

地域住民への

防災 啓発活動

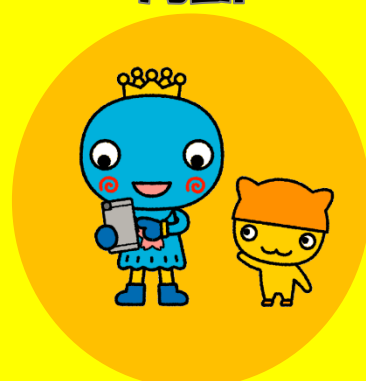
日ごろの
備え



災害時の
行動



避難の
判断



西宮市

はじめに

近年では、科学技術の発展などにより、世の中がどんどん便利になるなど、大きな変革期にあるといわれています。しかしながら、そのような現代の科学技術をもってしても、地震等の災害がいつ発生するかを予想することは難しく、日頃の災害の備えを疎かにすることはできません。

近頃、スーパーで以前は店側が行っていた会計をお客さんにしてもらったり、セルフレジがどんどん普及するなど、“自分のことは自分でこなす”というサービスの改革も見られます。

地域の防災活動においても、発想の転換が必要な時期にきています。災害時に、共助の中心となる自主防災組織の負担ばかりが大きくなるのを避けるため、今後はまず、市民一人ひとりが“自分の身は自分で守る”という意識を持ち、各家庭でできる防災対策を行うなど、自助力をしっかりと鍛えることで、災害時の地域住民の助け合い（共助）の基盤をしっかりと築くことが大切です。

本書では、地域住民への防災知識普及啓発活動に役立てていただける情報を多数紹介しています。地域の防災イベントでの配布や、地域の広報誌等で是非ご活用ください。

この機会に、地域防災力強化の新たな展開にご協力いただければ幸甚です。

令和4年4月 西宮市地域防災支援課長

本書の使い方について

本書は防災に関する様々なテーマを紹介しているチラシの集合体です。啓発する側の立場で読んでいただくものであり、この冊子を住民の皆様へ配布するようなものではないので、ご注意ください。

市内でご活躍いただいている自主防災組織の方々から、どんな訓練や啓発を住民に行っていたらよいのか分からないというお声を受け、平常時及び災害時における行動を紹介する目的で本書は誕生しました。自主防災組織の皆様の活動のヒントになれば幸いです。

また、地域での交流の場が少なくなっている現在、防災訓練等にも多くの方を集めることが難しくなっています。そこで、冒頭でも記載させていただいているとおり、本書では「各家庭でできる防災対策」をコンセプトにしています。訓練以外にも地域住民の防災力向上を目指したいが、どうしたらよい分からないという場合は、下記の活動例を参考にしてください。

活動例：チラシが掲載されている市のホームページを案内

西宮市では、本冊子で紹介している防災に役立つチラシを全てホームページで公開していますので、地域住民にとって身近な存在である自主防災組織の皆様からも、市のホームページをご案内ください。

市民向けのページはこちら→
「防災に役立つチラシ集」



自主防災組織向けのページはこちら→
「地域住民への防災啓発活動」



**一人でも 始められる
防災活動**

日ごろの備え 災害時の行動 避難の判断

新型コロナウイルスの影響で、我々は「新しい生活様式」を取り入れるなど、大きな変化の真っ只中にいます。そのような中でも、災害はいつどこで起こるかかわらず、日頃の備えを疎かにすることはできません。

そこで、〇〇自治会自主防災会は、西宮市と協働し、防災に興味があるという地域住民向けに、一人でも始められる防災活動に関する情報を紹介しています。

この機会に、一度、防災についてじっくり考えてみませんか？

詳しい情報はこちらからご覧いただけます！

「西宮市 防災に役立つチラシ集」と検索

または、右記コードを読み取り

〇〇自治会自主防災会

自主防災組織向けのページからは、地域住民への案内文の例もダウンロードしていただけます。



活動例：地域内でチラシを定期的に回覧

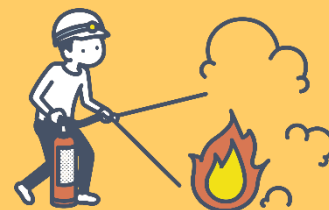
- 4月** 「自主防災組織の活動」を回覧
⇒まずは年度初めに自主防災組織の存在を周知！
- ↳ 「非常持出品の準備」、「備蓄品の準備」を回覧
⇒年度の早い段階で家庭での備えを充実！
- 6月** 「情報収集手段の確認」を回覧
⇒出水期に備えて情報の取り方を確認！



- 7月** 「風水害接近時の準備」、「風水害発生時の行動」を回覧
⇒出水期対策で、風水害について周知！
- ↳ 「避難の判断」、「避難所での生活」を回覧
⇒台風シーズンに備えて避難について確認！
- 9月** 「マイ・タイムライン」を回覧
⇒台風時等の自分の行動を考えよう！



- 10月** 「地震発生時に命を守る行動」、「津波からの避難」を回覧
⇒11月5日は津波防災の日！津波避難の周知を！
- ↳ 「地震発生時の救出、救護」を回覧
⇒防災訓練シーズン！訓練的な広報を！
- 12月** 「地震発生時の出火防止・初期消火」を回覧
⇒乾燥しやすい時期なので火事への警戒を込めて！



- 1月** 「家具の転倒防止・配置の工夫」、「ペットのための防災」を回覧
⇒阪神・淡路大震災が起きた1月、家庭の備えを広報しよう！
- ↳ 「いざというときの安否確認手段」を回覧
⇒年度ももう少しで終わり！今一度安否確認手段を確認！
- 3月** 「家族で防災会議」を回覧
⇒年度の締めくりに各家庭での防災会議を促そう！



日頃の防災啓発は、自主防災の大事な活動のひとつです。災害への備えを住民に啓蒙することで、災害に強い地域づくりを目指しましょう。



地域住民への防災啓発活動

も く じ

災害への備え	P 1
1 家具の転倒防止・配置の工夫	P 3
2 いざというときの安否確認手段	P 7
3 非常持出品の準備	P 9
4 備蓄品の準備	P 13
5 マイ・タイムライン(防災行動計画)	P 17
6 ペットのための防災	P 21
7 情報収集手段の確認	P 23
8 家族で防災会議	P 27
地震災害時の行動	P 29
1 地震発生時に命を守る行動	P 31
2 地震発生時の出火防止・初期消火	P 33
3 地震発生時の救出・救護	P 35
4 津波からの避難	P 37

風水害時の行動 P 39

1 風水害接近時の準備 P 41

2 風水害発生時の行動 P 43

災害時の避難 P 45

1 避難の判断 P 47

2 避難所での生活 P 49

地域の防災活動への参加 P 51

1 自主防災組織の活動 P 53

災害への備え



いざというときに自分自身や大切な人を守るのは、たったひとつの対策、たったひとつの知識、たったひとつの道具かもしれません。

小さな備えが、大きな助けになります。大災害が起きてから後悔しないように、日頃から災害に備えておくことが大切です。

～こんなことにならないように～

地震発生時、あなたは自宅内の自室で寝ていました。
突然大きな揺れが起きて気が付くと…。



出典：神戸市 阪神・淡路大震災「1. 17の記録」

「暗い…狭い…痛い…」

家具が転倒し、足を挟まれてしまったようで、全く身動きが取れない…。
他の部屋にいるはずの家族に呼びかけても何の反応もない。もしかしたら意識を失い倒れているんじゃないか。

こんなことなら、普段から地震の備えをしっかりとっておけばよかった…。

被害を軽減するポイント

災害が発生してからでは遅い 日頃の備えが大切！

災害とのたたかいは、災害が実際に起こる前から始まっています。

いざというときに、「助けられるのを待つ側」になるか、自らの安全を確保して「助ける側」になるのか、日頃の備え次第で状況が変わります。

災害発生時に、「助ける側」の人数をより多くすることで、被害を最小限に食い止めることができます。

自主防災組織に期待される役割

- 地域のイベントや防災訓練、**広報誌**などを通じて、地域住民に災害への備えの大切さを啓蒙しましょう！

西宮市のホームページもご活用ください！

地域住民への防災啓発にご利用いただける、広報用チラシなどを市のホームページで公開しています。

そのままお使いいただくか、地域版にアレンジするなどご活用ください。

【データの提供等については 地域防災支援課Tel0798-35-3092 まで】



広報用チラシ集



にしのみや防災チャンネル



地震に備えて対策しておきましょう！

家具の転倒防止・配置の工夫

阪神・淡路大震災では、死亡原因の約8割が家屋や家具の転倒などによる窒息・圧死でした。新耐震基準を満たしている近年の建物であれば、倒壊する可能性は低いですが室内での被害を防ぎ、安全な避難経路を確保するためにも、家具の転倒防止や配置の工夫を行きましょう。

西宮市で想定される南海トラフ地震

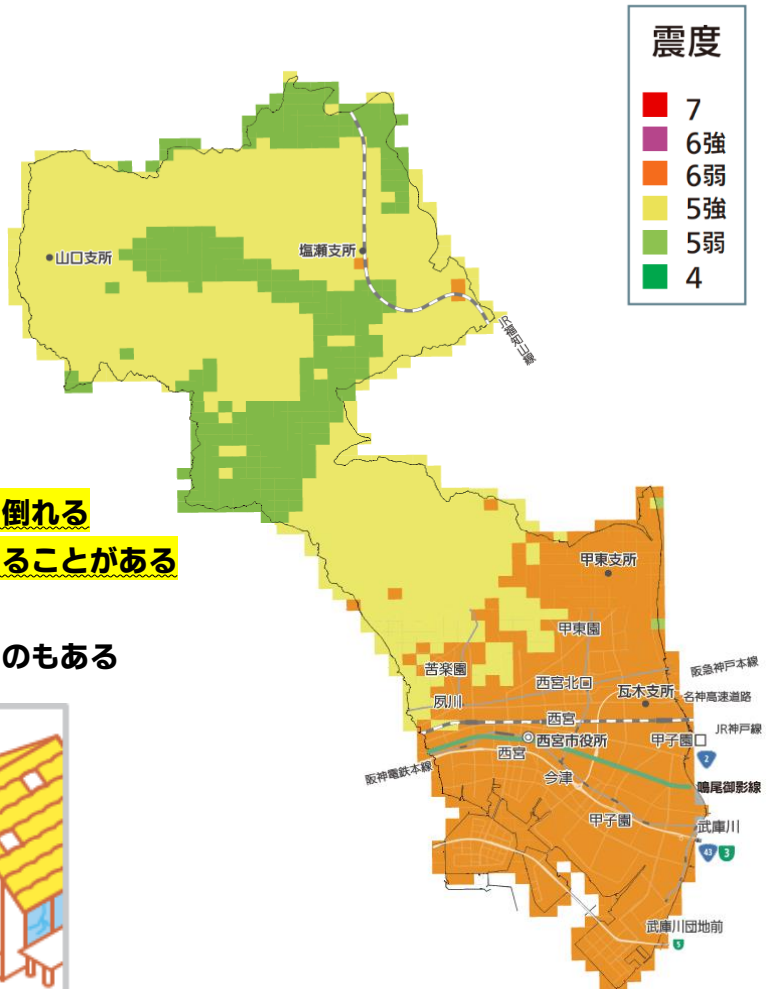
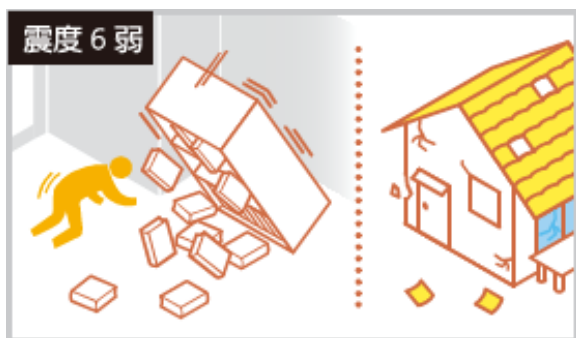
南海トラフ地震とは、日本列島の太平洋沖、「南海トラフ」沿いの広い震源域で発生する地震のことで、概ね100～150年ごとに発生しています。前回の地震から約70年が経過しており、今後30年以内にマグニチュード8以上の地震が発生する確率は70%～80%と予想されています。

