難。船は湾外へ退避。

津波警報・注意報は

日本の沿岸で起こる大地震による津波予報は、地震発生後2～3分程度で発表されます。

津波予報は、全国を小さな予報区に分けて、それぞれの地域で予想される津波の高さを、津波警報と津波注意報に分けて発表します。



湾外退避できない小型船は高いところに引き上げて固縛を。ただし、時間の余裕があるときに。

津波のスピードはジェット機と同じ!



引き潮がなくても津波はくる!



津波の高さは想像を絶する!



# 1 風水害に気をつけよう

地震以外にも、台風や大雨により、河川がはんらんするなどして、大きな被害が発生するおそれがあります。台風や大雨は、襲来時期や規模をある程度予測することができますので、正しい情報に基づき、家族や地域が力を合わせて対応しましょう。

## ● 気象情報に注意しよう

台風や集中豪雨等の風水害に備えるには、まず気象情報をよく聞くことが肝心です。テレビ、ラジオ、市からの広報などに注意しながら、早めの備えをしましょう。



### 事前の備え

- ◆ 気象情報を聞きます。
- ◆ 遠出や外出はできるだけ控えるようにします。
- ◆ 避難場所について再確認します。
- ◆ 勤務先にいる家族などと連絡をとり非常時に備えます。
- ◆ 家財道具、食料品・ふとん・衣服などの生活に欠かせないものを安全な場所へ移動します。

## ● 大雨が降り出したら



地域の防災広報に注意し、近くの川の水位上昇にも注意しましょう。



がけ地や河川の近くでは、隣近所で声をかけ合い、早めに避難の準備をしましょう。



地域の水防活動に協力しましょう。

風水害から身を守る

## 【雨の降り方と風の吹き方】

気象情報では、よく「1時間雨量〇mm」「風速〇m」という表現が出てきます。そのときの雨や風の強さが具体的にはどのようなものなのか、イメージしてみましょう。(以下は、いずれも気象庁資料を参考にして作成)

### 雨の強さと降り方 (1時間雨量: mm)

10以上~20未満	雨の音で話し声がよく聞き取れない。	
20以上~30未満	ワイパーを速くしても見づらい。側溝や下水、小さな川があふれる。	
30以上~50未満	山崩れ、がけ崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要。	
50以上~80未満	マンホールから水が噴出する。土石流が起こりやすい。多くの災害が発生する。	
80以上~	雨による大規模な災害の発生するおそれ強く、厳重な警戒が必要。	

### 風の強さと吹き方 (平均風速: m/秒)

10以上~15未満	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。	
15以上~20未満	風に向かって歩けない。転倒する人もいる。	
20以上~25未満	しっかりと身体を確保しないと転倒する。風で飛ばされた物で窓ガラスが割れる。	
25以上~	立ってられない。屋外での行動は危険。樹木が根こそぎ倒れはじめる。	

## ● 洪水の中を避難するときは

お互いの体をヒモ等でしっかり結んで、体力のある大人が両端を守ります。

いつも通っている道でも、日常の感覚とはかなり違います。



先頭を歩く人は、竹か棒をツエにします。側溝の溝などの深みが分かりにくいので、ツエを頼りに安全なところを選んで歩きましょう。

風雨がおさまっているときは、乳幼児をベビーバスに乗せて移動すると便利です。ただし、転覆しないよう十分注意してください。

子どもが避難するときは、浮き輪を持たせると深みにはまらずにすむので便利です。



水の深さが50cm以上のときは、無理して避難するより、高いところで救助を待たほうが安全です。また、長靴は中に水が入って歩きにくいので、運動靴で避難しましょう。

※子どもやお年寄りからは目を離さず、手を引くなどの手助けを忘れずに。

## ● 被災のあとは

台風や豪雨の後は、危険がいっぱいです。地域で協力しあって安全な復旧活動をしましょう。

危険物が漏れていないか点検しましょう。



プロパンガスに異常はないか確認しましょう。



落下や倒壊の危険物があれば直ちに補強や除去を行いましょう。



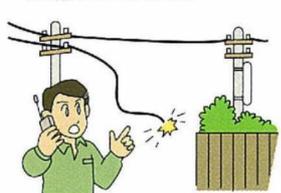
けがをしないよう、活動時には肌を露出しない服装にしましょう。ヘルメットも着用して落下物に備えましょう。



