



◎ 巨大地震発生!! わたしはどうしたらいい?

亀山市でも大きな地震被害が想定されているんだね。しっかりと備えなくちゃ。

巨大地震が発生した場合、一番大切なことは**わたしの命を守る**ことです。そのために、どんな避難行動をとりますか? 普段から意識をして、また備えをしておけば、いざというときにスッと行動できます。

ここからは、どのような事を予め決めておき、災害発生時にはどのように行動すればいいのか、自分のおかれた状況に合わせて記入し、「わたしの防災マップ」を作ってみましょう。



「わたしの防災マップ」目次 一日頃の備えと地震発生時にやるべきこと

家の中での避難行動 9ページ	家の中の〇〇で身を守り、〇〇から逃げよう!	
家族の安否確認 11ページ	家族は大丈夫かな? 連絡を取ってみよう!	
災害情報の入手方法 13ページ	どんな地震だった? 避難するための情報を手に入れよう!	
避難前の確認や行動 15ページ	家の状況は大丈夫? 確認しよう!	
非常持ち出し品・非常備蓄品 17ページ	避難所でわたしが生活するために必要なものは...	
避難場所・避難所への避難経路 19ページ	〇〇の経路を通過して〇〇の避難所へ避難しよう!	
避難行動要支援者について 21ページ	(要支援者) わたしを支援してくれるのは... (支援者) わたしが助けるのは...	
自主防災組織について 23ページ	地域やみんなのためにわたしも活躍できるよ!	
避難所について 25ページ	避難所でもできることがたくさんあるね!	

◎ わたしの家って、どんなところに建っているの?

(白い枠の中を埋めましょう)



Al版地震ハザードマップを見れば家の周りのことがわかるよ!
地震がきたらわたしの家はどうなってしまうんだろう?
避難する場所はどこにあるのかな?
一緒に「わたしの防災マップ」を作っていこう!



南海トラフ地震(理論上最大)が発生したら、わたしの家はどの程度揺れますか?

震度:

南海トラフ地震(理論上最大)が発生したら、わたしの家の周りでは液状化現象が発生しますか?

しない ・ する()

指定緊急避難場所(一時避難場所)はどこですか?

わたしの家で生活できない場合、しばらく生活する指定避難所はどこですか?





○ 我が家の耐震対策

我が家が倒壊すれば家の中で命を守る行動ができません。しっかり耐震対策しましょう。

阪神・淡路大震災では、死者6,400人の犠牲者のうち約8割が、家屋の倒壊による圧死で犠牲となりました。建築物に対する耐震基準は、昭和56年に改正がされています。改正以前以後では、地震動による被害に大きな違いがあると言われています。もし、我が家が耐震性がないと判断される場合は、早急に耐震補強をお願いいたします。

下図のとおり、市でも補助制度を設けていますので、積極的にご活用ください。
(問い合わせ先: 亀山市 都市整備課 住まい推進グループ TEL: 0595-84-5038)

○ ニコで身を守り、ここから家の外へ逃げよう!

わたしは、ゆっくりと家でテレビを見ながら休んでいました。すると...

ガタガタガタ・・・地震発生!!!

よし、まずは〇〇で身を守ろう! それから揺れが収まったら〇〇から家の外へ出よう!



(白い枠の中におたしの家の平面図を貼り付けましょう)



地震災害の対策

地震災害の対策

無料耐震診断の実施

三重県木造住宅耐震診断マニュアルまたは財団法人日本建築防災協会の発行する木造住宅の耐震診断と補強方法に定める一般診断法または精密診断法1に基づき、市内に存する木造住宅で次に掲げる要件に該当するものに対して行う耐震診断

- ① 昭和56年5月31日以前に建築された(着工含む)木造住宅であること。
- ② 階数が3以下であること。
- ③ 在来軸組工法、伝統的工法又は枠組壁工法であること。
- ④ 共同住宅又は長屋にあっては、この事業を利用することについて、入居者全員の承諾を得たものであること。
- ⑤ 併用住宅にあっては、床面積の1/2以上が居住の用に供されていること。

耐震診断の結果、評点0.7未満の住宅

耐震補強工事をするか? 除却工事をするか?