西宮市内の揺れの強さ

- 最大震度6弱
- ゆったりとした揺れが1分以上
- ※ 阪神・淡路大震災の揺れは10秒程度

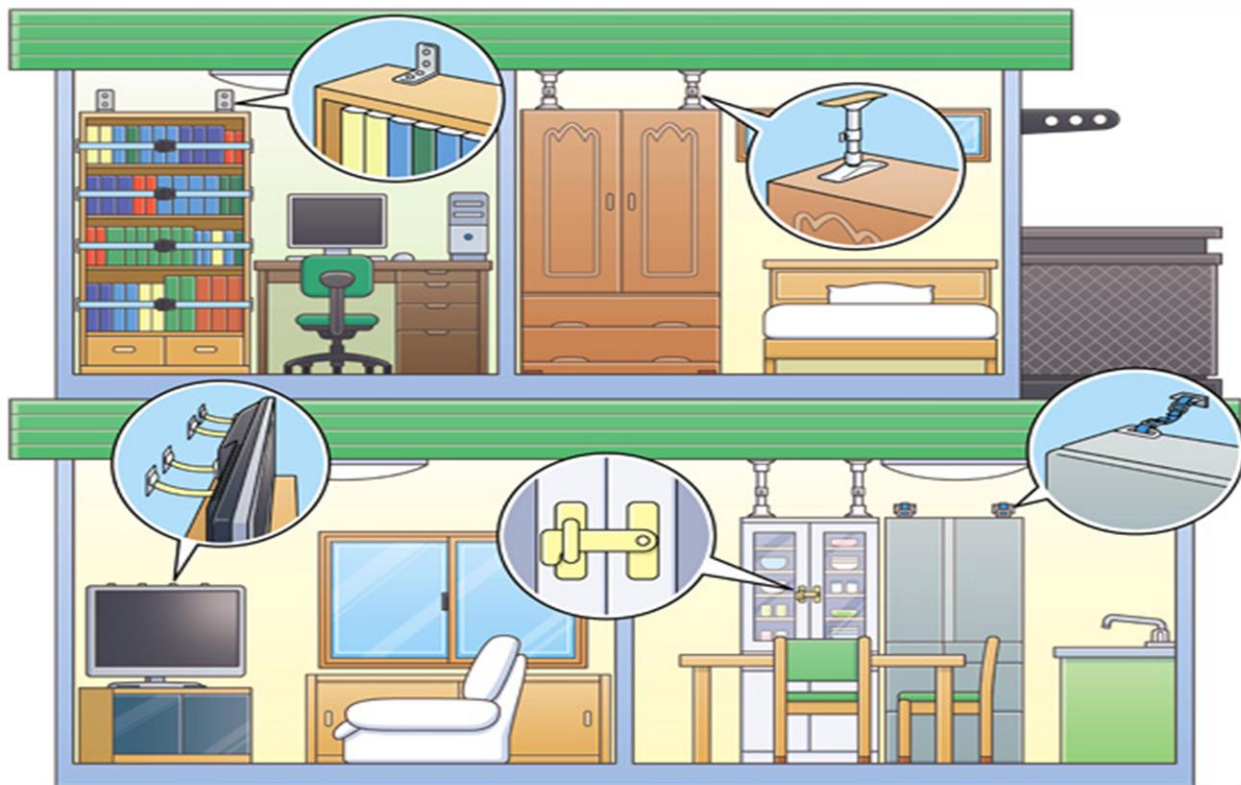
震度6弱の揺れとは？

- 立っていることが困難
- ドアが開かなくなることがある
- 固定していない家具の大半が移動又は倒れる
- 壁のタイルや窓ガラスが破損・落下することがある
- 耐震性の低い木造建物の場合には
瓦が落下 建物が傾いたり、倒れるものもある



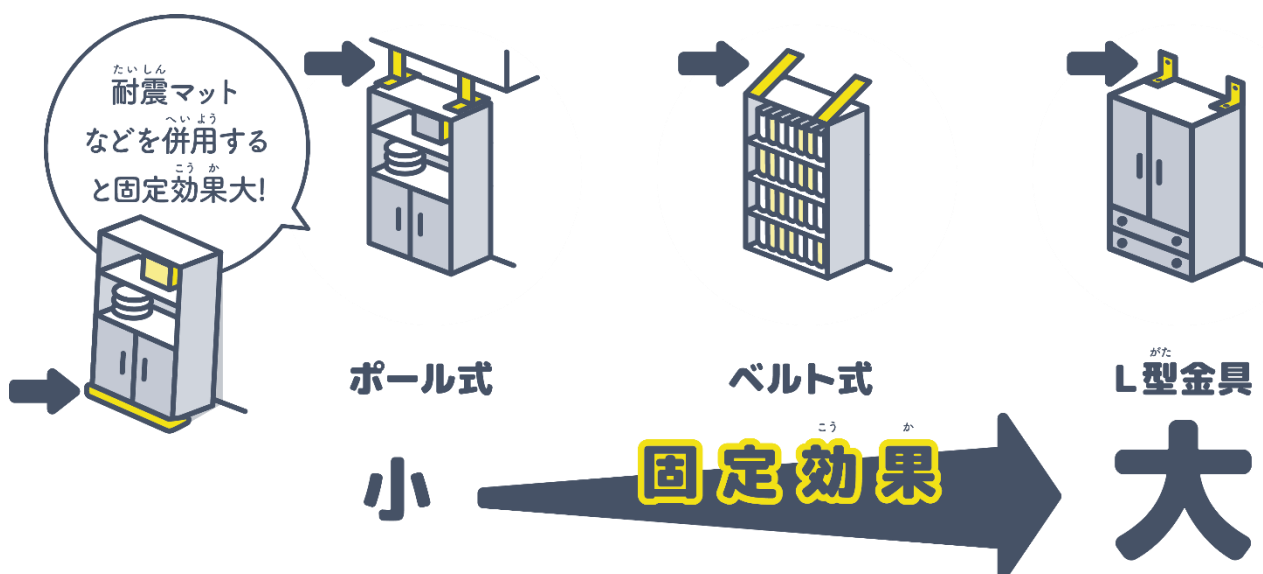
家具の転倒防止対策

家具の転倒防止には、器具を使用する方法があります。器具はホームセンター等で購入できます。



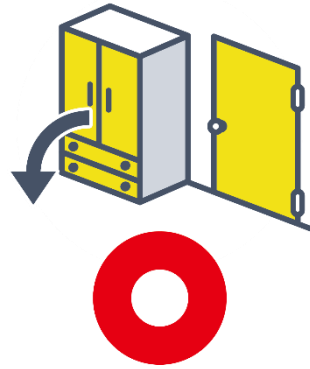
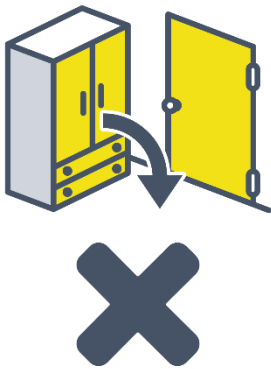
出典：政府広報オンライン 災害時に命を守る一人一人の防災対策

器具によって固定効果に差があります

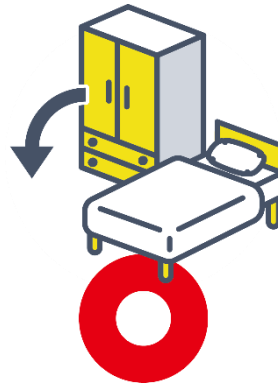
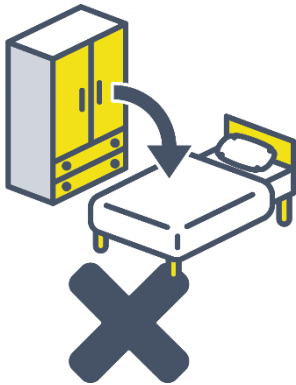


家具配置の工夫など

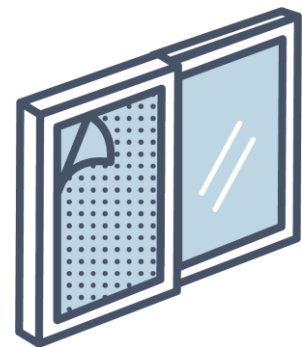
- 転倒しても出入り口を塞がない位置に家具を配置する



- 転倒しても下敷きにならない位置に家具を配置する



- ガラスに飛散防止フィルムを貼る なければカーテンを開ける



家具等の転倒防止対策を動画で見るところ



【消防庁動画チャンネル 今すぐできる！家庭防災—家具等の転倒防止対策】

他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



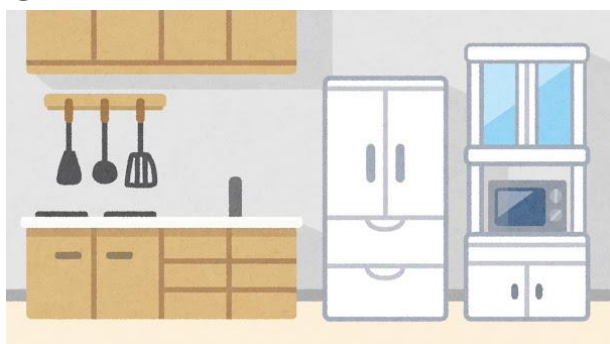
我が家の地震対策チェック

①リビング



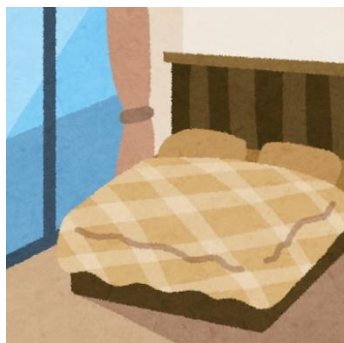
- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 大型の家具を固定 |
| <input type="checkbox"/> テレビは低い位置に置いて固定 |
| <input type="checkbox"/> ドアの近くに家具を置かない |
| <input type="checkbox"/> 重いものは棚の下の方に置く |
| <input type="checkbox"/> ガラスに飛散防止フィルムを貼る |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

②キッチン



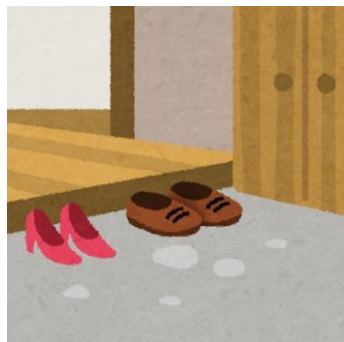
- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 冷蔵庫や食器棚を固定 |
| <input type="checkbox"/> 食器が飛び出さないように扉を固定 |
| <input type="checkbox"/> ガラスに飛散防止フィルムを貼る |
| <input type="checkbox"/> 調理器具は出しっぱなしにしない |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

③寝室



- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 大型の家具は置かないか、固定 |
| <input type="checkbox"/> 布団に家具が倒れないように配置 |
| <input type="checkbox"/> ドアの近くに家具を置かない |
| <input type="checkbox"/> ガラスに飛散防止フィルムを貼る |
| <input type="checkbox"/> 寝るときはカーテンを閉める |
| <input type="checkbox"/> 小物は割れない素材を選ぶ |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

④廊下・玄関



- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 廊下には邪魔なものを置かない |
| <input type="checkbox"/> 棚などは固定 |
| <input type="checkbox"/> 非常持出袋を取りやすい位置に用意 |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