ゴミや汚物の処理は早めに行いましょう。



断線を見つけたら電力会社へ通報しましょう。

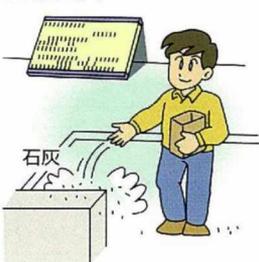


地域の清掃に協力しましょう。



### ■ 浸水のあとは…

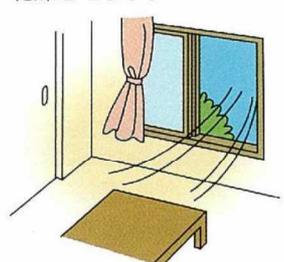
床下、庭、家周りに石灰をまきます。



家財道具やたたみなどは、日光消毒したり、クレゾール液でよくふいたりします。



家の中は風通しをよくして乾燥させます。



衛生に注意。水道水は煮沸し、手を消毒します。



## 2 土砂災害に気をつけよう

8

危険箇所に指定された区域は台風や集中豪雨・地震によって大きな被害を受けることが考えられます。地域で十分気をつけましょう。

また、土砂災害は、雨がやんでからも発生することがありますので、油断しないようにしましょう。



### ● こんな土砂災害に注意しましょう

#### 地すべり

粘土などのすべりやすい層を境に、その上の土がそっくり動き出す現象。

##### 【前ぶれ】

- 地面にひび割れができる。
- 地面の一部が陥没したりする。
- 沢や井戸の水が濁る。
- がけや斜面から水が噴き出す。

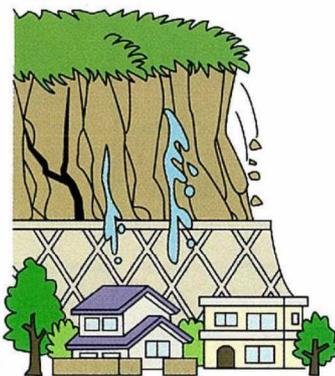


#### 斜面崩壊

がけ崩れ、山崩れなど。突発的かつ急速におこることが多いのが特徴。

##### 【前ぶれ】

- 小石がバラバラと落ちてくる。
- がけから水が湧いてくる。
- がけにひび割れができる。



#### 土石流

土石と水が一体となって流れ落ちる現象。昔から「山津波」とか「鉄砲水」といって恐れられています。

##### 【前ぶれ】

- 山鳴りや木立の裂けるような音、ドンといった音がする。
- 雨が降り続けているのに、川の水が急に減り始める。
- 川の水が濁ったり、流木が流れてくる。

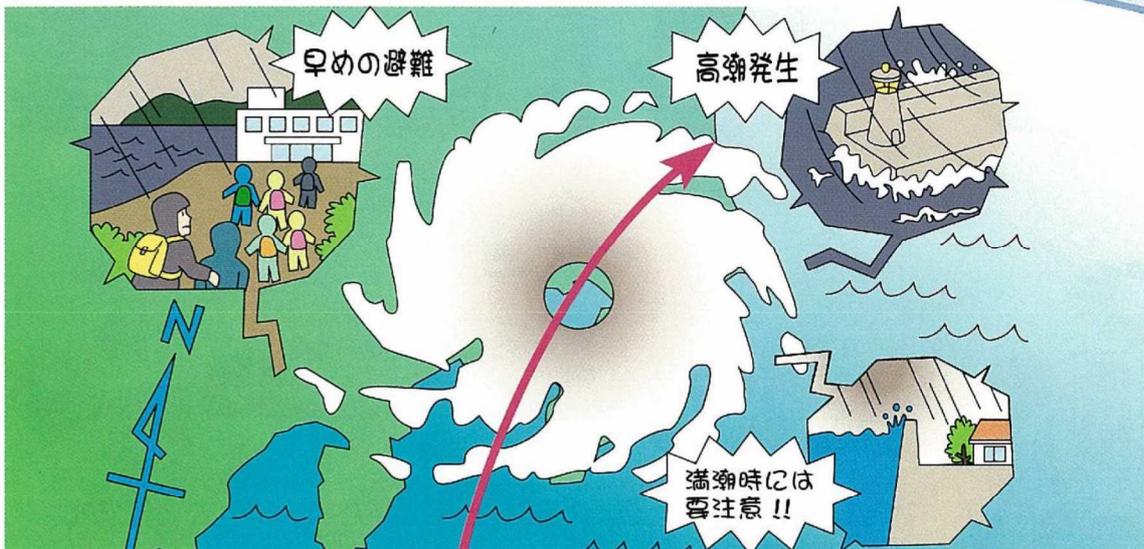


