

# 震度7！ 明暗を分ける あなたの「防災力」

～ フローチャートで確認 ～

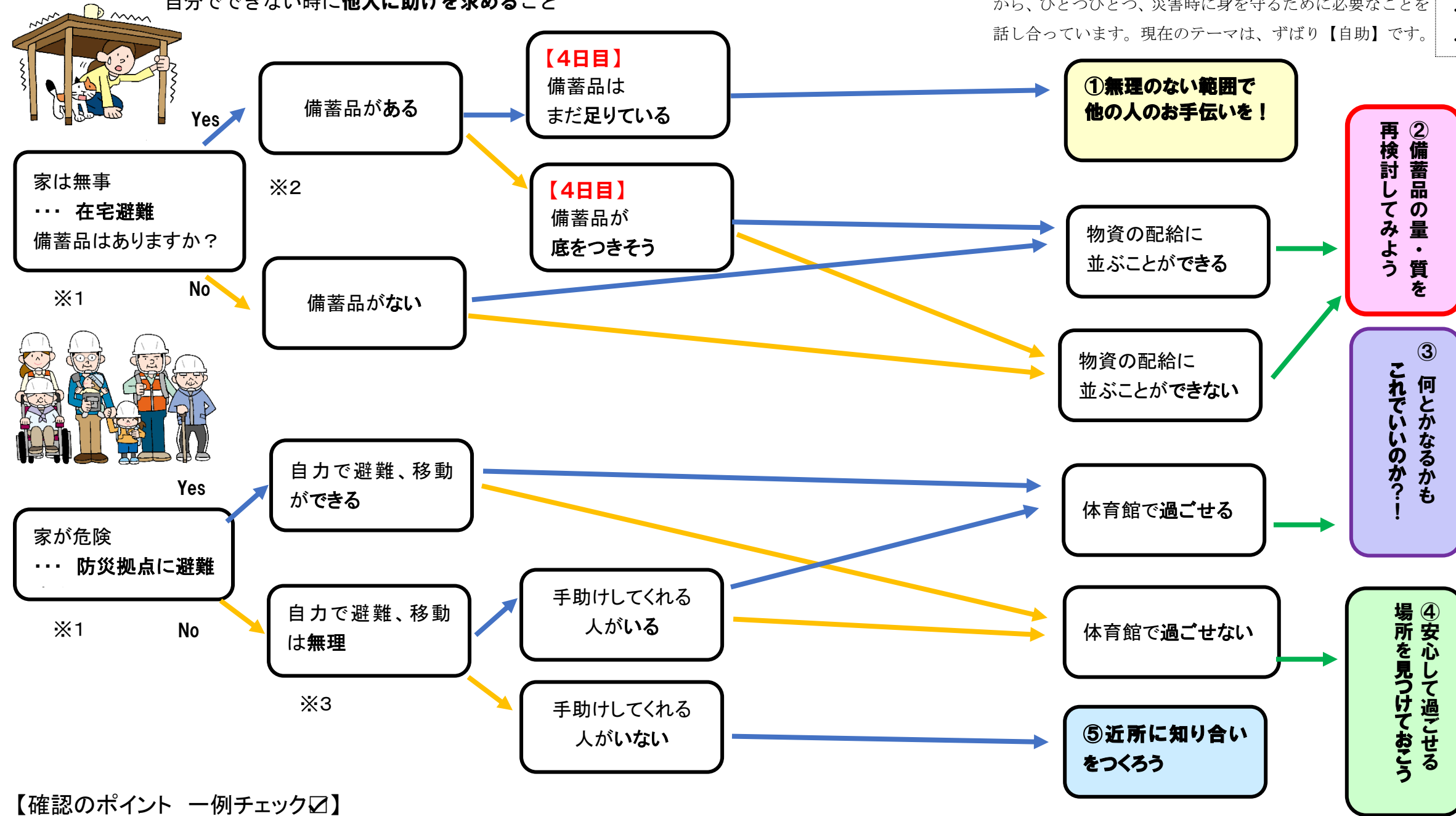
いつ起きるか分からないのが災害。

今、ご自身の自助の状況をフローチャートで確認してみませんか。

「自助」いざという時に備えておくこと

人の助けを受けずに自分で行うこと

自分でできない時に他人に助けを求めること



## 【確認のポイント 一例チェック☑】

### ※1 在宅避難、地域防災拠点へ避難

- 家具は固定していますか
- ペットの避難のイメージや備蓄も出来ている
- 家族の状況
  - 電動車いすなど利用している（エレベーター、階段など避難時の経路確認）
  - 知的障害などパニックで動けないことがある
- 建物(家)が耐震・免振になっているか(耐震基準が変更になったは、1981年6月)
- ガレキなどで道路が通れなくなる可能性があることを想定している
- 福祉避難所(地域ケアプラザなど)に直接避難できないことを知っている

## 【中区の防災を考える会作成】

(成り立ち)それぞれのメンバーが個々に防災のことを考えていたので、「どうせなら一緒に考えよう！」と令和3年10月から合同での話し合いをスタートしました。(どんなことしているの?)

2か月に1回のペースで、『今さら聞けない(;▽;)』ことから、ひとつひとつ、災害時に身を守るために必要なことを話し合っています。現在のテーマは、ずばり【自助】です。

## (中区の防災を考える会メンバー)

- ・中区障害者親の会 NAPAS(当事者目線で参加)
- ・中区障害者団体連絡会(事業所・当事者で構成)
- ・中区役所総務課  
(福祉避難所をはじめ防災の担当部署)
- ・地域ケアプラザ(身近な相談窓口)
- ・中区社会福祉協議会(地域福祉の専門職)

## 活用してみよう！

◎「横浜市 HP「備蓄について」



◎災害時障害者のためのサイト(NHK)



◎災害用伝言ダイヤル「171」(いない)



### ※2 備蓄品の状況

- 家族の人数に合わせた備蓄品がある
- 備蓄リスト(参考)横浜市 HP「備蓄について」
- スマホの充電
- トイレが使えるかの確認(特に、集合住宅は亀裂が入っていないかなど配管確認が終わってから使わないと下階に汚水が溢れてしまうという可能性がある)

### ※3 避難

- 手助けをどのように見つけるか(確約は難しい)

アンケート・ご感想はこちら→