考えていますか？

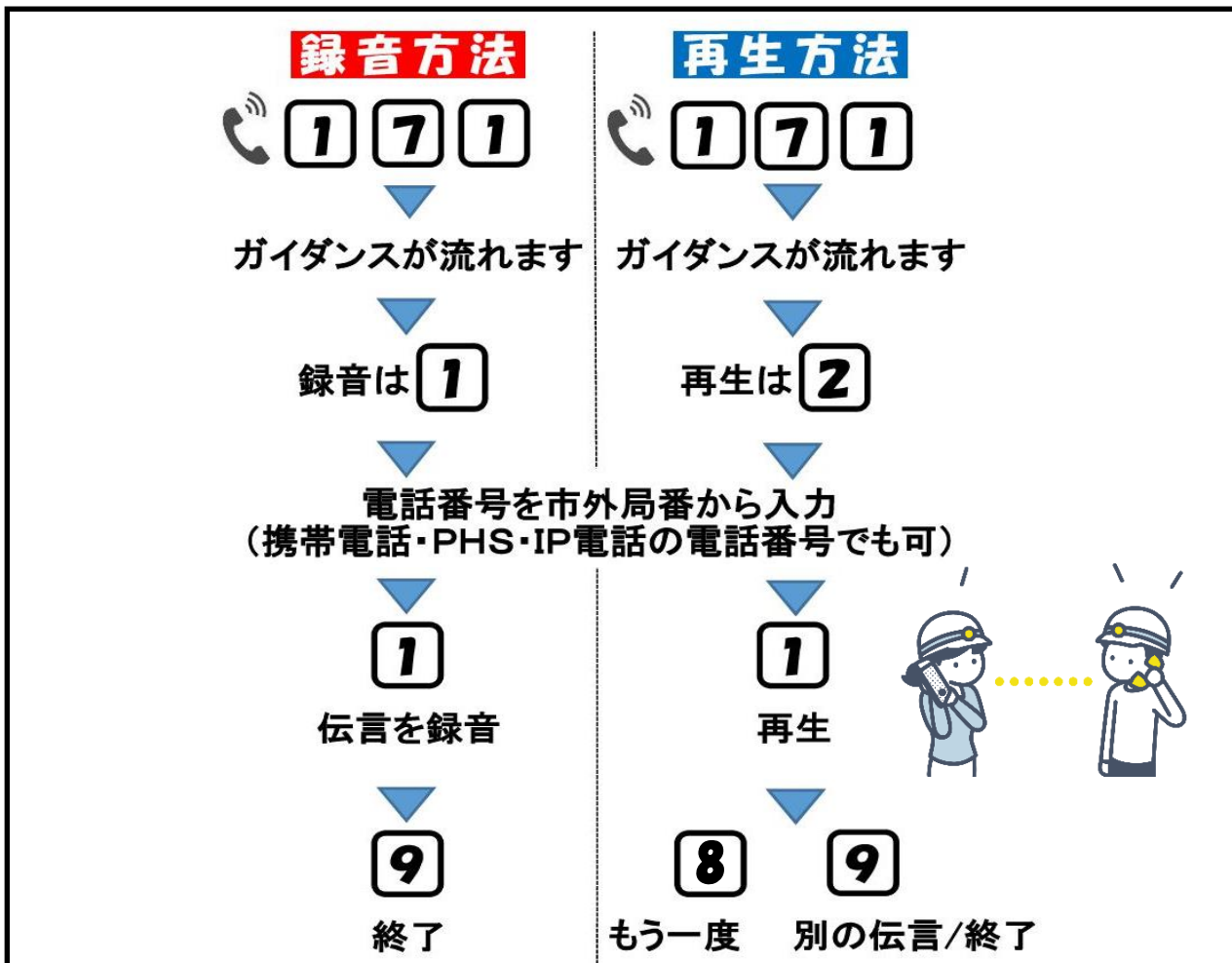
いざというときの安否確認手段

災害時は、普段の通信手段が使えない可能性があります。
日頃から家族や大切な人と、お互いの安否を確認する方法を決めておくことが大切です。
そのひとつの手段として、災害用伝言ダイヤル・伝言板の使い方を紹介します。

まずはじめに

災害用伝言ダイヤル及び災害用伝言板を使用する場合、再生・確認には、登録した電話番号の入力が必要となります。家族と使用する電話番号をあらかじめ決めておきましょう！

電話：災害用伝言ダイヤル(171)の使い方



※市外局番から入力する場合は、災害により電話が繋がりにくくなっている地域のみ登録可能です。

動画で見る場合はこちら

【NTT 東日本 YouTube 公式チャンネル】



録音方法



再生方法

インターネット：災害用伝言板(web171)の使い方

<https://www.web171.jp>

へアクセス

又は「web171」と検索



- ①登録時：電話番号を入力し「登録」
- ②確認時：電話番号を入力し「確認」

災害用伝言板 web171

090△△◇◇□□○

登録

確認

お名前・メッセージを選択・入力し「登録」

災害用伝言板 web171

お名前 にしのみや たろう

- 無事です 被害があります
 自宅にいます 避難所にいます

伝言 家族全員無事です。

登録



動画で見る場合はこちら

【NTT 東日本 YouTube 公式チャンネル】



登録方法



確認方法

災害時以外にも、使い方を確認できる「体験利用日」があります！

体験利用日

- ・毎月1日15日 0:00~24:00
- ・1月1日~3日 0:00~24:00 (正月三が日)
- ・8月30日9:00~ 9月5日17:00 (防災週間)
- ・1月15日9:00~1月21日17:00 (防災とボランティア週間)

体験利用方法

- ・「171」へ電話
- ・「<https://www.web171.jp/>」へアクセス



他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



避難の準備はできていますか？

非常持出品の準備

地震などの災害時には、素早い避難が求められます。

すぐに避難ができるように、最低限必要なものを非常持出品として準備しておきましょう。

非常持出袋を用意しましょう！

非常持出袋を用意して、非常持出品を中に詰めておきましょう。

非常持出袋には、両手の空くリュックサックなどが便利です。

中身の重さは、成人男性で15kg、成人女性で10kg程度までが
適当

れています。重すぎないかどうか、背負ってみましょう。



チェックポイント

- 避難所の備蓄品には限りがあります。
必要なものは必ず自分で用意して避難しましょう！
- 非常持出袋を背負って、避難所までの道を歩いてみましょう！



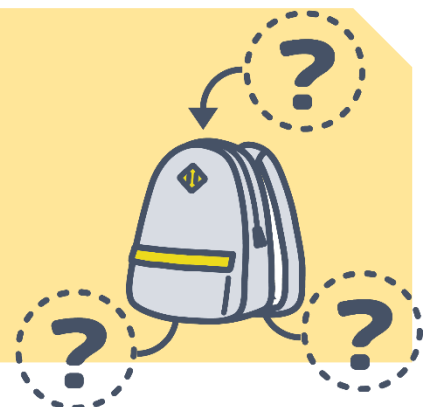
非常持出品のチェックリストを準備しておきましょう！

自分や家族の状況に応じて必要なものは変わってきます。

世帯事情などに応じたオリジナルのチェックリストを作成し、必要な物を備えておきましょう。

定期的に点検を行いましょ

- 賞味期限切れになっていないか
- ライトやラジオの電池は切れていないか
- 物品が不足していないか などを確認しましょう！



非常持出袋に入れておく物の例

<p><input type="checkbox"/> 飲料 水</p>  <p>重くなりすぎないように、最低限 (500mlペットボトル2〜3本程度)</p>	<p><input type="checkbox"/> 非常食</p>  <p>食べやすく、 保存期間が長く、 調理せずに食べられるもの</p>	<p><input type="checkbox"/> 貴重品</p>  <p>現金(公衆電話用に10円玉)・ 通帳の写し・健康保険証の写し・ 免許証の写しなど</p>	<p><input type="checkbox"/> 救急用品・医療品 感染防止品</p>  <p>消毒薬・包帯・三角巾 マスク・体温計・スリッパなど</p>
---	---	--	---

その他

- | | | |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ホイッスル(笛) | <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 底の丈夫な靴 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話のモバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 厚手の手袋(軍手) | <input type="checkbox"/> 雨具、防寒具、保温シート |
| <input type="checkbox"/> 衣類(上着、下着、靴下) | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ+予備電池 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯+予備電池 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> タオル、ハンカチ | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ |
| <input type="checkbox"/> アイマスク、耳栓 | <input type="checkbox"/> 衛生用品 | <input type="checkbox"/> 簡易食器(割り箸、紙皿) |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> 石鹸、ドライシャンプー | <input type="checkbox"/> 携帯ナイフ、缶切り |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット | <input type="checkbox"/> 家族やペットの写真 |

家族構成や世帯事情に応じて必要な物

<p>乳幼児</p>  <p>離乳食 粉ミルク・液体ミルク おむつ おしりふき など</p>	<p>妊婦</p>  <p>母子健康手帳 脱脂綿 ガーゼ 新生児用品 など</p>	<p>高齢者</p>  <p>入れ歯 介護食 大人用おむつ など</p>
<p>疾患のある方</p>  <p>主治医連絡先 持病薬 お薬手帳 など</p>	<p>ペット</p>  <p>リード ケージ トイレ用品 ペットフード など</p>	<p>その他</p>  <p>メガネ コンタクトレンズ 補聴器 など</p>

ライフラインの寸断に備えて備蓄品も準備しましょう!



備蓄品について詳しくはこちら



他にも防災情報がたくさん!
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう!
「にしのみや防災チャンネル」



素早く持ち出そう!

マイ非常持出品リスト

すぐに避難できるように最低限必要なものを非常持出品として準備しておきましょう。

非常持出袋には両手の空くりュックサックが便利です。重すぎないかどうか、背負ってみましょう。



必須持出品

<p><input type="checkbox"/> 飲料水</p>  <p>重くなりすぎないように、最低限 (500ml ペットボトル2〜3本程度)</p>	<p><input type="checkbox"/> 非常食</p>  <p>食べやすく、 保存期間が長く、 調理せずに食べられるもの</p>	<p><input type="checkbox"/> 貴重品</p>  <p>現金 (公衆電話用に10円玉)・ 通帳の写し・健康保険証の写し・ 免許証の写しなど</p>	<p><input type="checkbox"/> 救急用品・医療品 感染防止品</p>  <p>消毒薬・包帯・三角巾 マスク・体温計・スリッパなど</p>
---	---	---	---

任意持出品

その他

<input type="checkbox"/> ホイッスル (笛)	<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 底の丈夫な靴	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー
<input type="checkbox"/> 厚手の手袋 (軍手)	<input type="checkbox"/> 雨具、防寒具、保温シート	<input type="checkbox"/> 衣類 (上着・下着・靴下)	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ
<input type="checkbox"/> 携帯用カイロ	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ+予備電池	<input type="checkbox"/> 懐中電灯+予備電池	<input type="checkbox"/> 筆記用具
<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> タオル、ハンカチ	<input type="checkbox"/> 携帯用トイレ	<input type="checkbox"/> アイマスク、耳栓
<input type="checkbox"/> メガネ、補聴器等	<input type="checkbox"/> 簡易食器	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> 石鹸、ドライシャンプー
<input type="checkbox"/> 携帯ナイフ・缶切り	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 歯磨きセット	<input type="checkbox"/> 家族やペットの写真

家族構成や世帯事情に応じて必要なもの

乳幼児 	妊婦 	高齢者 	疾患のある方 	ペット 
<input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳	<input type="checkbox"/> 入れ歯	<input type="checkbox"/> 主治医連絡先	<input type="checkbox"/> リード
<input type="checkbox"/> ミルク	<input type="checkbox"/> 脱脂綿	<input type="checkbox"/> 介護食	<input type="checkbox"/> 持病薬	<input type="checkbox"/> ケージ
<input type="checkbox"/> おむつ	<input type="checkbox"/> ガーゼ	<input type="checkbox"/> 大人用おむつ	<input type="checkbox"/> おくすり手帳	<input type="checkbox"/> トイレ用品
<input type="checkbox"/> おしりふき	<input type="checkbox"/> 新生児用品			<input type="checkbox"/> ペットフード

その他にあなたが必要と感じるもの

例: <input type="checkbox"/> 子供のおもちゃ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MEMO



