

5.具体的な防災・減災対策  
【地震時の対策】



**備蓄対策**  
・飲料水,食料  
・医薬品  
・電池,燃料



**転倒防止対策**  
・大型家具の固定  
・高い家具を置かない  
・耐震工事等



**避難（場所/経路）対策**  
・家族と話し合い決定  
・家族集合場所を確認  
・避難先、経路の確認



**連絡・情報対策**  
・情報確認方法  
・家族との連絡  
・安否確認方法

**要援護者対策**  
・高齢者,一人暮らし者の確認  
・日常の連携推進



**防災訓練**  
・実践的避難訓練  
・避難訓練  
・避難所開設訓練

**防災資機材準備**  
・消火器設置  
・拡声器備蓄  
・防災物資等備蓄

**自助**

**共助**

**身の安全対策**  
・自分を守る  
・周囲,家族の確認  
・出口の確保等



**家族・安否確認**  
・家族安否確認  
・建物火災の確認  
・災害情報確認



**要援護者対策**  
・要援護者の支援  
・声掛け避難  
・車椅子避難支援

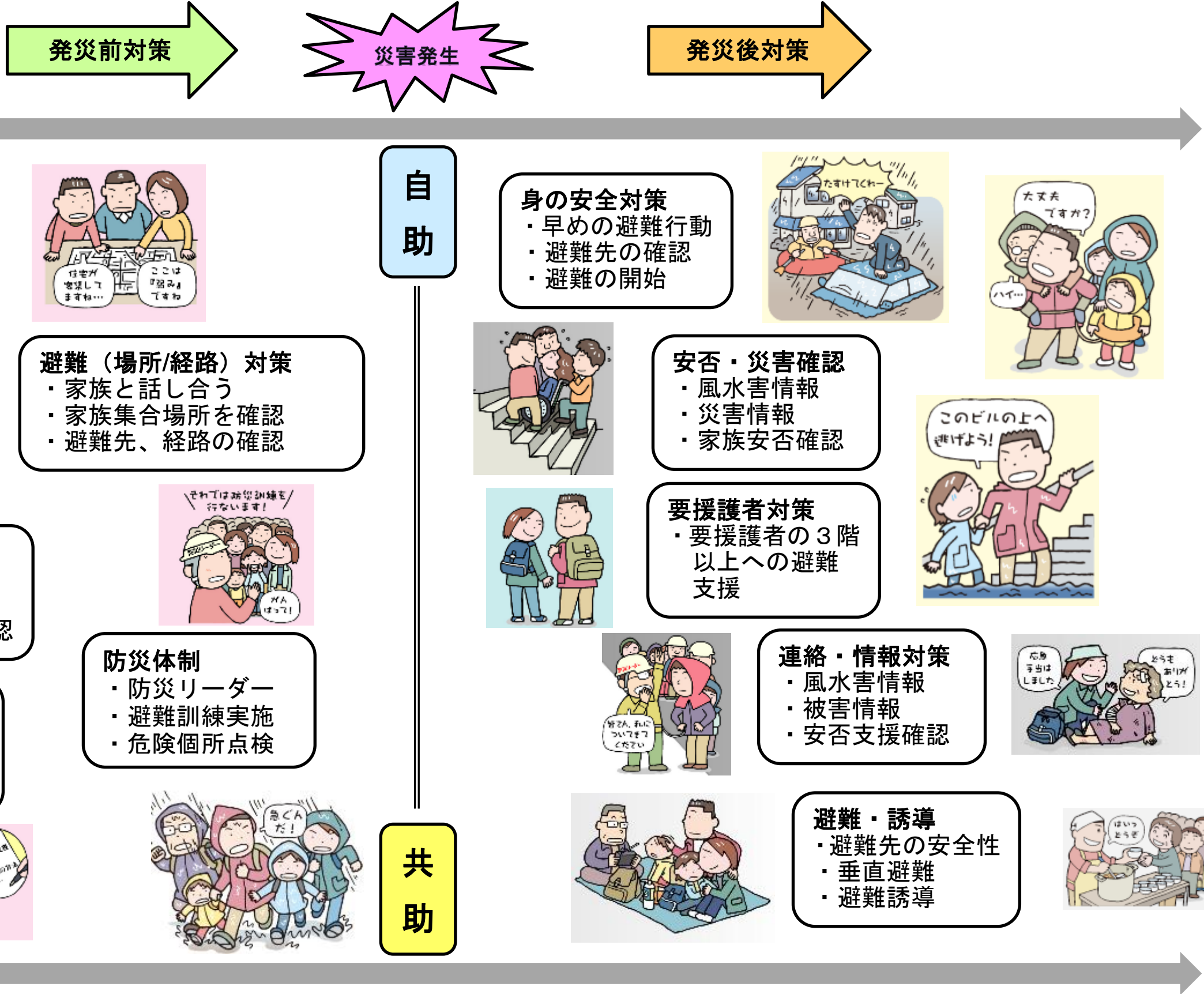


**連絡・情報対策**  
・建物、火災確認  
・災害情報の受信  
・安否確認



**避難・誘導**  
・声掛け避難  
・一時避難所へ  
・負傷者を誘導





## ■水 害

### 【自 助 発災前】

- 避難(場所/経路) 対策 避難場所・避難経路の確認
  - 浸水時の避難先を家族と話し合う
  - 水害時の避難は近所の高い建物へ
  - 普段からの避難路を決めて、確認しておく
  - 声掛けあって一緒に避難する
  - 二次・三次の避難場所を決めておく
  