除却をする

【補強計画費補助制度】 (判定に要した費用を含む)

評点0.7未満と診断された住宅を1.0以上に補強するための計画に係る費用に対する補助

・補助金の上限18万円

耐震補強工事へ

【耐震補強補助制度】

評点0.7未満と診断された住宅を1.0以上に補強するための工事に係る費用に対する補助

・補助金の上限100万円

補助金の内訳は、国補助が上限50万円、県補助及び市補助が上限25万円となります。さらにリフォームも同時に行う場合下記のリフォーム工事補助金も加算対象となります。

【除却工事費補助制度】

評点0.7未満と診断された住宅を除却するための工事に係る費用に対する補助

当該費用の2/3

・補助金の上限30万円



一般財団法人消防防災科学センター提供
阪神淡路大震災による家屋倒壊の様子

【リフォーム工事補助制度】

耐震補強工事と同時に行う場合に対象 ※ 県内に本店・支店等を有する事業者が対象

⇒県内及び市外に本店または支店等を有する事業者が施工の場合、補助金の上限20万円

⇒県内及び市内に本店または支店等を有する事業者が施工の場合、補助金の上限40万円

木造住宅の耐震化



家具の転倒防止

阪神・淡路大震災や新潟中越地震では、家に大きな被害がないにもかかわらず家具の転倒により逃げ遅れたりケガをされた方が多くいました。また、**家具の転倒は、火災を引き起こしたり、避難障害を生じさせる可能性**があります。加えて、他の方からの救助の妨げになる場合もあります。しっかりと家具は固定する、または家具がある部屋で就寝しない等対策を取ってください。

転倒防止つっぱり棒



転倒防止ジェルマット



🔍 チェックしておこう!

- 普段いる場所、寝ている場所はどこですか? ○印をつけましょう。
- その部屋で身を守る場所がありますか? チェックしましょう。(無い場合は、他の場所で身を守る術を考えましょう)
- その部屋に家具はありますか? 確認しましょう。
- 家具がある場合、その家具は固定済みですか? 確認しましょう。
- 同じくその部屋に電気やエアコン等落下の恐れのあるものはありますか? 確認しましょう。
- 災害時、わたしがいる場所から家族が普段いる所へ移動できますか?(どのような扉がありますか?)
- 家の外までの避難ルートはどこを通りますか? 線を引きましょう。





○ 家族の安否と災害時の連絡手段

災害はどこで遭遇するか、また家族がそろっているときに起きるとは限りません。家族の安否確認が出来ないと、冷静な行動が出来なくなり、やみくもな家族捜索等により自身も危険な目にあってしまうこともあります。災害が起きたとき、**家族の安否を確実に確認できること、後に家族全員が無事に会えることが重要**です。

普段から災害のときの連絡方法について家族で話し合っておきましょう。また、災害時に家族と離れた場所にいる、離れた場所に住んでいる場合には防災アプリで各地域の災害情報を確認し、安全確認に役立てることができます。

■ 災害用伝言ダイヤル171

災害発生時には電話がつながりにくい状況が続くことがあります。このような場合には災害用伝言ダイヤルが開設されます。被災地やその他の地域との間で伝言の録音や再生ができます。

伝言の録音方法

171
にダイヤル

録音の場合 1

(×××)×××-××××
被災地の方の電話番号を入力

1#

録音する

伝言の再生方法

171
にダイヤル

再生の場合 2

1#

再生する

毎月1日と15日は災害用伝言ダイヤルの体験ができます。ぜひ親子でお試しいただき、有用性をご確認ください。

■ 防災アプリ

巨大地震や洪水などの災害が起きた直後は停電により情報が入手しづらくなる場合があります。手元のスマートフォン等があれば最新の情報や安全確認を行うことも難しくありません。



NHKニュース防災
←QRコードはこちら

災害発生の第一報からその後の続報まで簡単に受け取ることができます。また、自分が住んでいる地域の情報(警報、避難情報、地震、土砂災害等)もまとめて見ることができます。