減った分だけ買い足す それだけで「備え」になる！

備蓄品の準備

地震などの災害が起きると交通網や電気・ガス・水道などのライフラインが寸断され、普段通りに買い物もできなくなります。飲食物や生活必需品を、日頃から多めにストックしておき、使った分だけ買い足す習慣があれば、それだけで災害への備えになります。

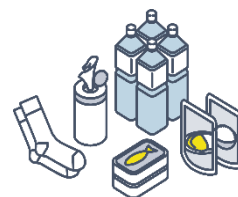
食料と水は何日分用意すべき？

災害発生時、支援物資はすぐには行き渡りません。

備えが多いに越したことはないですが、

食料と飲料水は、**7日分準備しておくことが推奨**されています。

(難しい場合、最低でも3日分は準備しましょう)



! 生活用水も、飲料水とは別に用意しましょう。ポリタンクなどを活用するのが便利です。断水時に、「トイレを流す」「身体を洗う」など、有効に活用できます！

ライフライン復旧の目安

- 過去の災害では電気は約1週間、水道は約1ヶ月、ガスは約1~2ヶ月復旧に時間がかかりました。
- 水道やガスの復旧には特に時間がかかるため、飲料水やカセットコンロ用のガスボンベを十分に用意しておきましょう。

ライフラインが
9割程度復旧するまでの日数

(「一般財団法人日本気象協会 HP トクする防災」より)

	阪神淡路大震災 1995年1月17日	東日本大震災 2011年3月11日
電気	2日	6日
水道	37日	24日
ガス	61日	34日

復旧は **電気 > 水道 > ガス** の順番



備蓄品のチェックリストを準備しておきましょう！

自分や家族の状況に応じて必要なものは変わってきます。

世帯事情などに応じたオリジナルのチェックリストを作成し、必要な物を備えておきましょう。



「ローリングストック方式」で経済的に備蓄！

● ローリングストック方式とは？

備蓄品を少し多めに買い置きしておき、使った分だけ新たに買い足すことで、常に一定の量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です！

● たとえば、「毎月1日は備蓄品を食べる日」と決めておけば・・・

食事の準備も簡単で、少し楽かも！？

子どもに準備を任せれば、楽しく防災が学べる！

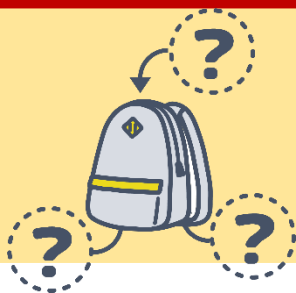


いつも食べているものだから、
もしもの時も安心、元気が出るね！

備蓄品の一例

品 目	備 考
7日分以上の食料	アルファ化米（水を加えて食べられるお米）、 インスタント・レトルト食品、缶詰、乾パン、栄養補助食品、 お菓子 など調理不要なもの
7日分以上の飲料水	大人1人当たり1日3リットル（水だけではなく、野菜ジュース、ス ポーツドリンクなども込みで）
トイレ用品	簡易トイレ、汚物保管容器、トイレ袋、トイレットペーパー
燃 料	カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料、電池など
その他	モバイルバッテリー、ランタン、懐中電灯、ウェットティッシュ、 ラジオ、毛布、寝袋、食品用ラップフィルム、ポリタンク、衛生用品

避難時に持ち出せるよう非常持出品も準備しましょう！



非常持出品について詳しくはこちら



他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



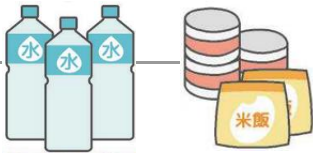
普段から使って買い足しましょう！

我が家の備蓄品リスト

災害発生から数日は、普段通りに買い物できないことが考えられます。
自分や家族の生活必需品を日頃から十分準備しておきましょう。

必需品

① 飲食料



飲 食 料 名		I : 1 日 の 1 人 分	II : 1 日 の 家 族 分	III : 家 族 分 × 1 週 間 分
飲料	水、野菜ジュース、清涼飲料水など	3 ℓ	I × 家族分 = _____ ℓ	II × 1 週間分 = _____ ℓ
主食	アルファ化米、乾パン、カップ麺など	3 食分	I × 家族分 = _____ 食分	II × 1 週間分 = _____ 食分
主菜	レトルト食品、肉・魚・豆類の缶詰など	3 食分	I × 家族分 = _____ 食分	II × 1 週間分 = _____ 食分
副菜	野菜・フルーツの缶詰など	2 食分	I × 家族分 = _____ 食分	II × 1 週間分 = _____ 食分
その他	栄養補助食品、嗜好品、調味料など	適量 (_____ 品)	I × 家族分 = _____ 品	II × 1 週間分 = _____ 品

② 生活用品

<input type="checkbox"/> 生活用水	<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> ガスボンベ	<input type="checkbox"/> ラップフィルム	<input type="checkbox"/> アルミホイル
<input type="checkbox"/> トイレ用品	<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋	<input type="checkbox"/> ポリタンク	<input type="checkbox"/> 割り箸	<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ
<input type="checkbox"/> 衛生用品	<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋	<input type="checkbox"/> ポリ袋	<input type="checkbox"/> キッチンばさみ	<input type="checkbox"/> その他



その他必要だと感じるもの

<input type="checkbox"/> 例：生理用品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ローリングストック方式

● ローリングストック方式とは？

備蓄品を少し多めに買って置き、定期的に消費して、また消費した分買い足す経済的な方法！
普段、買い置きしているレトルト食品を普段から活用！アレンジ調理しても楽しい！



● ローリングストック方式の魅力は？

いつも食べているものなので、もしもの時も安心して元気が出る！
備蓄品の賞味期限確認のきっかけにもなる！



あなたのローリングストック活用方法

使用する備蓄品	賞味期限	アレンジ方法
例：アルファ化米×野菜ジュース	例：5年	例：アルファ化米リゾット



MEMO



災害に備えてつくっておきましょう！

マイ・タイムライン

(防災行動計画)

「マイ・タイムライン（防災行動計画）」とは、大雨や台風などの風水害にそなえて、一人ひとりの家族や生活の状況に合わせた避難行動、つまり自分の逃げ方を考えておくものです。

「いつ」、「誰が」、「何をするのか」をあらかじめ時系列で考えて整理しておくことで、災害時にスムーズな行動が可能になります。

① 自宅付近のハザード(危険)を確認しましょう！

西宮市は南北に広く、山・川・海があるため、洪水、土砂災害、高潮等の様々な災害が起こる可能性があります（お住いの地域によって危険は異なります）。

「西宮市防災マップ」や「兵庫県CGハザードマップ」などで、自宅などの周辺に危険がないか、確認しましょう。



! ハザードマップは、あくまで想定にもとづく被害予測です。気象情報や環境の異変にも注意しましょう。

危険がない場合は自宅にいきましょう

周辺に危険がない場合や、自宅が頑丈で家屋倒壊などの心配がない場合は、避難所での感染リスクや人の集中を防ぐため、自宅にとどまることを検討しましょう。

また、備蓄品などの準備を整え、災害への備えを万全にしておきましょう。



② 家庭の状況を確認しましょう！

家族に高齢者や乳幼児がいるなど、避難に時間がかかる場合は、避難開始のタイミングを早める必要があります。

気象情報や避難情報に注意し、早めの避難を心がけましょう。

気象情報・避難情報を理解しましょう

災害の状況に応じて、気象庁や市から気象情報・避難情報が出されます。

どのような情報が出されるのか事前に把握しておきましょう。

ここまでに行動してください

警戒レベル	警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
避難情報	早期注意情報	大雨・洪水注意報など	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
みなさんの行動	最新情報に注意	避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険直ちに安全確保
	気象庁が発表		市が発令		

③ 避難場所を確認しましょう！

災害時に市は避難所を開設しますが、災害の種類や状況によって開設する避難所が異なります。各避難所の開設するタイミングは「西宮市防災マップ」で確認できますが、実際に避難する場合は、開設状況を確認してからにしてください。「にしのみや防災ネット」に登録しておけば、災害時に市から開設状況をお知らせします。登録がまだの方は、この機会に登録してください！

にしのみや防災ネット登録方法

STEP1 : nishinomiya@bosai.net

宛に空メールを送信

STEP2 : 返信メールに従って登録



その他の「情報収集手段」
詳細はこちら



避難所以外の避難先も検討しましょう

避難先は市の指定する避難所だけではありません。

避難先として、安全な場所にある親せきや知人宅、ホテルなどへ避難するのも選択肢のひとつです。前もって相談しておきましょう。



①～③を踏まえて、マイ・タイムラインをつくってみましょう！

他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



近年は想像もできないような規模の災害が相次いで発生しています。自分（家族）の身を自守できるように、災害時の行動計画を作成しましょう。

災害時の心構え

- ・災害時にあなたの身を守るのはあなた自身です。避難するかしないか、どう避難するか最後はあなたの判断です。
- ・災害時に生死を分ける大きなポイントは情報収集です。正しい情報を早く入手できるようにしましょう。
- ・災害が発生してから行動では手遅れです。早め早めに行動してください。



大雨や台風などの風水害は、地震（津波）と違って事前に予測ができてから、避難計画が作りやすいですね。

タイムライン作成のためのチェックポイント

①ハザード（危険）をチェック	②家庭の状況をチェック	③避難場所をチェック（以下の全ての可能性について考えましょう）
どの風水害の影響がある？ □洪水（武庫川・有馬川、夙川） □高潮 想定される最大の浸水深は？ 〔 m〕 □土砂災害警戒区域内 □ハザード（危険）が無い	家庭内に避難に時間のかかる人は？ （高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など） □いる □いない 《避難のタイミング》 いる : 高齢者等避難 いない: 避難指示	I : 在宅避難…自宅付近にハザードが無い、自宅が頑丈で安全確保できる場合は在宅避難を検討しましょう。 ※想定以上の危険が迫った場合は建物の2階以上に避難 II : 知人や親戚の家…避難所での感染リスクや人の集中を防ぐため、避難所以外への避難も検討しましょう。 III : 指定避難所…災害の状況によって開設する避難所が異なります。防災マップ等で確認しておきましょう。 IV : その他（ ） 例：ホテルへ避難

マイ・タイムライン

時間の目安	3日前～1日前	半日前	7時間前	5時間前～3時間前	0時間
まわりの状況	台風発生・雨風が強くなる	川の水位が増える	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
行動の記入例	<ul style="list-style-type: none"> ・気象情報を確認 ・家の状態の点検・補強 ・非常持出品や備蓄品の確認 ※最低限の飲食料は忘れずに	<ul style="list-style-type: none"> ・気象情報の再確認 ・必要に応じて避難方法の検討 ・避難所の開設状況の確認 ・〇〇さん宅に避難可能か確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所の開設状況の確認 ・在宅避難 ・〇〇さん宅へ避難 ・△△小学校へ避難 	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅避難 ・〇〇さん宅へ避難 ・△△小学校へ避難 	<ul style="list-style-type: none"> ・命を守る行動
あなたの行動					



MEMO



ペットのための防災

ペットがいる家庭では、ペットのための備えをしておく必要があります。
ペットは家族の一員です。災害時にも家族を守りましょう。

ペットのための防災のポイント

- ☑ 鑑札、迷子札、写真を用意する！
大切なペットが迷子にならないために、日頃から鑑札や名札、
マイクロチップなど、飼い主を探す手がかりを付けておくことが大切です。



- ☑ ペットフードや水、トイレ用品などを用意する！
避難所へペットと一緒に避難する場合には、人とペットの避難
スペースは別になり、ペットの世話は飼い主の責任になります。
ペットのための防災用品を揃えておきましょう。



- ☑ 避難所ではペットケージ、リード、ハーネスを！
動物が苦手な人、アレルギーの人もあります。
お互いに気持ちよく過ごすために、マナーを守りましょう。



ペットのための防災用品の例

優先順位	品目
①命や健康に関わるもの	・療養食、薬 ・ペットフード、水 ・食器 ・キャリーバック、ケージ ・予備の首輪、リード ・ペットシート ・排泄物の処理用具 など
②飼い主や動物に関する情報	・飼い主の連絡先、預け先など ・ペットの写真 ・ワクチン接種状況、既往症、健康状態、かかりつけの動物病院情報 など
③ペット用品	・タオル、ブラシ ・ウェットタオルや清浄綿 ・ビニール袋 ・おもちゃ ・洗濯ネットなど ・ガムテープ、マジック など

