

# 3 日ごろの備え

家族みんなで防災について  
話し合しましょう。  
近所の人や、日ごろの  
協力者、市、  
相談支援事業所などに、  
積極的に相談しましょう。



## ① 予想される災害の想定

住んでいる地域で想定される災害  
を理解しておきましょう。

「ハザードマップ」など、災害を想定した地図  
を作成しています。お住まいの地区を確認し  
てみましょう。



## ② 建物・家の中の安全対策

建物や家具などは安全ですか!?

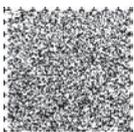
- ◎ 耐震耐火 ◎ 家具の転倒・落下・移動防止
- ◎ 通路(玄関・非常口)がふさがれないように!
- ◎ ガラスに飛散防止フィルムなど



## ③ 非常用持出品と備蓄品

持ち出すものは!? たくわえは!?

- ◎ 持出品は必要最小限
- ◎ たくわえは少なくとも3日分(できれば1週間分)



6・7ページを確認!

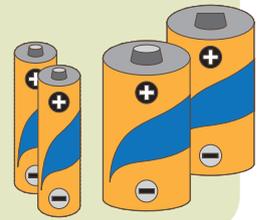


# 確認しよう！

個人でできる備えがあります!! ~少なくとも3日分の備えを~

## 電気

- 懐中電灯  ロウソク・マッチ・ライター
- 予備の電池
- 医療器具・車イスなどの予備バッテリー
- 車から充電できる機器
- 反射式ストーブ(電池式)などの暖房器具
- 凍結時期に備え、給湯器などの水抜き方法の確認 など



## 水

- いつもお風呂に水をためておく
- 保存ができるペットボトルの水など  
(ひとり3日分9リットル以上)
- 携帯用トイレ
- 自分で給水場所に行けない場合の支援者の確保 など

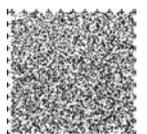


## ガス・灯油

- こまめな補充
- 予備の灯油タンク
- ガス・灯油業者の連絡先の確認
- カセットコンロ・ボンベ
- アウトドア用コンロ など

## ガソリン

- こまめな給油
- ガソリン専用の予備携行缶



# 3 日ごろの備え



## 確認しよう！

### いつも持っているもの

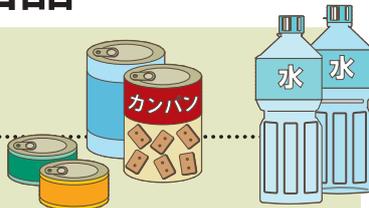
- 中断できない薬の予備
- 携帯電話
- ヘルプカード
- 笛・ブザー
- 貴重品など



### 非常用持出品

#### 食料

- 飲料水
- 保存食
- マグカップ
- 特別食
- ラップ



#### 衣類

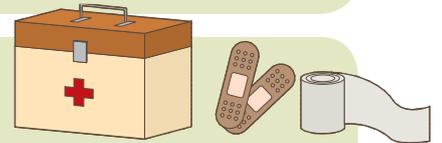
- 下着
- 防寒着
- 雨具
- 軍手

#### 衛生用品

- スリッパ
- タオル
- マスク
- ティッシュ・ウェットタオル
- 携帯用トイレ
- オムツ・生理用品

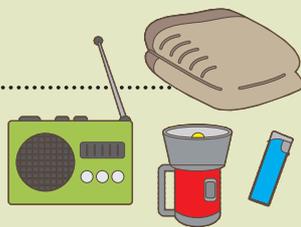
#### 医薬品

- ふだんのんでいる薬
- 常備薬 (風邪薬、胃腸薬など)
- 救急セット



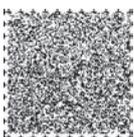
#### 生活用品

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備の電池
- カイロ
- 携帯電話などの充電器



#### 貴重品など

- 現金 (特に小銭)
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 保険証 (コピー)
- お薬手帳
- 障害者手帳



※その他にも、自分に必要なものがないかを、確認しましょう！

※使用期限のあるものは定期的に確認しましょう！

※介助犬、盲導犬などのパートナーに必要な物も忘れずに！

## 4 避難場所・避難所・福祉避難所の確認

### 近くの避難先はどこですか!?

- ◎ 地域の避難先を、実際に見に行きましょう。
- ◎ トイレや段差などの設備も確認しておきましょう。
- ◎ わからないことは、市役所防災課に問い合わせましょう。