# 3 高潮災害に気をつけよう

## ● 高潮の主役は台風

高潮は台風の通過とともに海面が吸い上げられ、強い風によって海水が風下に吹き寄せられて、海面が異常に高くなるためにおきます。特に満潮時には注意しましょう。

高潮は、台風とともに動くこともあるので、目に見えてからの避難では間に合いません。正しい情報と、早めの避難が必要です。



### 台風の進路に注意

台風による風は進行方向の右側で強いいため、南へ向かって開いている湾の西側を台風が進んでいるときに大きな高潮が発生します。

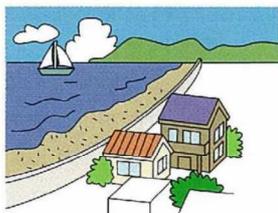
### 高潮災害を悪化させる条件

- 大型で強い台風
- 台風のコース
- 大潮
- 満潮
- 時間帯（夜間）

### 注意したい場所は？

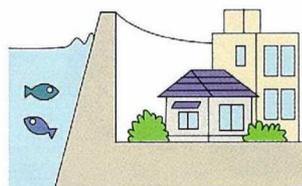
#### 海岸地帯

高潮の要注意地帯。特に低い土地では厳重な警戒を。



#### ゼロメートル地帯

海岸近くのゼロメートル地帯は高潮による浸水の被害に要注意（ゼロメートル地帯とは平均満潮面以下の土地をいう）。

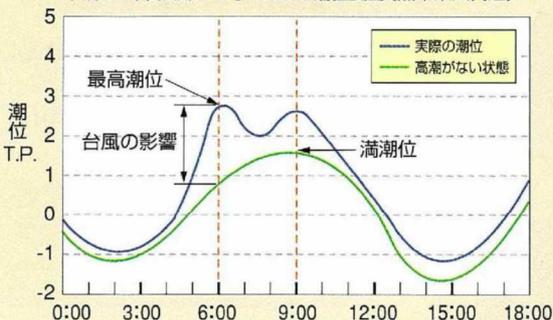


風水害から身を守る

### 【どんなときが、特に危険なの？】

- 高潮現象が満潮時と重なると、潮位が異常に上昇し、とても危険な状態となります。

平成11年台風第18号における潮位変動（熊本県八代港）



- 高潮の規模は、台風の規模のほかに、通過するコースにも大きく影響されます。

西側でも、地形によって高潮が発達する可能性がありますので、油断は禁物です。



東側では、風が特に強くなるため、高潮が異常に発達する可能性が高くなります。

# 1 火災発生! そのときあなたは

## 早く知らせる



**発見**

- ① 「火事だーッ」と大声で叫ぶ!!
- ② 小さな火だと思っても、一人で又は家族だけで消そうとしないことが大切。
- ③ 動転して声が出なかったら、やかんやなべなどをガンガンたたいて、近所の人たちの助けを求める。