災害に備えたペットのしつけと健康管理

- ✓ ケージの中や車に乗ることを嫌がらないように、日頃から慣らしておく。
- ✓ 犬の場合、不必要に吠えないようにしつける。
- ✓ 人や他の動物を怖がったり、攻撃的にならないよう慣らしておく。
- ✓ 決められた場所で排泄ができるようにする。
- ✓ 各種ワクチンを接種する。
犬の場合、狂犬病予防接種(義務)を行う。
- ✓ ノミ・ダニなどの寄生虫を予防、駆除する。
犬の場合、フィラリアを予防、駆除する。
- ✓ 不妊去勢措置を行う。(性的ストレスの軽減)
- ✓ 猫の場合、屋内飼養に努める。
(放し飼いだと災害時に行方不明になることが多い)



ペット利用可能な避難所について

ペットと一緒に避難できる避難所を、「西宮市防災マップ」などで確認しておきましょう！



⚠ 人とペットの避難スペースは別(原則屋外)になります。

「西宮市防災マップ」はこちら



他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



情報をちゃんと取れますか？

情報収集手段の確認

市は様々な手段で、災害に役立つ情報を皆さんに発信していきます。

どのようなものがあるか、万が一に備えて確認して、「いざというとき」命を守るための行動がとれるように、日頃から備えておきましょう。

災害時の情報収集手段



西宮市ホームページ・西宮市防災ポータル

防災・災害情報を確認することができます。

URL (ホームページ) <https://www.nishi.or.jp/>
(防災ポータル) <https://www.nishinomiya-bousai.jp/>

ホームページ

ポータル



にしのみや防災ネット(メール)・ひょうご防災ネット(アプリ)

事前登録必要

災害時などに市から緊急情報(避難所開設情報など)が配信されます。

※「にしのみや防災ネット(メール)」はメールアドレスの登録、「ひょうご防災ネット(アプリ)」はダウンロードが必要です。

難しい場合はわかる人に登録してもらおう！

登録案内 **にしのみや防災ネット**
メール nishinomiya@bosai.net

右のコードを読み取るか、上記メールアドレスを直接入力し空メールを送り返信メールに記載の手順に従って登録してください



登録案内 **ひょうご防災ネット**
URL <https://bosai.net/index2.do>

右のコードを読み取るか、上記URLへアクセスし、「スマートフォンアプリはこちら」のページに記載の手順に従ってダウンロードしてください



緊急速報メール(エリアメール)

登録不要

設定が必要な場合もありますので、詳しくは携帯電話会社各社にお問い合わせください

緊急情報が緊急速報メールに対応した携帯電話に配信されます。



SNS



Twitter
(ツイッター)



アカウント名 [nishinomiya_shi](#)



Facebook
(フェイスブック)



ページ名 西宮市役所



LINE@
(ライン)



アカウント名 西宮市
ID @miyakko



テレビのDボタン

データ放送に対応しているテレビでは、「Dボタン」を押すことで、気象情報や災害情報を確認することができます。

ch サンテレビ 3ch
NHK 1ch など



緊急告知ラジオ(さくら FM78.7MHz)

緊急時には自動で電源が入り、防災スピーカー(防災行政無線)と同じ内容を最大音量で聞くことができます。

販売場所：市内各所

詳しくは市のホームページでご確認ください



緊急告知ラジオ



防災スピーカー

大きな音声やサイレンで防災・避難情報等を市民の皆様へ伝達します。放送が聞こえたら、慌てずにテレビやラジオからの情報収集に努め、落ち着いて行動するように心がけてください。

防災スピーカーの放送内容を再確認

050-5578-2628 (通話料有料)

この番号に電話すると、放送してから24時間以内の直近の放送内容を再確認することができます



災害時専用電話

地震・津波・洪水・高潮及び土砂災害等により発生した災害に関する情報はこちらへ

0798-35-3456

その他ライフラインに関する連絡先

水道	西宮市上下水道局	受付時間内	0798-32-2201
	電話受付センター		0797-61-1703
電話	NTT 西日本	受付時間	078-904-2481
		平日 (8:45~20:00) 土日祝 (8:45~17:30)	0798-32-2271
電話		受付時間外 (宿直室)	0798-32-2271
電話	NTT 西日本	一般電話からは	113
		携帯電話・PHS からは	0120-444-113
ガス	大阪ガス (株)		0120-7-19424
電気	関西電力送配電 (株)		0800-777-3081
関西電力送配電 ホームページ 停電情報はこちらから！		≪停電情報はアプリ版が便利です ・停電情報をプッシュ通知でお知らせ ・復旧作業の進捗状況や復旧見込み	

命を守るための情報収集・避難



積極的に情報を収集しよう

災害発生の危険が高まったときや、災害発生時には、様々な方法で情報が発信されます。(右記を参考) 大切な情報を自ら入手できるよう、普段から確認しておきましょう。



避難を助ける情報

市は、災害が発生または予想され、市民のみなさんの生命または身体に危険が及ぶおそれがある場合に、避難指示等を発令します。

ここまでに行動してください

警戒レベル	警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
避難情報	早期注意情報	大雨・洪水注意報など	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
みなさんの行動	最新情報に注意	避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険直ちに安全確保
	気象庁が発表		市が発令		

他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



にしのみや防災ネット



あなたのケータイに西宮市の防災・災害情報が届きます!

《 配信内容の例 》

気象情報 (台風・大雨情報)

- ・警報・特別警報
- ・記録的短時間大雨情報
- ・土砂災害警戒情報
- ・河川洪水予報



災害情報

- ・避難情報
- ・避難所の開設状況
- ・地震・津波情報



お知らせ情報

- ・防災啓発に関する情報
- ・各種ご案内



などを配信!



スマートフォンをお持ちの方はアプリ版が便利です!

《主な機能》

- ・にしのみや防災ネットで配信する情報をプッシュ通知
- ・避難場所を地図で検索
- ・12外国語対応
- ・音声読み上げ
- ・3ヶ所の市・町の登録が可能
- ・「マイ避難カード」の作成
- ・防災情報リンク集

《利用方法》

[App Store][Google Play]で「ひょうご防災」と検索!!

または、

右記コードを読み取りダウンロード!!

ひょうご防災

検索



Android版



iOS版

にしのみや防災ネットの登録方法

1

右記コードを読み取り、「空メール」を送信します。



コードが読み取れない場合

【本文】は入力せずに、nishinomiya@bosai.net宛に「空メール」を送信します

From	*****@*****.**.*
To	nishinomiya@bosai.net
件名	
本文	

2

登録用URLが記載されたメールが届きます。

From	info@bosai.net
To	*****@*****.**.*
件名	【仮登録】情報メール受信
本文	<p>ご利用ありがとうございます。下記URLよりおすすめ登録の手続きをお願いします。 ※このURLの有効期限は7日間です。7日以内に手続きを完了してください。</p> <p>※情報メールの受信をご利用される前に必ず利用規約をお読みください。 利用規約(必読) http://bosai.net/*****</p> <p>■利用規約に同意して登録する http://bosai.net/*****</p>

3

これで登録完了です。

例

にしのみや防災ネット

- ◆登録内容の確認◆
以下のとおり登録されました。
- 緊急情報メール
・にしのみや防災ネット
- お知らせメール
・にしのみや防災ネット
- 国民保護情報メール
・西宮市
- 気象情報メール
◆地震情報◆
・兵庫県全域
- ◆津波注意報・警報◆
・兵庫県瀬戸内海沿岸
・淡路島南部

4

登録内容確認のため、登録完了メールが送られます。

登録してね！



利用規約確認後、同意されましたら、URLを選択し、登録完了画面にお進みください。

空メールを送ったのに返信メールが届かない??

PCメール受信拒否などの「迷惑メール設定」をしている場合は、『bosai.net』からのメールを受信できるようにドメイン指定してください。
※詳しくは契約している携帯キャリアにご確認ください。

日頃からしっかり話し合ひましょう！

家族で防災会議

災害はいつ襲ってくるか分かりません。

被害を最小限に食い止めるためには、日頃からの準備が大切です。

定期的に家族で防災会議を開き、災害から身を守る方法を話し合っておきましょう。

家族で役割分担を決めておきましょう

いざという時に「誰が」、「何を」するのか、災害時の家族の役割分担を決めておくと慌てずに全員が行動できるでしょう。

役割分担の例

事前の役割	実施者
非常持出品の定期点検	母
家の危険箇所のチェック	父

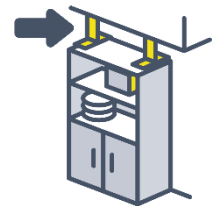
発災直後の役割	実施者
地震時の避難口の確保	父
避難時の火元の確認	母
非常持出品の用意	子
初期消火	父



家の危険箇所をチェックしましょう

- ✓ 家の内外の危険箇所を確認！
- ✓ 危ない箇所については、事前に対策を！（家具の転倒防止など）

家具の転倒防止等について詳しくはこちら



ポール式

災害時の連絡手段を確認しましょう

- ✓ 家族と離ればなれになった場合の連絡方法や集合場所を決めておく！
- ✓ 家族でSNSのグループなどを作成し、普段から活用する！
- ✓ 連絡方法は複数考えておく！
- ✓ 災害時伝言ダイヤルなどの使い方を確認する！



安否確認手段について詳しくはこちら



非常持出品や備蓄品をチェックしましょう

- ✓ 家族構成や家族事情を考え、必要なものが揃っているかチェック！
- ✓ 非常持出品の置き場所を確認！（すぐに持ち出せる場所）
- ✓ 食料、飲料水は一週間分程度を目安に用意し、賞味期限の確認や入れ替えを！
- ✓ 期限の近い食料は、ローリングストック方式で今日の晩御飯に！
災害食のレシピをみんなで考えると楽しいかも！？

非常持出品や備蓄品について詳しくはこちら



【非常持出品】



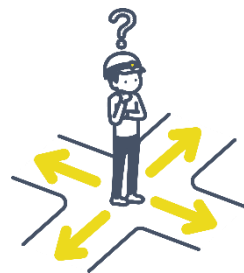
【備蓄品】



災害時の行動を確認しましょう

- ✓ ハザードマップで、自宅周辺の災害危険を確認！
- ✓ マイ・タイムラインを準備し、災害時の行動や避難方法を確認！
（在宅避難も検討）
- ✓ 実際に避難ルートの下見をして、道中の危険個所を確認！

マイ・タイムラインについて詳しくはこちら



情報収集手段を確認しましょう

- ✓ 家族で情報収集手段を議論する！
- ✓ 市や県の防災ネットにみんなで登録する！
- ✓ 複数の情報収集手段が使えるように、家族みんなで確認する！

情報収集手段について詳しくはこちら



地域の防災活動について考えましょう

- ✓ 災害時に助け合えるよう、日ごろから地域で顔の見える関係づくりを！
- ✓ 自分たちの住む地域で行われている防災活動をチェック！
- ✓ 避難訓練などの行事などには、家族で積極的に参加を！