避難先一覧は31ページを確認

## 5 避難路の確認

### 避難路は安全ですか!?

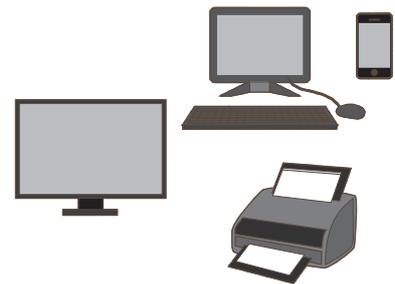
- ◎ 避難場所や避難所までの道を実際に歩いてみましょう。
- ◎ 避難にかかる時間や、たおれてきそうな物がないかなどを確認しましょう。
- ◎ 別の避難路も見つけておきましょう。



## 6 正確な災害情報の収集

### 停電を想定する!

- ◎ 複数の手段を確保する必要があります。
- ◎ 市は、次のような取組をしています。自分が使える手段か、確認しましょう。



市のホームページ

防災情報メール

防災行政無線

学校ホームページの  
災害時情報掲示板

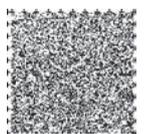
臨時災害 FM

事前登録で災害時に備えましょう。

防災情報  
メール

Facebook

Twitter



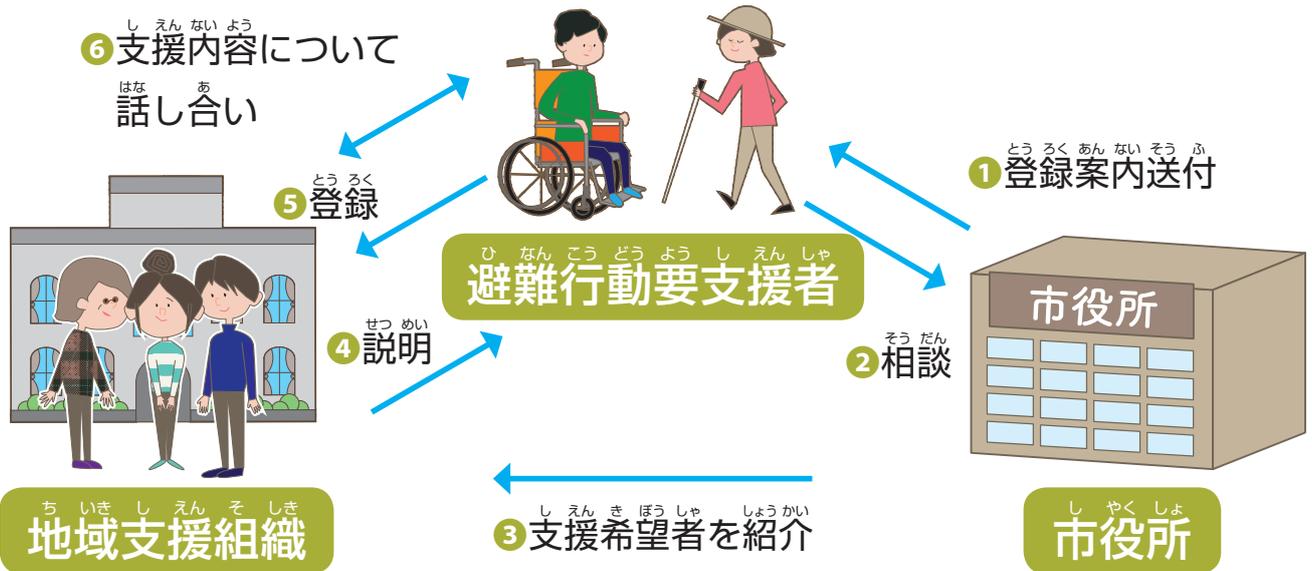
# 3 ひ そな 日ごろの備え

## 7 ひ なん こう どう よう し えん しゃ し えん せい ど 避難行動要支援者とその支援制度とは？

せつ きょく てき めい ぼ と う ろく  
～積極的に名簿に登録しましょう！～

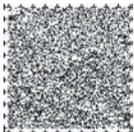
さい がい はっ せい じ さい がい ひ と り ひ なん  
災害発生時や災害のおそれがあるときに、一人では避難でき  
ない方は、事前かたに登録じ ぜんしていただくことで、災害時さい がい じには地域の  
方かたが避難ひ なんのお手伝て つだいをします。