防災アプリや安否確認のアプリは各企業からも様々なものが出ています。それぞれ特徴が異なりますので、自分に適したアプリを探してみるのも良いでしょう。

■ 公衆電話

災害発生時には、電話が混み合い通信規制が実施される場合がありますが、**公衆電話は通信規制の影響等を受けずに発信が優先される災害時優先電話**となります。

普段から我が家等の近くにある公衆電話の設置場所を確認しておき、いざという時にはご利用ください。

設置場所については下記のNTT西日本ホームページにて確認できます。

URL: <https://www.ntt-west.co.jp/ptd/map/>



NTT西日本 QRコードはこちら→



○ 家族は大丈夫？連絡をとってみよう！

今日は家にわたししかいません。お父さん、お母さん...家族と会いたい。みんな大丈夫かな...とても心配。連絡して大丈夫か確認しよう！



(白い枠の中を埋めましょう)

お父さんの連絡先



携帯電話番号

勤務先・学校等(電話番号)

普段よくいる場所(電話番号)

お母さんの連絡先



携帯電話番号

勤務先・学校等(電話番号)

普段よくいる場所(電話番号)

() の連絡先 ほかに家族がいる場合に記入しましょう



携帯電話番号

勤務先・学校等(電話番号)

普段よくいる場所(電話番号)

() の連絡先



携帯電話番号

勤務先・学校等(電話番号)

普段よくいる場所(電話番号)