地域の防災活動について詳しくはこちら



他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



地震災害時の行動



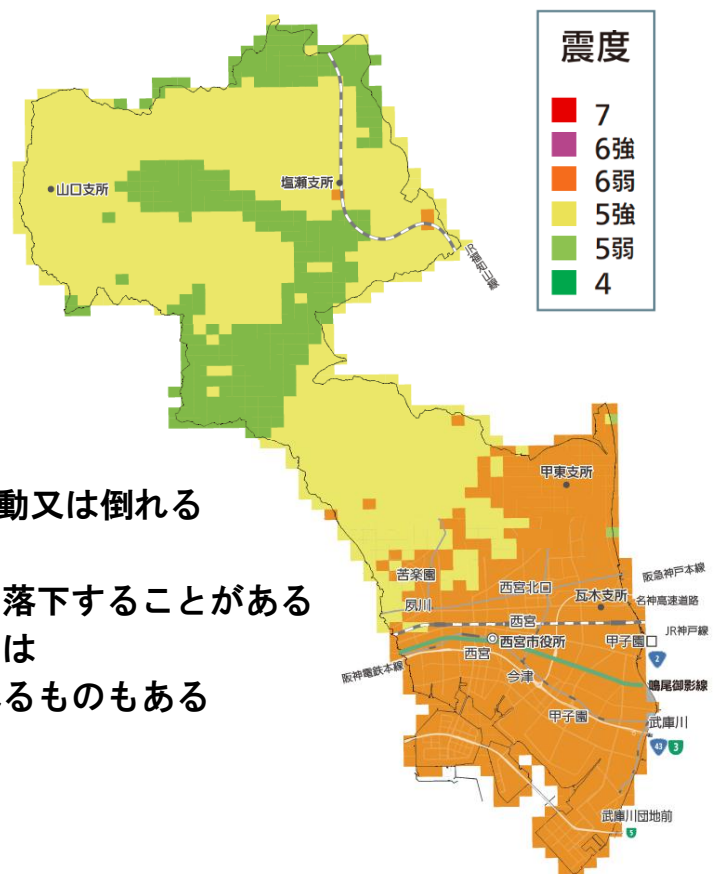
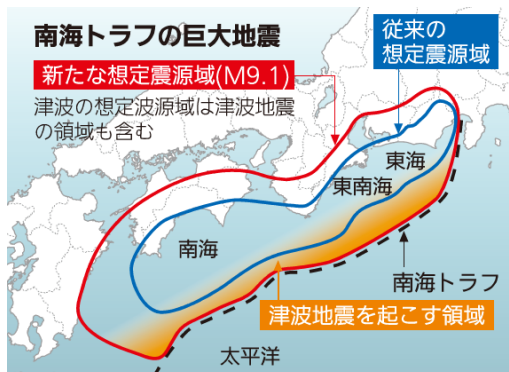
地震災害時は、消防や警察、自衛隊による救助活動が被災地全体でただちに始動することは困難となります。

地震災害時は、自身と家族の安全確保を前提としたうえで、地域住民がお互いに助け合うことが大切です。

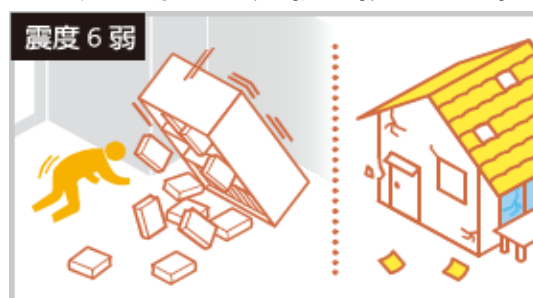
～西宮市で想定される南海トラフ地震～

南海トラフ地震とは、日本列島の太平洋沖、「南海トラフ」沿いの広い震源域で発生する地震のことで、概ね 100～150 年ごとに発生しています。前回の地震から約 70 年が経過しており、今後 30 年以内にマグニチュード 8 以上の地震が発生する確率は 70%～80%と予想されています。

- 最大震度 6 弱
- ゆったりとした揺れが 1 分以上 ※阪神・淡路大震災の揺れは 10 秒程度



- 震度 6 弱とは
 - ・ 立っていることが困難
 - ・ 固定していない家具の大半が移動又は倒れる
 - ・ ドアが開かなくなることがある
 - ・ 壁のタイルや窓ガラスが破損・落下することがある
 - ・ 耐震性の低い木造建物の場合には
瓦が落下 建物が傾いたり倒れるものもある



被害を軽減するポイント

地震発生時に取るべき行動を、あらかじめ知っておくことが大切！

災害とのたたかいは、災害が実際に起こる前から始まっています。

地震発生時に命を守るための行動、出火防止や初期消火、救出・救護など、近隣での助け合いの重要性について、地域住民一人ひとりが学び、考えることで、被害を最小限に食い止めることができます。

自主防災組織に期待される役割

- 地域のイベントや防災訓練、**広報誌**などを通じて、地域住民に地震発生時に命を守る行動、出火防止や初期消火、救出・救護など近隣での助け合いの大切さを啓蒙しましょう！
- 地域内のどこに災害の危険があるか、助けを特に必要とする人(避難行動要支援者)はどこにいるか、普段から把握しておくことも大切です！

西宮市のホームページもご活用ください！

地域住民への防災啓発にご利用いただける、広報用チラシなどを市のホームページで公開しています。

そのままお使いいただくか、地域版にアレンジするなどご活用ください。

【データの提供等については 地域防災支援課Tel0798-35-3092 まで】



広報用チラシ集



にしのみや防災チャンネル



とっさに動くことができますか？

地震発生時に命を守る行動

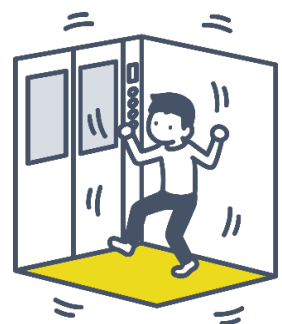
地震はある日突然やってきます。日頃は冷静な方でも、非常時には動揺してしまうものです。いざというとき「あわてない」ために、地震の際の正しい行動を身につけておきましょう。

地震発生時の基本行動



屋内にいるとき

- ✓ 体を低くし、頭を守り、テーブルの下にもぐるなど、揺れがおさまるまでじっと待つ！
- ✓ タンスや食器棚、冷蔵庫などの大型家具からなるべく離れる！
中身が飛び出してくることもある。
(事前に家具の転倒防止対策を！)
- ✓ 戸やドアを開けて逃げ道を確保する！
慌てて外へは飛び出さない！
- ✓ 揺れがおさまればすぐに火の始末！
(火が大きい場合はすぐに逃げる)
- ✓ ガラス破片等でけがをしないように、スリッパなどを履く！
- ✓ エレベーターは使わない！
もし乗っていたら、階数ボタンを全部押し、停止したらすぐ降りる。

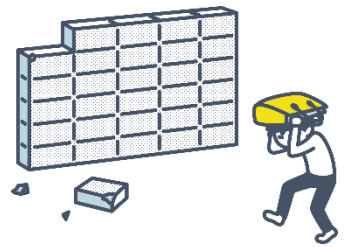


屋外にいるとき

☑️ ブロック塀や石塀、電柱や自動販売機などから離れる！

☑️ 鞆などで頭を保護し、できるだけ建物から離れる！
オフィスビルの窓ガラスが割れて落下、ビルの外壁やタイル、
外壁に取り付けられている看板などが剥がれ落ちることもある。

☑️ 切れた電線には絶対にさわらない！
触れると感電のおそれがある。



運転中のばあい

☑️ ハンドルをとられないよう徐々にスピードをゆるめ、急ブレーキをかけない！
突然止まると追突されるおそれがある。

☑️ 道路の左側に停車して、エンジンを切る！
道路の中央は、緊急車両や避難者用にあけておく。

☑️ 交差点や消火栓のそばを避けて停車する！

☑️ 避難するときは、ドアはロックせずキーはつけたままにする！



他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



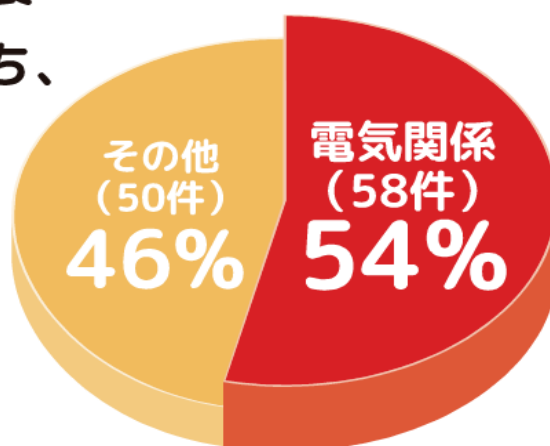
大切な命と財産を守りましょう！

地震発生時の出火防止・初期消火

地震発生時の火災が被害を何倍にも大きくすることは、過去の災害の例からも明らかです。地震発生の際に火災を出さないよう、取るべき行動を知っておきましょう。

地震による火災の特徴

東日本大震災における本震による火災全111件のうち、原因が特定されたものが108件。そのうち過半数が電気関係の出火でした。



※日本火災学会誌「2011年東日本大震災 火災等調査報告書」より作成



地震が引き起こす電気火災とは？

地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧した時に発生する火災のことです。

⚠ 「電気火災の事例（その1）」

地震で本棚が倒れ、雑誌が電気ストーブ周辺に散乱。

▶ 停電した状態から通電し、ストーブが作動。

▶ 紙類に着火、火災が発生。



⚠ 「電気火災の事例（その2）」

家具が転倒し、「電気コード」が下敷きや引張で損傷。

▶ 通電の瞬間、コードがショート。

▶ 散乱した室内で、近くの燃えやすいものに着火。



出典：経済産業省 地震による電気火災対策を！

地震発生時の出火防止・初期消火

- ✓ 揺れがおさまったらすぐに火の始末！
大きな揺れの最中に、ムリをすると大やけどの恐れがあります。
火が天井に達したら、無理に消火しようとせず、すぐに逃げる！
- ✓ 使用中の電気機器類のスイッチを切る！
- ✓ ガスの元栓を締める！
- ✓ 出火しても、小さいうちなら落ち着いて消し止める！
- ✓ 避難するときには、ブレーカーを落とす！
感震ブレーカーの設置も検討しましょう。



感震ブレーカーについて詳しくはこちら



ご家庭にも消火器があれば安心です ～消火器の使い方～

① 安全栓を上引き抜く



② 放出口を火元に向ける



③ レバーを強く握り放射する



④ 火の根元を掃くように放射する



消火器の使い方を動画で見るとはこちら



【総務省消防庁 防災・危機管理 e カレッジ 消火器の使い方】

他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



地震発生時の救出・救護

災害の規模が大きければ大きいほど、消防や警察、自衛隊による救助活動が被災地域全体でただちに始動することは困難です。特に災害発生直後は、近隣住民がお互いに助け合い、負傷者などの救出や応急手当を迅速に行うことが重要です。

いざというときに、自分自身や大切な人の命を守るためにも、今から考えてみましょう。

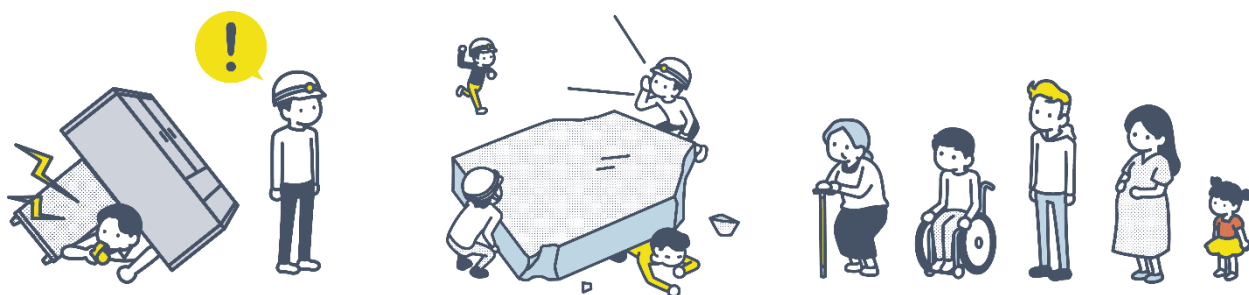
阪神・淡路大震災で多くの人を助けたのは誰か？

阪神・淡路大震災で、生き埋めや閉じ込められた人の救助の9割以上は、

自力又は家族や友人・隣人・通行人などによるものでした。

個人や家族だけの力では、できることにも限りがあります。

地域の自主防災組織の活動にも関心を持ち、いざというとき助け合えるようにしましょう。



自主防災組織の活動について詳しくはこちら



救助を求める人を見つけたら・・・

- まわりの人に大声で協力を求め、力を合わせて助け出します。
- 挟まれている人に声をかけて安心感を与え、取り残されている人の数を確認します。
- ヘルメットや軍手などを使用して、救出活動を行う人の、安全を確保します。

