日頃からの備え

家族みんなで防災会議

災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。いざというときに慌てず行動できるよう、本書を活用いただき、家族で普段から話し合っておきましょう。

- □ 家の中で一番安全な場所
- □ 家族一人ひとりの役割分担
  - ・安否確認、非常持ち出し品・備蓄品のチェック、避難経路の確保、隣近所への連絡など
- □ 避難場所、避難経路
  - ・自宅と避難場所を確認し、マップに描き入れましょう
  - ・避難経路を実際に歩いて確認しましょう
- □ 自宅付近の災害リスク、危険個所の確認
- □ 災害が起こった時の身の守り方
- □ 家族が離れ離れになったときの連絡手段、集合場所
- □ 要配慮者（乳幼児、高齢者、障がい者、妊産婦など）のサポートと避難方法

自主防災活動を心がけましょう

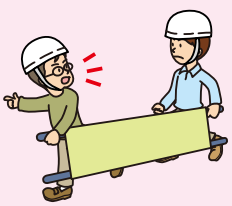
地域の防災意識が、災害時に人命を助けることにつながる。

東日本大震災では、近所の「声かけ」によって多くの方々が救われました。このことから地域の皆さんが協力して情報の収集・伝達、初期消火、救出・救護、避難誘導、給食・給水などを行うことにより地域の被害を少なくすることができます。自主防災を心がけ、日頃からコミュニティを大切にし、連帯感を深めていくことが必要です。

情報の収集・伝達

初期消火

救出・救護



避難誘導

給食・給水

要配慮者のために

災害のとき支援が必要な人に優しく接しよう

突然起きる災害のときに、大きな被害を受けやすいのは要配慮者と呼ばれる人たちです。要配慮者とは、高齢者や乳幼児、障がいのある人、日本語の理解が十分でない外国人など配慮が必要な人たちのことです。
いざというときは地域のみんなで協力して要配慮者を支援しましょう。

避難するときはしっかり誘導する

一人の避難行動要支援者※に複数の住民が支援していくなど、具体的な救援体制を決めておきましょう。
隣近所での助け合いがとても大切です。

※要配慮者のうち、避難する際に特に支援が必要な方を避難行動要支援者といいます。

困ったときこそ温かい気持ちで

非常時こそ、不安な状況に置かれている人に優しく接することが必要です。困っている人や要配慮者には思いやりの心を持って支援しましょう。

要配慮者になったつもりで防災環境の点検を

目や耳の不自由な人や外国人に向けた警報・避難方法が正しく伝えられるのか、放置自転車などの障害物は無いかなど、日頃からの点検が大切です。

日頃から積極的なコミュニケーションをとりましょう

災害のときに円滑な支援活動をするために、日頃からコミュニケーションをとっていることがとても大切です。

高齢者・病人

あらかじめ支援者を決め、複数人で対応し、車いすや担架を使うほか緊急時は背負って避難します。

目の不自由な人

まずは声をかけ、誘導するときは腕を貸してゆっくりと歩きます。
できるだけ状況を言葉にして伝えましょう。

耳の不自由な人

お互いに顔が向き合う形で、大きく口を動かし話しかけます。
伝わりにくい場合は、身ぶり・筆談で伝えます。

車いす利用者

階段では2人以上で援助し、昇りは前向き、降りは後ろ向きに移動します。
1人の時は背負って避難します。

旅行者・外国人

孤立させないように話しかけます。
通じない場合は、身ぶり手ぶりで伝え、道順などは手で方向を示します。