**通報**



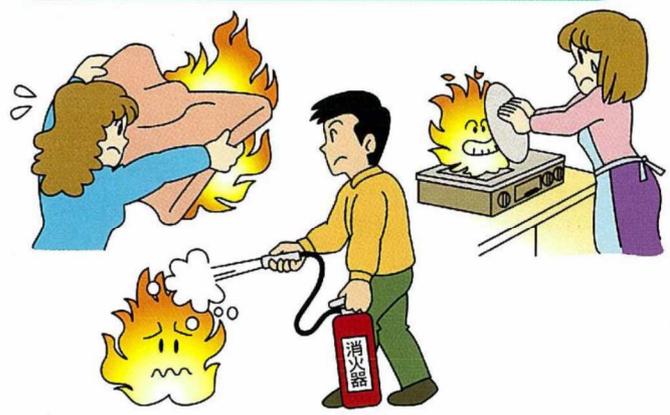
いざというときに備えて自宅の電話のそばに119番通報メモをはっておきましょう。

あわてずによく確かめてから通報してください。

通報するときは「あの、その、早く早く!」では困ります。正確に住所と名前を伝えましょう。



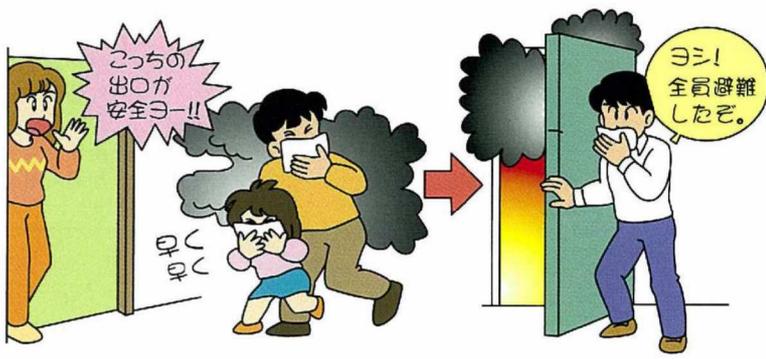
## 早く消す



火の小さいうちに、勇気をもって初期消火に当たる。

- ① 消火は出火から3分以内が勝負。炎を恐れず勇気を出して、落ち着いて初期消火をする。
- ② 初期消火とは、火が天井面に移る前に消火することです(消火器は下から、水バケツは上から消火する。)
- ③ 消火に使うものは消火器や水だけではなく、身近なものを何でも活用して、素早い対応を。

## 早く逃げる



避難は早く安全に。

- ① 天井に火が燃え移ったら、素人の手には負えない。的確に判断して、早めに避難する。
- ② 避難するときは、できるだけ燃えているところの窓やドアを閉める。

火災から身を守る

## 2 火元別初期消火のポイント

### 電気製品から出火したら

感電の危険あり。必ずプラグを抜くか、ブレーカーを切ってから消火する。



### 油なべに火が入ったら

- ① ガスの元せんをしめる。
- ② 消火器を使うときは、油が飛び散らないように、なべのふちや壁に消火液をぶつけて、反射させるようにしてかける。
- ③ 消火器がないときは、大きなフタを手前からすべらせるようにかぶせて空気を断つ方法や、ぬれシートなどを一気にかぶせて油温を下げる方法をとる。



### 石油ストーブから出火したら

- ① ストーブを倒してしまったら、ぬれぞうきんなどを使って引き起こす。無理ならば、そのまま消火してもよい。
- ② 消火は、ぬらした毛布などをかぶせてから水をかける。



### カーテン、ふすま、障子などに火がついたら

- ① 火が小さいうちは、水をたたきつけるようにかける。立ち上がっている火には、上のほうをめがけて、半円を描くように水をまく。
- ② 水が間に合わなければ、カーテンはひきちぎり、障子やふすまはけ倒して足で踏んで消してもよい。



## 3 避難のポイント

- 1** 天井に火が燃え移ったら避難する。



- 2** 避難のときは、お年寄り、子ども、病人を優先する。



- 3** 服装や持ち物にこだわらず、とにかく早く避難する。



- 4** ちゅうちょせず、炎の中を一気に走り抜ける。



- 5** 煙の中を通るときは、姿勢をできるだけ低くする。



- 6** 一度逃げ出したら、絶対に中に戻らない。



- 7** 逃げ遅れた人がいたら、近くの消防隊員にすぐに知らせる。



# 1 地域の自主防災活動

## ● 自主防災組織の必要性

私たちは災害の発生を防止することはできませんが、普段からの備えにより、災害による被害を少しでも減らすことはできるはずです。

しかし、大規模な災害が発生した場合には、住民一人ひとりの力でできることにはおのずと限界があり、「自分たちのまちは自分たちで守る」という自主防災の組織的な体制のもとで、地域の皆さんが協力し合って、災害に立ち向かうことが重要になります。

