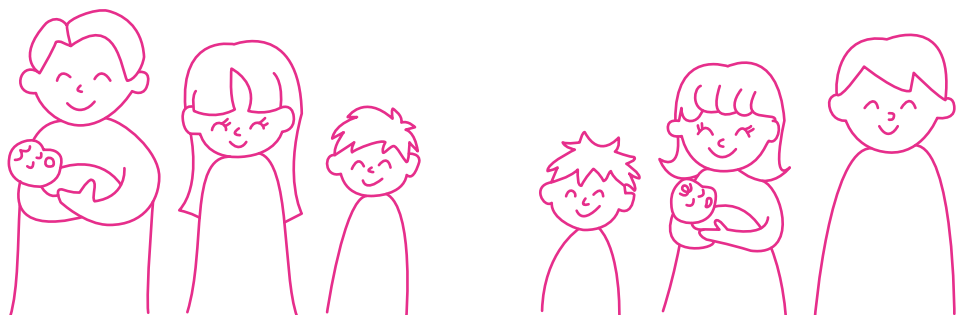


家族を守るための
『備え』はありますか？

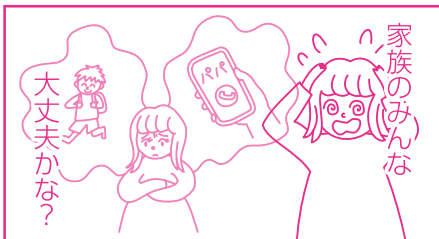
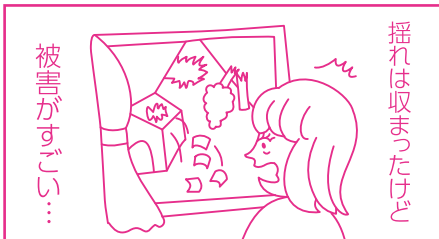


はじめてに(BOOKの使い方)

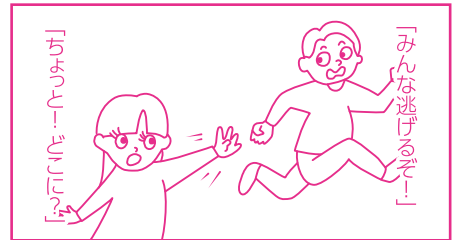
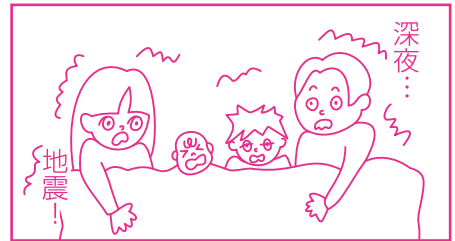
「備えあれば憂いなし」と思いながら「災害に備えて何を準備したらいいのか分からない」「実際にうまく対処できる自信がない」といった、苦手意識はだれもがもっています。日頃から、災害時でも自分でできることを増やし、助けが必要な時には助けを求めることが大切です。

この防災BOOKは災害時に必要な「備え」を書き込むことによって、災害時のシミュレーションができ、個人にあった備えができるようになっています。我が家の備えについて考えながら防災シートに書き込んでいきましょう。

家族が離れているとき…



家族が一緒にいるとき…



災害が起きた!!

最初に何をすればいい?

どこから情報をもらえる?

避難所はどこ?

どこで支援が受けられる?

地域の安全な場所はどこだろう?



災害前の今できることってあるのかな?



あります!!

災害の『備え』が大事!!

でも…『備え』って…なに??

①まずは、住んでいる地域を把握しましょう!

地震、豪雨、台風、津波などを想定し、地域の危険な場所、避難所、いざ避難するときのルートなども確認しておくことが大切です。

校区

○○ 校区

町内

○○ 町内

小学校

○○ 小学校

中学校

○○ 中学校

地域で頼れる人

○○ さん

○○ さん

指定避難場所

○○○

広域避難場所

○○○

地域コミュニティセンター

○○ コミセン

その他

②災害時の「親子の防災バッグ」をそろえましょう!

災害は突然やってきます。防災バッグを用意しておきましょう。大災害が起きると物資がなくなる可能性もあります。3日間くらいは自力で生き抜いていけるよう、準備しておきましょう。

(例)

ミルク	哺乳瓶	離乳食&スプーン	おむつ	おしりふき
おもちゃ	着替え	子ども用お菓子	マスク	消毒用アルコール
ビニール袋	生理用品	洗面用具・歯ブラシ	ウエットティッシュ	ベビー毛布
タオル	救急用品・体温計	常備薬	非常食	水
キッチン用ラップ	紙皿・はし	スリッパ、サンダル	レインコート	懐中電灯
スマホ充電器	笛	ヘルメット、防災ズキン	使い捨てカイロ	ラジオ
軍手	万能ナイフ、はさみ	現金	保険証コピー	通帳コピー

③ もしもの時の連絡先をまとめておきましょう

家の固定電話番号、家族の携帯電話番号を覚えていますか？携帯電話に連絡先が入っていると安心していても、災害時は携帯が破損したり、紛失したりすることも考えられます。必要な連絡先はメモし、財布や手帳にも入れておきましょう。

(例) 名前

パパ(携帯)

電話番号

〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

パパ(勤務先)

〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

西区太郎(子ども)

〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

太郎の習い事

〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

おじいちゃん、おばあちゃん

〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

④ 家族のスケジュールを知っておくことも大事！

災害はいつでもどこで起こるかわかりません。家族が揃っているとも限りません。子どもが保育園・学校、家族が仕事に…なども考えられます。家族がどのような毎日を送り、行動しているのか、あらかじめ把握しておくことが大切です。

(例)

名前	パパ	西区太郎	西区花子	ママ
時間				
8:30~	〇〇会社	〇〇小学校	〇〇保育園	〇〇会社
16:00~			スイミング(木)	
17:00~		塾:〇〇スクール (火)		保育園の迎え

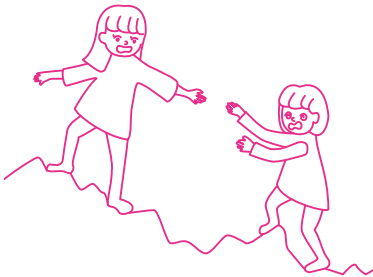
◇「地域とのつながり」を持ちましょう

非常事態が起こった時に、自分と子どもを守るためには、いつも何気ない日常の中で紡がれる地域の人間関係が大きな意味を持ちます。子育てを一人で抱え込むのではなく、皆で助け合う仲間を作ることが、いざというときの命綱です。



ポイントとして

「受援力」を高めましょう



災害時は、地域内や地域外からも多くのボランティアの方々が集まります。支援を受けることに慣れていない私たちですが、災害時はそういった支援を受けることが、災害を乗り越える鍵となります。「困ったときに助けを求める・受ける力」＝「受援力」を高め、みんなで支え合って災害を乗り越えましょう。困ったときは「お互いさま」ですよ！まずは、ご近所の方に「あいさつ」から始めてみませんか？

◇防災グッズを揃えるだけが「備え」じゃない！！

災害グッズを揃えるだけが備えではなく、地域の防災に関する情報を集めることや、困ったときに助けを求められるように地域の人とのつながりを持つことも備えとなり、防災につながります。特に、妊婦さんや乳幼児のいる家庭は、災害時には地域の方々の支援がより一層必要となることが考えられます。地域のイベントに参加するよう心がけ、地域に顔見知りを増やし、平常時から防災力を高めましょう。

◇防災情報

熊本市防災サイト



ハザードマップ等の防災情報が確認できます

熊本市公式LINE

この二次元コードから、友だち登録できます
子育て情報をタイムリーにお知らせ!!



熊本市ホームページ



西区ホームページには子育て応援MAP「るるらん」も掲載!

子育て家族の防災 (西区ホームページ)



災害時役立つパッククッキングなど

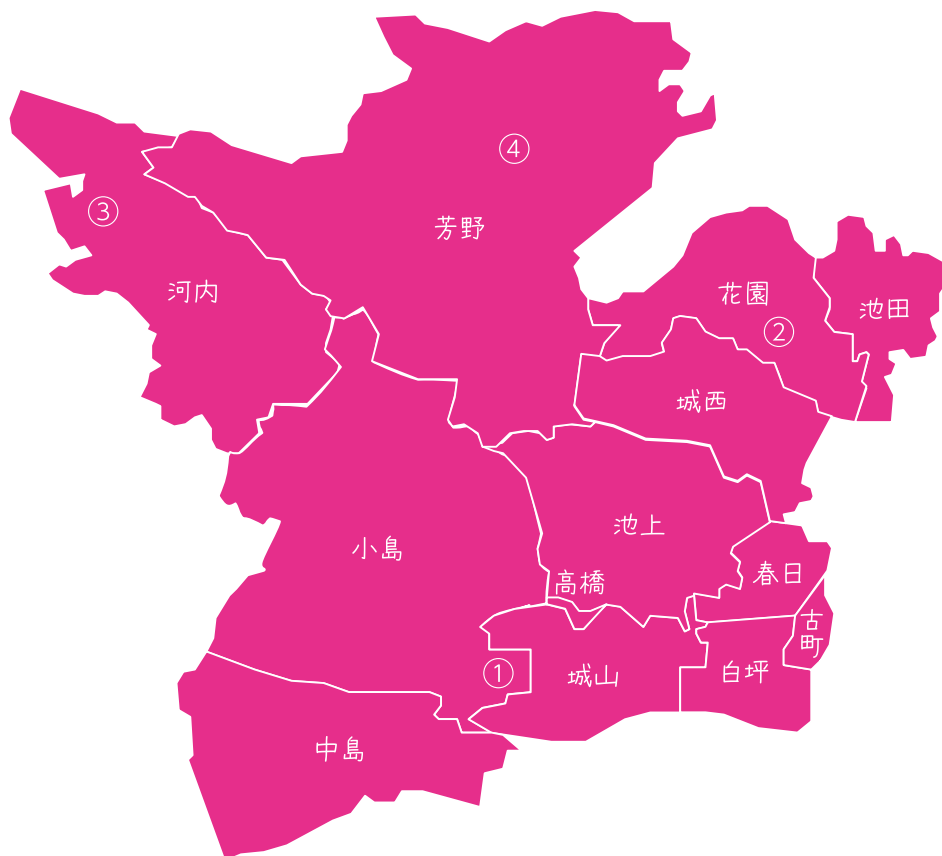


自分の命は自分で守る!

家族を守るために、まずは自分を大事に!

さあ、これから自分の防災シートを作成してみよう!

西区の小学校区



基本
避難所

- ①西部公民館 ②花園公民館 ③河内公民館
④芳野コミュニティセンター

防災ブック
啓発動画はこちら!



西区健康まちづくりキャラクター
にほまる