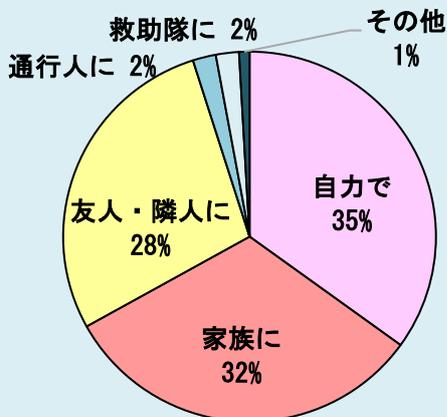


# 災害に備えて今すぐはじめよう！

過去の大きな災害では、ほとんどの人が自力で脱出、または家族や隣人等によって救助されています。災害に備えて、日頃からの準備と地域での顔の見える関係づくりが大切です。



【生き埋めや閉じ込められた際の救助】



出典：1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書

## まずは自らの防災対策

- 住まいの防災対策：家の耐震化、家具の配置の見直しと固定
- 最低限の備蓄：3日分の水と食料など
- 非常持ち出し袋の準備：避難に必要なものを入れておく
- ハザードマップ※<sup>1</sup>で災害の危険性や避難経路を確認
- 避難に助けがいる人は、具体的な方法を周囲の人と確認しておく※<sup>2</sup>
- 家族と避難場所や災害時の連絡方法、集合場所など決めておく
- いざという時のために、ウォーキングや百歳体操など体カづくりに取り組む

※<sup>1</sup> 玉野市のホームページに掲載または市役所で入手可能

※<sup>2</sup> 玉野市では、災害発生時に自ら避難することが困難な人(避難行動要支援者)の基礎情報としての名簿を作成しています。名簿は消防や警察等に事前提供され、災害時の避難支援や安否確認などに活用されます。

## タマ子さん

「防災さんぽ」の巻

レベル5	命の危険
レベル4	全員避難
レベル3	高齢者等は避難
レベル2	避難方法の確認
レベル1	気象情報に注意

わたしら、レベル3で避難じゃ！

そうかあ、でも、どこに避難したらええんか？

ハザードマップで避難所を確認してみようや

避難所の小学校まで GO! GO!

ゾロゾロ

## 地域で顔の見える関係づくり



日頃から挨拶や声かけをしよう



サロンや百歳体操に参加



地域の行事や避難訓練に参加

会場や日時については地域包括支援センターへお問い合わせください

地域の状況を把握し、支え合いの仕組みづくりに取り組む



地域包括支援センターでは「小地域ケア会議」や「互近助ネットワーク」などの活動支援をしています

### 【小地域ケア会議】

住み慣れた地域で長く暮らし続けるために、住民組織の代表者や行政・社協・包括などが一緒に話し合う場

### 【互近助(ごきんじょ)ネットワーク】

住民組織のメンバーが定期的集まり、プライバシーに配慮しながら気になる方の見守り活動を行っている