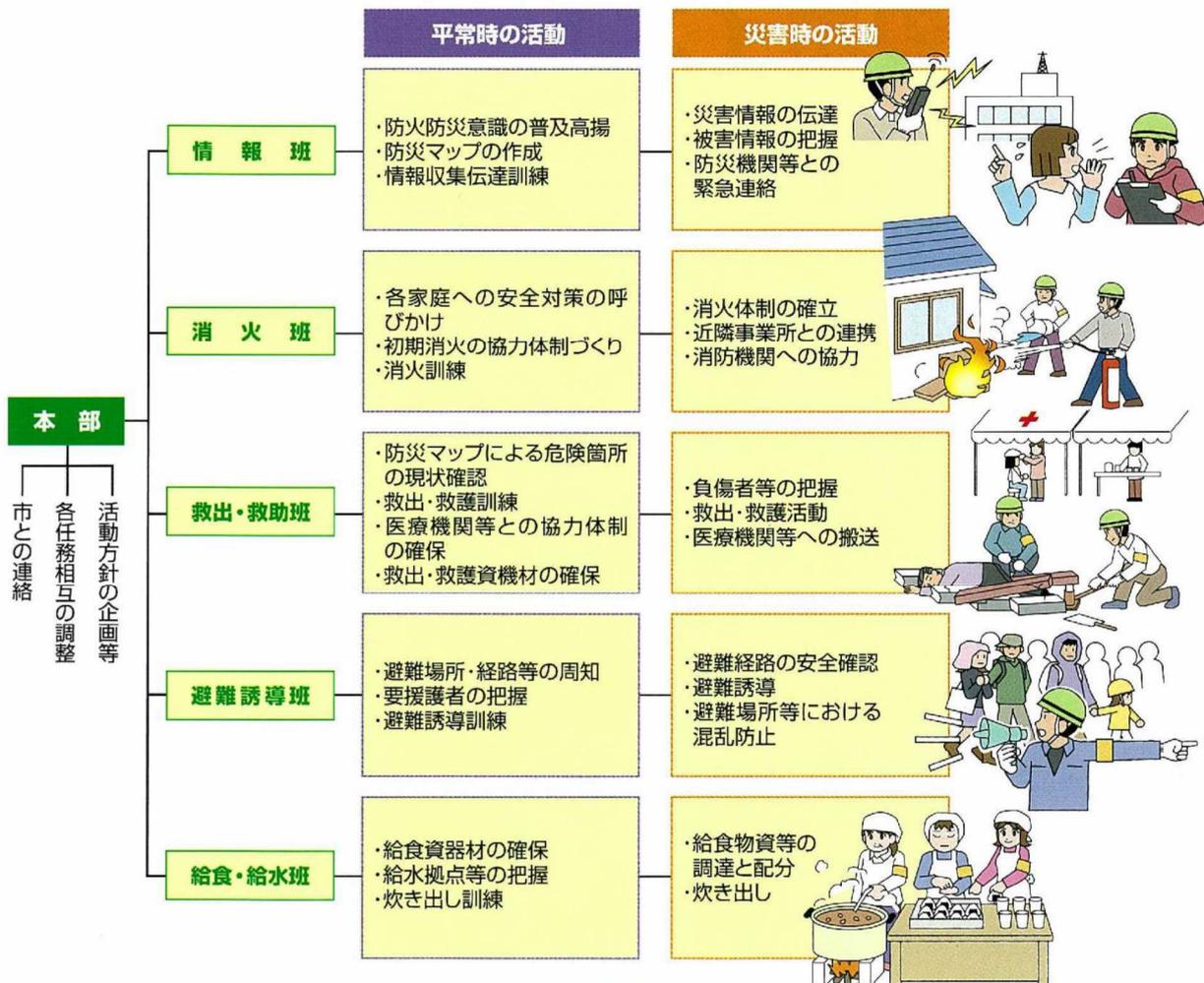


このように、地域社会の中で防災という共通の目的を持って結成されているのが、自主防災組織です。現在の自主防災組織は、地域の自治会等の組織を活用して結成されています。