- 連絡・情報対策 (安否確認等)
  - 家族との連絡方法を決めておく
  - 安否確認方法を話し合っておく
  - 子供の安否確認の取り方を考えておく
  - 家族の無事を確認する
  - 親の状態を確認する
  - ラジオなどの情報を聞く
  
- 防災用品備蓄対策
  - 水・食糧を個人で備蓄する
  - 3日分の食料備蓄
  - 防災グッズの常備
  - 服装の準備
  - 防災頭巾の準備
  - ラジオの用意
  - 懐中電灯、ボンベ等の準備

### 【自 助 発災後】

- 身の安全対策
  - 早めの避難行動
  - 避難先の確認
  - 避難の開始
  
- 連絡・情報対策
  - 風水害情報を得る(ラジオ・携帯)
  - 災害情報を聞く
  - 安否確認

【共 助 発災前】

- 災害時要援護者対策 高齢者がどこに誰が住んでいるのか把握しておく  
一人暮らしの人を確認しておく  
名簿の作成  
救助にあたる協力者を決めておく  
要援護者との連絡方法を確認  
近隣の災害時要援護者援護の確認  
移動手段の確保
  
- 連絡・情報対策 安全確認の連絡網の強化  
安否確認の方法確認  
浸水危険区域をチェックしておく
  
- 防災体制 防災リーダーを決める  
地域の危険個所のチェック  
避難訓練の実施

【共 助 発災後】

- 災害時要援護者対策 動けない人を安全な場所に移動支援  
災害時要援護者を 3 階以上に避難支援
  
- 連絡・情報対策 風水害情報の確認  
災害・被害情報の確認  
安否確認
  
- 避難・誘導 低層階の人を 3 階以上に誘導する  
避難先の安全性を確認  
高所への垂直避難誘導  
高い建物へ避難する

■地 震

【自 助 発災前】

- 避難(場所/経路)対策 家族と避難経路を話し合い、決めておく  
家族の集合場所を確認しておく  
避難場所・避難経路の確認

- 連絡・情報対策 家族同士の連絡、情報確認方法の検討  
安否確認方法の確認
  
- 備蓄対策 飲料水、食量の個人での備蓄  
医薬品の備蓄  
普段から非常持ち出し品を常備しておく  
電池、ガスボンベなど燃料等の備蓄  
浴槽に水を張っておく
  
- 転倒防止対策 大型家具の転倒防止対策  
寝室に高い家具を置かない  
耐震工事等の検討、実施
  
- 火災対策 消火器を常備  
消火器の使い方を確認しておく  
風呂の水をためておく  
水バケツの準備
  
- 【自 助 発災後】
- 地震直後 自分を守る  
周囲を確かめる  
家族の安全を確認する  
防災グッズを出す  
避難口（ドア）開放・確保
  
- 連絡・情報対策 安否確認など声を掛け合う  
建物・火災の確認  
ラジオなどで災害情報の受信、確認  
安否確認
  
- 【共 助 発災前】
- 連絡・情報対策 災害伝言ダイヤル（171）の活用  
安否確認方法の確認  
安否確認体制の強化
  
- 要援護者対策 高齢者、一人暮らし者の確認  
日常での高齢者・障害者の避難支援を決めておく



災害時要援護者の確認分担体制を確認する  
要援護者の避難支援の段取りを考える  
災害時要援護者の搬送方法

- 防災訓練
  - 避難所開設訓練
  - 実践的な防災訓練
  - 避難訓練の実施と参加
  - 3か月に一度訓練をする
  
- 防災資機材準備
  - 一時避難所に拡声器を常備
  - 移動手段の確保
  - 防災物資等備蓄
  
- 【共 助 発災後】
- 災害時要援護者対策
  - 災害時要援護者の避難を支援
  - 声掛け避難、一緒に避難
  - 車椅子での移動経路を確認
  
- 連絡・情報対策
  - 災害情報、被害情報等の確認
  - 安否確認
  - 火災の有無を確認
  - 火災の場合には消火器で初期消火
  - けが人の手当・救護
  
- 避難・誘導
  - 複数で声掛けながら避難
  - 一時避難所への誘導と避難先への支援
  - 広い道を通る
  - できるだけグループで避難する
  - 負傷者を病院へ誘導
  - 広場等に集まって避難する