- ◎「避難行動要支援者」とは、災害発生時に一人で避難することが難しい人のことです。
- ◎「支援者」とは、要支援者と同じ地域に住み、いざというときに駆けつけられる方、または日常的に声掛けのできる方です。
- ◎「地域支援組織」とは、町会・自治会、民生・児童委員等を中心としたもので、支援者の募集、決定、支援方法の策定を行う組織です。



### おも し えん ない よう れい 主な支援内容 (例)

- ・ 個別の「避難支援プラン」の作成
- ・ 災害時の情報伝達
- ・ 避難誘導や移送支援
- ・ 安否確認
- ・ 避難時の生活支援



● 制度に関するご質問や登録に関するお問合せは…

八王子市福祉部福祉政策課 電話：042-620-7240

## 8 避難時の協力者確保

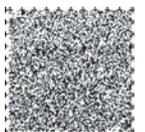
災害の時は近所の人の方がたよりです。

- ◎ 自分や家族だけでの避難が難しいことを想定して、避難時に駆けつけてくれる協力者を複数お願いしておきましょう。
- ◎ 東日本大震災では、救助された方の7～8割が、近所の方に助けられたという報告があります。近所の方に必要な支援の内容を理解してもらえるように、相談してみましよう。
- ◎ 昼間や夜間など時間帯に応じて、協力者を決めることも重要です。



日ごろの社会参加が、災害時に命をつなぐ

- ◎ 東日本大震災の時には、何らかの団体に所属していない方や、近所づきあいをあまりしていない方などは、安否確認が遅れた事例もありました。
- ◎ 日ごろから、社会参加に努め、できる限り近所の方々や身近な支援者と関係を保つことで、いざという時も協力してもらえるようにしましょう。



# 3 日ごろの備え

## ⑨ 自分の安否を伝えるために

家族との連絡方法を事前に話し合っておきましょう。

- ◎ 通信手段が限られ連絡がとりづらい状況を想定した連絡方法についてあらかじめ家族と話し合っておきましょう。
- ◎ 日ごろ通っている施設や職場、学校などとも災害時の避難場所や緊急連絡方法を話し合っておきましょう。
- ◎ 避難する時は、避難先などのメモを玄関先に貼るなどして自分の安否を伝える方法もあります。
- ◎ 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方を確認しましょう。

### NTT 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方（プッシュ式電話機の例）

災害用伝言ダイヤルは、自分が無事であることなどを録音したり、家族のメッセージを聞いたりする電話のサービスです。（体験利用日を除き、災害がない時には使えません）

#### 録音をする場合（話す）

- ①「171」に電話をする
- ②「1」と家の番号（10桁）を押す
- ③「1#」を押す
- ④話す
- ⑤「9#」を押す



#### 聞く場合

- ①「171」に電話をする
- ②「2」と家の番号（10桁）を押す
- ③「1#」を押す
- ④聞く
- ⑤「9#」を押す



### 携帯電話などから、文字にて伝言の登録・確認ができます

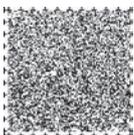
#### 災害用伝言板

携帯電話・PHSのインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話・PHS番号をもとにして全国から伝言を確認できます。

#### 災害用伝言板（web171）

パソコンやスマートフォン等から固定電話番号や携帯電話・PHS番号を入力して安否情報（伝言）の登録、確認を行うことができます。

※利用方法については、携帯電話各社のホームページなどで確認してください。



体験利用ができる日があります。（通話料がかかります）

- ・毎月1日、15日・正月三が日（1月1日～3日）
- ・防災とボランティア週間（1月15日～21日）・防災週間（8月30日～9月5日）

## ⑩自分の情報を伝えるために

### 「ヘルプカード」や「お薬手帳」など

- ◎ 災害時には、日ごろの支援者が支援をしてくれるとは限りません。初めて支援をしてくれる方や医療関係者などに、必要な支援の内容を伝えるためにも、事前に「ヘルプカード」を作成しましょう。
- ◎ 日ごろから携帯したり、非常用持出袋などに入れておきましょう。
- ◎ 災害時に協力をしてくれる方にも、「ヘルプカード」を持っていることを事前に知らせておきましょう。
- ◎ 「ヘルプカード」は、市役所障害者福祉課と各事務所で配布しています。(44ページを切り取ってお使いいただいても結構です)



「ヘルプカード」について、詳しくは40ページを確認！

## ⑪地域の防災訓練への参加

- ◎ 地域の防災訓練に積極的に参加し、情報の伝達方法や具体的な避難方法を自分で確認しましょう。
- ◎ 支援者には、「ヘルプカード」を使って必要な支援方法などを伝えておくようにしましょう。