活動の中心となるのは、そこに住んでいるあなた自身です。

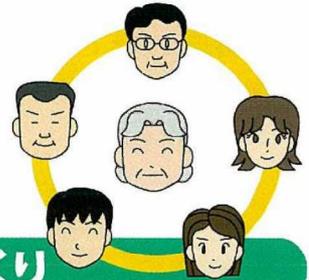
## ● 自主防災組織の構成と活動内容

自主防災組織は、迅速かつ効果的な活動ができるように部（班）の構成を行います。以下の例を参考に、あなたの地域でも自主防災活動を積極的に進めましょう。



## 2 災害時要援護者にやさしいまちづくり

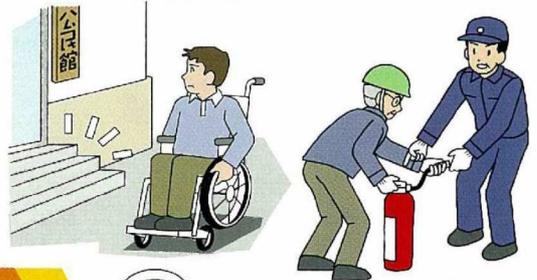
年齢や障害、言葉の壁などによって、災害発生時の対応に何らかの手助けが必要な人を災害時要援護者といいます。阪神・淡路大震災の犠牲者でもっとも多かったのは高齢者でした。災害時要援護者を守るために、地域が一丸となって取り組んでいきましょう。



### ● 災害時要援護者が安心して暮らせる地域づくり

#### 要援護者の身になって防災対策を

要援護者の人たちに対して、どうしたら情報が正確に伝わるのか、避難誘導等を行う際にはどんな支障があるのかなど、要援護者の立場に立って考え、防災環境や防災体制を改善していきましょう。そのためには、要援護者の方にも積極的に防災訓練に参加していただくことが大切です。



#### 日ごろから地域でのコミュニケーションを

日常の支援活動こそが、要援護者対策そのものといってもいいでしょう。日ごろからコミュニケーションをもち、プライバシーや個人情報に配慮しつつ、地域ぐるみでの支援体制を整えましょう。



#### 家庭の中での習慣づけを

家庭内のちょっとしたことで、要援護者対策はできるものです。また、隣近所の協力は不可欠ですから、普段のつき合いの中で相互理解を深めましょう。



いざというとき、すぐに避難・救助できるように1階の玄関付近に部屋を移す。

家に一人だけ残して出掛けるときは、隣近所に一声かけて。

家の中の段差をなるべくなくす。

### ● 要援護者を避難誘導する際のポイント

災害発生という非常時には、身体・言語に不自由のある人ほど、状況の変化に対してより大きな不安を抱くものです。そんなときこそ、思いやりの心で接し、その人の立場に立った支援を心掛けましょう。



**高齢者・傷病者**

- ・複数の人で対応。
- ・緊急時には、おぶったり、担架を使ったりする。

**目が不自由な人**

- ・つえを持つ手と反対側のひじのあたりに軽く触れ、半歩前を歩き、ゆっくりと誘導。
- ・誘導先の障害物や道路状況等を説明しながら進む。

**耳が不自由な人**

- ・口を大きく動かし、はっきり、ゆっくり話す。
- ・筆談、身振りなどで伝える。

**外国人**

- ・まずは身振り手振りで意思の疎通を図る。
- ・外国語が分からないからといって、逃げてしまわないこと。孤立させないことが大切。

**車いすの人**

- ・階段では二人以上で支援を。上りは前向き、下りは後向きで。
- ・救援者が一人しかいないときは、おぶいひもを使って背負う。

地域防災・自主防災

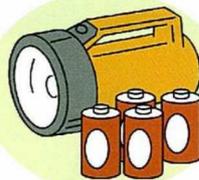
# 3 非常時に役に立つもの

災害時に備えて準備しておくものは、家族構成を考えて必要数をそろえ、保管しておきましょう。また、非常持出品は、リュックサックなどの非常持出袋に入れて保管し、それ以外の備蓄品とは分けておきましょう。