連絡方法について、家族のルールがあれば記入しましょう。

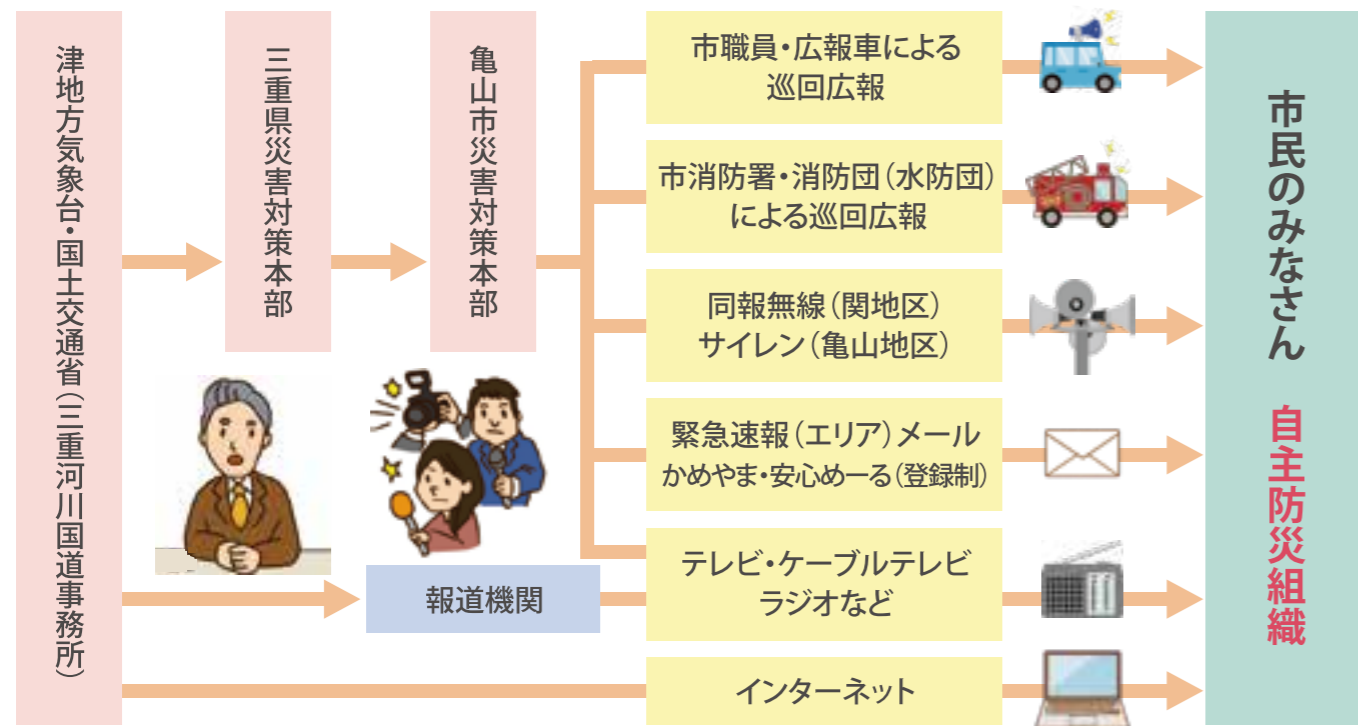


○ 各種情報の入手手段

家族と無事に連絡が取れたよ！次にやることは・・・そうだ、避難の前に災害の正確な情報を知っておこう！きっとそれが安全に繋がるよね！



市などからこのような方法でみなさんへ情報が発信されます



● 亀山市ホームページ

<https://www.city.kameyama.mie.jp/>
災害発生時には、災害対策本部から各種情報提供を行います。

亀山市ホームページ
QRコードはこちら→



● かめやま・安心めーる(登録制)

<http://info.city.kameyama.mie.jp/>
市が災害対策本部を設置した際、避難情報、災害情報、土砂災害危険度情報等を携帯電話の電子メールでお知らせします。

かめやま・安心めーる
QRコードはこちら→



● 三重県 防災みえ.jp

<http://www.bosaimie.jp/>
災害情報、気象情報、くらしの防災情報等

● 気象庁ホームページ

<http://www.jma.go.jp/jma/>
気象情報等

● 国土交通省 川の防災情報

<http://www.river.go.jp/>
レーダー雨量、河川の水位、ダム情報等(風水害時)

※上記フローは風水害時も、地震災害時と基本的には同様です。
災害の種類によらず、災害発生の危険があるときはこれらの情報に注意しましょう。

○ 災害情報の入手方法を確認しましょう

さっきの地震って大きかったけど、周りはどんな様子なのかな？震度は？震源地は？火災は起きてる？道路は使える？何も分からない・・・とりあえず情報を手に入れよう



災害時の情報入手方法をあらかじめ決めておきましょう。使用可能なものに○印をつけましょう。また、これ以外のツールを持っていれば白い枠の中に書きましょう。

自宅にいる時

<input type="checkbox"/>	携帯電話	<input type="checkbox"/>	パソコン
<input type="checkbox"/>	テレビ	<input type="checkbox"/>	防災行政無線
<input type="checkbox"/>	ラジオ	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	安心めーる	<input type="checkbox"/>	

勤務先・学校等にいる時

<input type="checkbox"/>	携帯電話	<input type="checkbox"/>	パソコン
<input type="checkbox"/>	テレビ	<input type="checkbox"/>	防災行政無線
<input type="checkbox"/>	ラジオ	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	安心めーる	<input type="checkbox"/>	

普段よくいる場所()にいる時

<input type="checkbox"/>	携帯電話	<input type="checkbox"/>	パソコン
<input type="checkbox"/>	テレビ	<input type="checkbox"/>	防災行政無線
<input type="checkbox"/>	ラジオ	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	安心めーる	<input type="checkbox"/>	

旅行中等、あまり行かない場所にいる時

<input type="checkbox"/>	携帯電話	<input type="checkbox"/>	パソコン
<input type="checkbox"/>	テレビ	<input type="checkbox"/>	防災行政無線
<input type="checkbox"/>	ラジオ	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	安心めーる	<input type="checkbox"/>	




○ 災害時に気を付けたいこと


前ぶれもなく突然発生する災害の中で、いち早く避難行動を始めることが大切です。また、避難時に**我が家で二次災害をおこさないように、対策しておくことも重要**です。二次災害によって、家電製品や衣類が使えなくなってしまう可能性があります。

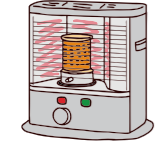
災害情報を見て、大変な地震だとわかったわ。避難しよう。でも避難したあとで家が火事になったら困るわね。





揺れが収まったら…このような行動で確認しよう

- 

① 火の始末は揺れの後
揺れているときに火を消そうとすると大やけどをする場合があるので注意を!揺れがおさまってから消しましょう。
- 

① 火が出たらまず消火
火が出ても落ち着いて初期消火を行いましょう。決して無理をせず、2次災害を起こさないようにしましょう。(火が大きくなる前に逃げましょう。)
- 