上方からの落下物や鋭利な金属による切創、足場の釘の踏み抜きなどに注意しましょう！

活動の監視者を置き、余震や救出作業による建物の崩壊などの二次災害に備えましょう！

救助法を動画で見るところはこちら



総務省消防庁 防災・危機管理 e カレッジ 【倒壊家屋からの救助】 【ブロック塀からの救助】

インターネットで応急手当の基礎を学べます！

救急講習に行く時間がないという方のために、インターネットがつながる環境があれば、パソコンやタブレット、スマートフォンで、だれでも好きな時間に応急手当の基礎知識を学べます。何度でも繰り返し見ることができるので、一度救急講習を受講してから時間がたって忘れてしまった人も、この動画を利用して何度も復習することができます。

一般市民向け 応急手当WEB講習

目の前で誰かが倒れてしまったとき、あなたは助けてあげることができますか？

特別な資格がなくても、誰にでも行えるのが応急手当です。万が一の緊急事態に備えて、適切な応急手当を学び、日頃から身につけておきましょう。



 応急手当を学びましょう

 応急手当とは

 心肺蘇生 一連の流れ

 操作方法

 消防庁

応急手当WEB講習を実施する場合はこちら



総務省消防庁 【一般市民向け応急手当WEB講習】

他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



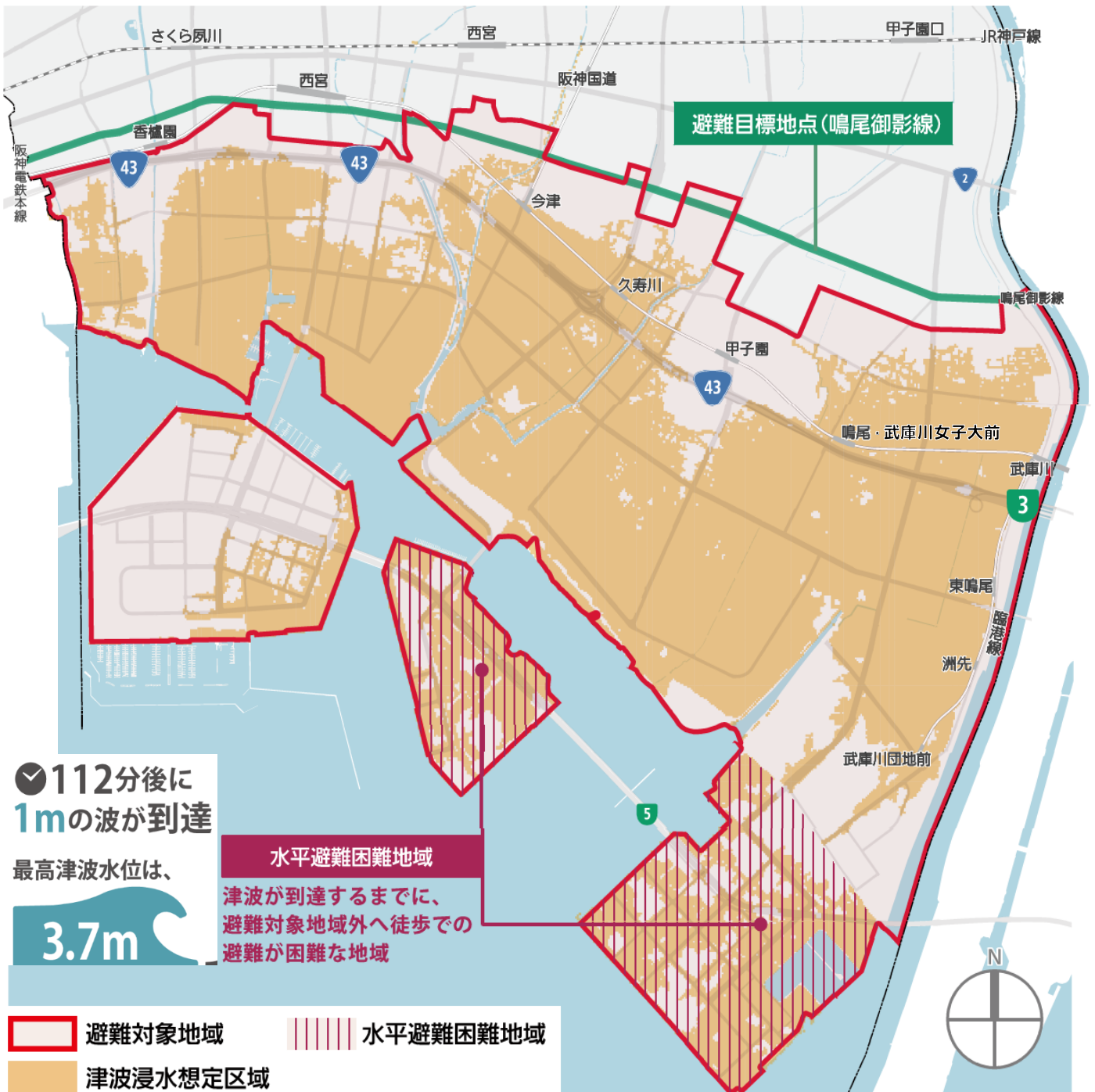
命を守る行動をとみましょう！

津波からの避難

強い地震の揺れを感じたら、まず津波の襲来を予想しましょう。

ゆっくりとした大きな揺れが1分以上続いたとき、津波警報・大津波警報が発表されたとき、避難指示が発令されたときは、避難を開始してください。

西宮市における最大規模の津波浸水想定



命を守るための3つの避難方法

自分がいる場所・状況に応じた避難方法を選択しましょう！

水平
避難

鳴尾御影線より北側へ避難する

津波が到達しないと想定されている場所（避難対象地域外）まで、徒歩または自転車で避難する。



垂直
避難

津波避難ビルなどの“3階以上”へ避難する

津波避難ビルや鉄筋コンクリート造などの建物の3階以上へ、一時的に避難する。



自宅等
待避

鉄筋コンクリート造などの“3階以上”に居る場合は、その場にとどまる。

地震による建物の損傷・火災や周辺の火災がないなど、その建物の安全が確認できた場合は、その場にとどまる。



他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



風水害時の行動



洪水、土砂災害などの風水害は、地震とは異なり、発生を事前に予測することができます。日頃から気象情報などに注意を払い、災害発生の恐れが高くなった場合には、備えを万全にし、いざというときの行動を再確認しておくことで、被害を最小限に食い止めることができます。

～危険な災害は地震・津波だけではない～



平成 16 年 台風第 23 号 西宮市内

皆さん災害といえば何を思い浮かべますか？地震という方も多いかもしれませんが、風水害も同じく危険な災害です。近年では何十年に 1 度という規模の台風や大雨が毎年のように全国のどこかで被害をもたらしています。むしろ、毎年やってくる風水害のほうが身近な災害と言えるでしょう。

本市でも風水害によって上記の写真のような被害を受けた経験があります。自然豊かなこの西宮市では様々な自然災害の危険があるということを忘れないでください。

被害を軽減するポイント

風水害が差し迫った時の対策を、あらかじめ知っておくことが大切！

災害とのたたかいは、災害が実際に起こる前から始まっています。

風水害接近時の準備や風水害発生時の行動を地域住民一人ひとりが学び、考えておくことで、被害を最小限に食い止めることができます。

自主防災組織に期待される役割

- 地域のイベントや防災訓練、**広報誌**などを通じて、地域住民に風水害接近時の準備や、風水害発生時の行動について啓蒙しましょう！
- 地域内のどこに災害の危険があるか、助けを特に必要とする人(避難行動要支援者)はどこにいるか、普段から把握しておくことも大切です！

西宮市のホームページもご活用ください！

地域住民への防災啓発にご利用いただける、広報用チラシなどを市のホームページで公開しています。

そのままお使いいただくか、地域版にアレンジするなどご活用ください。

【データの提供等については 地域防災支援課Tel0798-35-3092 まで】



広報用チラシ集



にしのみや防災チャンネル



その備えは万全ですか？

風水害接近時の準備

洪水や土砂災害などの風水害は、地震と違い事前に発生を予測することができます。被害を最小限に防ぐため、風水害接近時に行うべき準備について考えてみましょう。

気象情報・避難情報の収集

日頃から気象庁や市から出される気象情報・避難情報を気にかけておきましょう。情報を収集する手段はひとつではありません。複数の手段を持っておきましょう。

ここまでに行動してください

警戒レベル	警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
避難情報	早期注意情報	大雨・洪水注意報など	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
みなさんの行動	最新情報に注意	避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険直ちに安全確保
	気象庁が発表		市が発令		



にしのみや防災ネット 事前登録必要

登録すると、気象情報や市からの緊急情報（避難情報や避難所の開設など）が自動的に届きます。

登録方法 nishinomiya@bosai.net

右のコードを読み取るか、上記メールアドレスを直接入力し空メールを送り返信メールに記載されている手順に従って登録してください。




情報収集手段について詳しくはこちら



家の周りの安全対策

- ✔ 屋根：めくれたり、壊れていないか確認する！
- ✔ 外壁：亀裂などは早めに補修しておく！
- ✔ 窓ガラス：シャッターや雨戸がちゃんとしまるか確認する！
なければ、カーテンを閉めておく！
(ガラス飛散防止フィルムを貼っておく)
- ✔ ベランダ：物干し竿など飛びやすいものは室内へ移動する！
- ✔ 側溝・雨どい：ゴミや土砂を取り除き、水はけを良くする！



避難行動や日頃の備えの再確認

家族構成や住んでいる地域によって、災害時の行動やタイミングは異なります。
災害時のことを想定して、いつ何を行うべきか「マイ・タイムライン（防災行動計画）」を作成し、あらかじめ決めておけば、災害時にあわてずに行動できます。

マイ・タイムラインで避難のタイミングなどを再確認！



準備できていない場合はこちら



停電・断水に備えて、備蓄品・非常持出品を再確認！



準備できていない場合はこちら



【非常持出品】



【備蓄品】

他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



知っていますか？

風水害発生時の行動

洪水や土砂災害などの風水害から、どのように身を守れば良いか知っていますか？
被害を最小限に防ぐため、風水害発生時取るべき行動について考えてみましょう。

危険な地域に住んでいるなら早めの避難が原則です！

気象情報や避難情報で、お住いの地域の災害危険を把握した場合、周囲が浸水する前に早めに避難を開始しましょう。特に夜に大雨が予想されるときは、暗くなる前に早めの避難を心がけましょう。

マイ・タイムラインで避難のタイミングを決めておきましょう



マイ・タイムラインの作成はこちらから



浸水 避難のポイント

- ☑ 逃げ遅れた場合は、無理に外に出ない 建物の上階へ避難！
浸水時に歩行可能な目安は、50cmまで。
流れがあれば、それ以下でも危険。
- ☑ 車で避難しない！
浸水でエンジン停止し立往生する可能性がある。
- ☑ 河川などには決して近づかない！
河川の様子を見に行くと、濁流に巻き込まれる危険がある。
- ☑ 動きやすい服装で移動する！
荷物は背負えるリュックのみ、両手が使えるようにする。
長靴は水が入ると動きづらい、運動靴の方が良い。
杖などを使えば、段差や障害物を避けることができる。



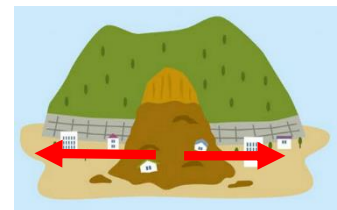
土砂災害 避難のポイント

☑ 土砂災害の予兆を確認したら、避難情報が出される前に避難する！



☑ 逃げ遅れた場合
建物の上階へ、斜面の反対側にある部屋に避難する！

☑ 土石流から逃げる方法
流れが非常に速いので、背を向けて逃げると巻き込まれる。
流れの方向に対して直角に逃げる。



他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



災害時の避難



災害が発生もしくは発生するリスクが高まった場合、危険な場所にいる人は避難が原則です。避難所での感染リスクや人の集中を防ぐためにも、避難所以外への避難を検討することが大切です。