## 最低限準備しておくべきもの（非常持出品）

### ●懐中電灯

できれば一人に1つ用意を。予備電池・電球もあわせて準備。



### ●携帯ラジオ

AM・FM両方を聴けるものを用意。予備電池も多めに準備。



### ●救急医薬品

消毒薬、包帯、絆創膏、かぜ薬、解熱剤、胃腸薬など。常備薬があれば、必ず準備。



### ●非常食及び飲料水

調理の不要な缶詰、乾パンなど、3日分を用意。水はペットボトルで準備を。



### ●現金・貴重品

現金には、公衆電話の活用を考慮して、10円硬貨も入れておくこと。貴重品は、預金通帳、健康保険証、免許証のコピーや印鑑など。



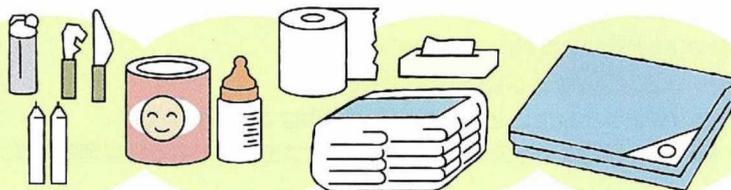
### ●ヘルメット・軍手・タオル・着替え（上着・下着）

一人ひとりに準備。着替えの衣類は、長袖・長ズボンを用意。



### ●その他

ライター・マッチ、ろうそく、ナイフ、缶切り、ビニール袋、ティッシュ、ウェットティッシュ、ビニールシート、生理用品など。乳幼児やお年寄りがいる家族は、ほ乳瓶、粉ミルク、紙おむつなども忘れずに。



## 被災後の生活のために準備しておきたいもの（災害用備蓄品）

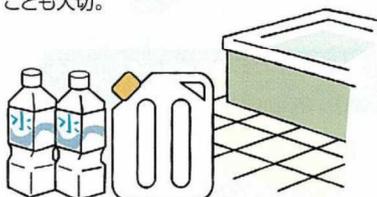
### ●食料

缶詰、レトルト食品、カップ麺、栄養補助食品など。非常食3日分を含め、7日分を目安に確保しておく。



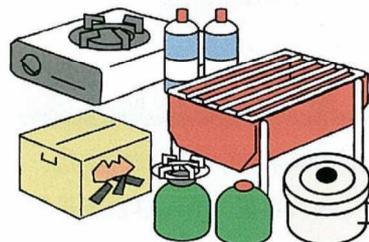
### ●水

一人1日当たり3リットルを目安に、3日分の備蓄を。ペットボトル、ポリタンクへの汲み水のほか、風呂桶への貯水を習慣づけることも大切。



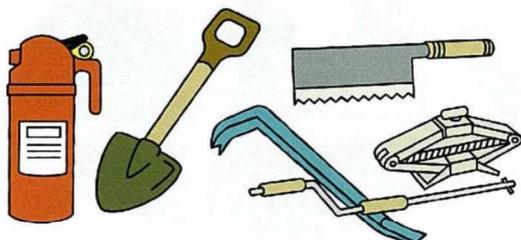
### ●カセットコンロなど

予備ボンベも忘れずに。野外バーベキュー用品（木炭・固形燃料）もあわせて備蓄も便利。



### ●消火・救助用品

消火器、のこぎり、スコップ、バール、車のジャッキなど。



### ●その他（阪神・淡路大震災で役に立ったもの）

- ・ホイッスル
- ・予備の眼鏡・補聴器
- ・ビニールシート
- ・ビニールラップ
- ・新聞紙
- ・携帯トイレ
- ・使い捨てカイロ
- ・裁縫セット
- ・ガムテープ
- ・地図
- ・さらし
- ・筆記用具（マジックなど）など

※大規模災害の発生直後は、ライフラインの損壊等により、救援物資がすぐには届かないことも考えられます。発災から最低3日分の非常食及び飲料水を準備しておく必要があります。

# わが家の防災メモ

わが家の住所	(〒      -      ) 住所	TEL
--------	------------------------	-----

家族の連絡先	氏名	生年月日	血液型	緊急連絡先	避難場所
		. .	型 RH +-	☎	
		. .	型 RH +-	☎	
		. .	型 RH +-	☎	
		. .	型 RH +-	☎	
		. .	型 RH +-	☎	

家族で決めておく、  
いざというときの集合場所

## ■親戚・知人の連絡先

氏名	電話番号	住所	× 氏 家族との関係など

## ■緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
西尾市役所(災害対策本部)	56-2111(代)	西尾市消防本部	56-2110(代)
西尾市同報無線広報サービス (放送内容が確認できます)	53-3553	西尾警察署	57-0110
	0120-96-8111		

～メモ～