

自分たちのまちは自分たちで守ろう!

災害時にもっとも頼りになるのは、家族であり、近所に住む人々です。



可搬式ポンプによる消火訓練

災害に備えて区内の各地域では、防災リーダーを中心に訓練などが行われています



心臓マッサージやAEDを使った救命訓練



阪神・淡路大震災や東日本大震災では、住民が協力しあい、避難誘導や、がれきの下敷きになった人の救出・消火作業にあたるなど、いろいろな形で互いに助け合う人たちの姿がありました。こうした地域ぐるみの防災活動が、被害の拡大を防ぐうえで大きな成果をあげました。

協力し合って 救出、救護



いざというとき、助けあうことができるよう日頃からの付き合いを大切にしましょう



地域の防災訓練に参加し、防災活動に必要な知識や技術を身につけましょう

高齢者や小さな子ども、障がいのある人など、避難に手助けがいる人たちの安全を守るために、地域で協力できる体制をつくっておきましょう



もしもの時、みんなで助け合える避難生活を送るために



大勢の方と共同生活を送ることとなります。共同生活にあたってのルールや役割分担を決め「自分たちのことは自分たちで」を基本に協力して生活しましょう。

- 周りの方へ心配りをしましょう
- 生活のルールや役割を守りましょう
- 困っている人がいたら助けましょう

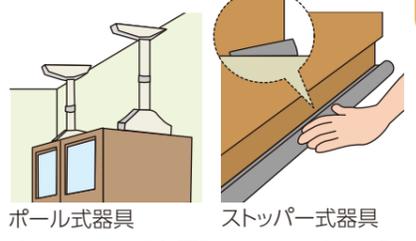
阪神・淡路大震災発生当初の避難所のようす



災害に備えるために市民防災マニュアルをご活用ください

いまず確認! わが家の防災

転倒防止



● 二つの対策を同時に実施しましょう。

大ケガをしないため、ぜひやっておきましょう



連絡・避難場所の確認



- 家族の避難場所や、バラバラになった時の集合場所
- 家族の連絡方法、安否確認のルール
- 家の中の避難経路(2方向の避難出口を確保する)

あらかじめ決めておけば安心です



いざというときのために備えましょう! 飲料水などはご家庭でも備蓄しましょう!



非常用持ち出し品などの用意

避難所等で生活をするうえで必要なものを備えておきましょう。



- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 免許証、健康保険証の写し | <input type="checkbox"/> 手袋 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 下着、タオル | <input type="checkbox"/> 飲料水 |
| <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り | <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> 非常食(レトルト食品、缶詰等) |
| <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> カイロ | <input type="checkbox"/> 紙おむつ、生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> ミルク、ほ乳瓶 |
| <input type="checkbox"/> 予備の電池 | <input type="checkbox"/> ビニール袋(大・小) | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> ラップ | |
| | <input type="checkbox"/> 箸、スプーン、フォーク | |

地震が起きたら

地震発生

あわてて外に飛び出さない

まず落ち着いて

落ち着いて身体をかくす

屋外では頭を保護し、危険なものから身を守る

なあぶ!

揺れがおさまったら

戸を開けて出口の確保

窓も開けなせや

火元の確認

すばやく火の始末

しばらく経って

わが身と家族の安全確認

避難するときは戸締まりを

避難は徒歩で、持ち物は最小限に

問合せ 区役所市民協働課(防災・防犯) 電話 6930-9045 FAX 6931-9999