また、避難とは「難」を「避」けること、つまり安全を確保することです。

自宅周辺に危険がない場合や、自宅が頑丈で家屋倒壊などの心配がない場合は、自宅にとどまる方が安全な場合もあります。

～「複合災害」と避難所への避難について～



出典：神戸市 阪神・淡路大震災「1. 17の記録」

これまでは、「複合災害」といえば、台風や集中豪雨に加えて、地震や津波など複数の自然災害が同時または時間差で発生する災害を指してきました。

ところが、コロナ禍で一つの自然災害が発生した場合でも、たくさんの人が避難所に避難することで感染リスクが高まってしまうなど、困った状況が起きることから、この場合も「複合災害」と呼ばれるようになりました。

様々な自然災害による「複合災害」にどのように向き合い、対策などの備えをどうするべきか、今、一人ひとりが考えておくことが求められています。

被害を軽減するポイント

災害時の避難や避難所での生活について、日頃から考えておくことが大切！

家族構成や住んでいる地域によって、災害時の避難行動やタイミングは異なります。住民一人ひとりが、自宅付近の危険を知り、避難の必要性を考えておくことが大切です。

また、避難所での生活は、復興への道の第一歩となります。避難所生活を送る上での心得を知っておくことも重要です。

自主防災組織に期待される役割

- 地域のイベントや防災訓練、**広報誌**などを通じて、地域住民に災害時の避難の判断、避難所生活の心得について啓蒙しましょう！
- 地域内のどこに災害の危険があるか、助けを特に必要とする人(避難行動要支援者)はどこにいるか、普段から把握しておくことも大切です！

西宮市のホームページもご活用ください！

地域住民への防災啓発にご利用いただける、広報用チラシなどを市のホームページで公開しています。

そのままお使いいただくか、地域版にアレンジするなどご活用ください。
【データの提供等については 地域防災支援課Tel0798-35-3092 まで】



広報用チラシ集



にしのみや防災チャンネル



あなたが取るべき行動は？

避難の判断

新型コロナウイルス感染のリスクがあっても、危険な場所にいる人は避難が原則です。
家族構成や住んでいる地域によって、取るべき避難行動は変わります。
いざというときのために、日頃から考えておきましょう。

コロナ禍における避難の判断ポイント！

危険がない場合は自宅にしましょう

防災マップなどを確認し、自宅周辺に危険がない場合や、自宅が頑丈で家屋倒壊などの心配がない場合は、避難所での感染リスクや人の集中を防ぐため、自宅にとどまることを検討しましょう。また、備蓄品などの準備を整え、災害への備えを万全にしておきましょう。



「西宮市防災マップ」はこちら



「兵庫県CGハザードマップ」はこちら



避難所以外の避難先も検討しましょう

避難先は市の指定する避難所だけではありません。
避難先として、安全な場所にある親せきや知人宅へ避難させてもらうのも
選択肢のひとつです。前もって相談しておきましょう。



マイ・タイムラインをつくりましょう！

災害時のことを想定して、いつ何を行うべきか「マイ・タイムライン（防災行動計画）」を作成し、あらかじめ決めておけば、災害時にあわてずに行動できます。



まだ作成できていない場合はこちら



避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？ **必ず取組みましょう**

ハザードマップ*で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として※、**立退き避難**（自宅の外に避難）が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は**屋内安全確保**（自宅に留まり安全確保すること）も可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル3 高齢者等避難が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（口頃から相談しておきましょう）

いいえ

警戒レベル3 高齢者等避難が出たら、市区町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル4 避難指示が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（口頃から相談しておきましょう）

いいえ

警戒レベル4 避難指示が出たら、市区町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

出典：内閣府防災 避難行動判定フロー

ここまでに行動してください

警戒レベル	警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
避難情報	早期注意情報	大雨・洪水注意報など	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
みなさんの行動	最新情報に注意	避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険直ちに安全確保
	気象庁が発表		市が発令		

他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



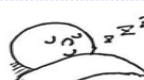




皆さんの協力が不可欠です！

避難所での生活

地震等の大規模災害時は自治体も被災し、人命救助、被害情報集約や発信、必要物資・食料の確保、危険箇所への対応などに忙殺され、避難所に十分な数の職員を配置することは困難です。被災し避難所生活を余儀なくされた場合の避難所運営は、市職員と、自主防災組織や避難者を中心とした自治組織の協力のもとに行われることが大切です。

避難生活で健康に過ごすために

<p>① 水分・塩分補給 をこまめに</p>  <p>トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。</p>	<p>② 手を清潔に</p>  <p>食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。</p>
<p>③ 食中毒に注意！</p>  <p>出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。</p>	<p>④ 体の運動</p>  <p>エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも積極的に体を動かしましょう。</p>
<p>⑤ うがい・歯磨き</p>  <p>うがい、歯磨きをできるだけ行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。</p>	<p>⑥ 十分な睡眠・休息</p>  <p>誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。</p>
<p>⑦ 必要なときにはマスクを着用</p>  <p>咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。</p>	<p>⑧ 薬で困っている場合は相談を</p>  <p>薬が手元になかったり、薬で困っているときは、医師、薬剤師、保健師などに相談を。</p>

出典：厚生労働省 避難生活で健康に過ごすために

車中泊時はエコノミークラス症候群に注意！

エコノミークラス症候群とは、水分を取らず、長い時間狭い場所で動かない場合に起こる血行不良障害です。最悪の場合、命が危険にさらされます。

予防のために、定期的に車外に出て体操をしたり、こまめに水分を摂取しましょう。



避難所に避難する場合の心得

避難所の備蓄品には限りがあります。

飲食物、衣類、感染防止品（マスク・体温計・スリッパ）など最低限必要なものは自分で用意して持参してください！



非常持出品について詳しくはこちら



避難所運営に必要な業務

被災時の避難所運営には、多種多様な業務があります。

避難スペース決定や仮設トイレの設置などのハード面の対応だけでなく、基本的な避難所生活のルール化や、役割分担の決定など、ソフト面の対応も行わなければなりません。

災害で住宅を失い、突然の集団生活を強いられることとなった住民の生活秩序を保つためにも、男女問わず、地域住民が主体となった自治組織を作ることが望まれます。

避難所運営に必要な業務の例

- ① 避難所のレイアウトづくり
- ② 避難者の受付・名簿の作成
- ③ 避難所現地本部の立ち上げ・会議の実施
- ④ 避難所生活の基本的事項（消灯・食事・清掃等）のルール化
- ⑤ 避難所業務の役割分担の決定
- ⑥ 市本部との連絡調整（避難者数・世帯数・食糧数・必要物資数など）
- ⑦ 物資・食糧の受け取り・管理・配布
- ⑧ トラブルの防止と起こった場合の対応
- ⑨ 避難者への情報伝達
- ⑩ 呼び出し・問い合わせへの対応
- ⑪ 間仕切り・家電機器や炊事場・洗濯場の設置など避難所の生活環境に係わる事項
- ⑫ 余剰物資・ゴミ等の整理・処理
- ⑬ 避難者からの相談体制の確立

他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



地域の防災活動への参加



災害時は「自助」、「共助」、「公助」の3つが上手く機能するかどうかで、生死を分けることとなります。ここまでは「自助」について重点的に紹介してきましたが、一人ですることには限界があります。

「共助」といっても、災害時に見ず知らずの人を助けたり、逆に助けられたりすることに抵抗を覚えるかもしれません。そこで、地域住民に地域のイベントや防災活動に参加してもらい、地域内で顔の見える関係性を構築することで、「共助」の土台ができます。

～阪神・淡路大震災に学ぶ～

阪神・淡路大震災での教訓

生き埋めや閉じ込められた際の救助

自力で	家族に	友人に・隣人に	通行人に	救助隊に	その他
34.9%	31.9%	28.1%	2.6%	1.7%	0.9%

自助・共助 97.5%

公助 2.5%

自助・共助の重要性

阪神・淡路大震災で、生き埋めや閉じ込められた人の救助の9割以上は、自力又は家族や友人・隣人・通行人などによるものでした。

大規模災害時には、住民みなさんの助け合いが必要不可欠です。地域住民に自主防災組織の活動を広報し、関心を持ってもらいましょう。

被害を軽減するポイント

地域の防災活動を知ってもらうことが大切！

現在、西宮市には多数の自主防災組織が結成され、それぞれ、地域のために様々な活動をしています。地域住民に訓練などの活動に足を運んでもらい自主防災組織の活動を知ってもらいましょう。

いざという時に隣近所で助け合えることで、災害を乗り切れる確率は格段に上がります。

自主防災組織に期待される役割

- **広報誌**などで、地域住民に自主防災組織の活動を知ってもらいましょう！
- 普段、地域の防災イベントなどには積極的に参加していない幅広い年齢層の方々にも、防災意識のすそ野を広げましょう！

西宮市のホームページもご活用ください！

地域住民への防災啓発にご利用いただける、広報用チラシなどを市のホームページで公開しています。

そのままお使いいただくか、地域版にアレンジするなどご活用ください。

【データの提供等については 地域防災支援課Tel0798-35-3092 まで】



広報用チラシ集



にしのみや防災チャンネル



いざというとき助け合うために！

自主防災組織の活動

自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚、連帯感に基づき、災害による被害を予防し、軽減するための活動を行う組織です。西宮市内にも多くの自主防災組織があります。具体的にどんな活動をしているか紹介します。

平常時の活動

防災知識の普及・啓発

地域ぐるみで防災意識を高める（講習会、広報紙など）

⇒一人一人の正しい防災意識を育てる。

〈啓発内容の例〉

- ①災害への備え（家具転倒防止、備蓄など）
- ②災害時に取るべき行動
- ③避難の判断や避難所生活のこと



地域の災害危険（ハザード）の把握

災害危険箇所の把握（防災まち歩き）

⇒地域みんなで危険箇所や災害時に役立つものの場所を確認

〈具体的な取り組み例〉

- ①防災まち歩き 地域版防災マップの作成
- ②地区防災計画の作成



防災訓練の実施

災害時の活動に必要なスキルの習得

〈防災訓練の例〉

- ①情報収集・伝達訓練
- ②消火訓練
- ③救出・救護訓練
- ④避難誘導訓練
- ⑤給食・給水訓練
- ⑥避難所運営訓練
- ⑦体験イベント型訓練



災害時の活動

情報収集・伝達

- 地域内の被害状況の把握！
火災発生や負傷者の情報、避難行動要支援者の安否確認など
- 得た情報を各担当者や地域住民に伝達！
- デマやパニックを防ぐため、不確かな情報は流さない！



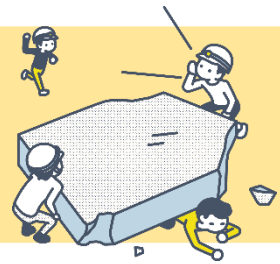
消火活動

- ガス漏れや電気火災への注意喚起の呼びかけ！
- 消火器やバケツリレー、消防ポンプなどで消火活動！



救出・救護

- ジャッキやロープで負傷者を救出！
- 担架等で負傷者を安全地帯まで搬送！
- 負傷者に応急手当！



避難誘導

- 安全な避難ルートを周知！
- 負傷者や避難行動要支援者の避難を支援！



給食・給水

- 各家庭で最低7日分の備蓄をするように普段から啓発！
- 炊出しの実施！



大規模災害時には、住民みなさんの助け合いが必要不可欠です。
いざというときに、自分自身や大切な人をまもるためにも
日ごろから地域の防災訓練などに積極的に参加しておきましょう！

他にも防災情報がたくさん！
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！
「にしのみや防災チャンネル」



MEMO