① 暖房器具を消す
冬は暖房器具が火元となり得るため、電源を切りましょう。ガスファンヒーターやガスストーブは元栓も閉めましょう。
- 

① 戸を開け、出口を確保
地震の振動で戸が開かなくなることがあります。まず、戸を開けて避難出口を確保しておきましょう。
- 

① 落下物や足元に注意
瓦やガラスなどの落下物は危険です。また、外に出るときはガラスを踏まぬよう必ず靴を履きましょう。

避難へ向けての服装や準備を考える

- 

① 避難の時、ガスの元栓とブレーカーは要チェック
火災が起きないように、避難するときは安全確認後にブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めておきましょう。
- 

① 避難は徒歩で、荷物は必要なものを最小限に
避難所等へ移動するときは、車を使用せずにできるだけ徒歩で避難しましょう。状況によっては夜間の避難や、停電時の避難になる可能性もあります。懐中電灯を備えましょう。
また、可能な限りヘルメットや手袋を着用し、スニーカーやジャージなどの動きやすい服装で避難しましょう。避難中の安全確認もしっかりと行いましょう。


○ 避難の前に…家の状況は大丈夫?


家族も無事だったし、おおよその被害状況も分かったし、早く避難しよう。でも、このまま家を出ても大丈夫かな…





10ページで貼り付けた我が家の図面を見ながら、白い枠の中を埋めましょう。


わたしの家は…

電源、熱源は何を使用していますか?
電気・ガス・その他() 

避難する際にチェックしないといけないものがありますか?
(ガスコンロ(火)、ブレーカー、エアコン等) 

ストーブ類、それに必要な灯油等燃料はどこにありますか?
10ページの図面に○印を記入しましょう。 

避難するときの服装と置いてある場所は?
夏期の服: 服がある場所: 
冬期の服: 服がある場所:

ペットがいる人の場合は誰がどのように同行避難しますか?
誰が: どのように: 

この内容をふまえて必要な行動を左のページを参考に考えてみましょう。

避難する前にわたしが行うことはこれです!

ペットの「同行避難」

災害発生時には原則として**飼い主が飼育しているペットと同行し、避難所まで安全に避難させることが必要**です。ただし避難所において人とペットが同一の空間で居住できることを意味するものではありません。避難所ではそれぞれのルールに従ってください。





◎ 避難所へ持っていくもの、我が家で備蓄しておくもの

避難所へ持っていくもの・非常持ち出し品

非常持ち出し品は、避難する時に最初に持ち出すもので、**最低限の必需品を用意**します。あまり欲張りすぎないことが大切です。重さの目安は男性で15kg、女性で10kg程度です。背負いやすいように**リュックサックなどにまとめておき、定期的な点検と新品への入れ替え**も行いましょう。また、すぐに持ち出せるところに置いておきましょう。

家の安全はしっかり確認できたから、**避難所へもっていく食べ物や道具を考えてみよう！**何が必要かな？

● 非常持ち出し品の例

食料品等	数量
食料・水	
乾パン	
クラッカー	
缶詰	
レトルト食品	
ナイフ	
缶切り、栓抜き	
チョコレート	
あめ玉	
カップラーメン	
安全対策	数量
ヘルメット	
防災ずきん	
救急セット	
常備薬	
底の厚い靴	
おくすり手帳	
メガネ、入歯	
貴重品	数量
現金(小銭)	
預金通帳	
印鑑	
重要書類の番号を記したものを	
健康保険証コピー	
免許証コピー	
重要書類コピー	
緊急連絡簿	
メディカルアラートカード	
感染対策用品	数量
マスク	
ウェットティッシュ	
体温計	
消毒液	



衣類等	数量
衣類	
タオル	
毛布	
寝袋	
下着類	
上着	
ハンカチ	
靴下	
日用品	数量
手袋(軍手)	
ティッシュ	
ローソク	
マッチ・ライター	
ロープ	
懐中電灯	
携帯ラジオ	
生理用品	
石鹸・歯磨きセット	
クイックコンロ(燃料付)	
紙皿、紙コップ、割り箸	
すべり止め付き軍手	
レジャーシート	
ビニールレインコート	
予備の電池(単型)	
コンパクト携帯充電器	
ビニール袋	
ペット必需品	数量
キャリーバッグ・ゲージ	
食器皿	
ペットフード	
ハーネス・首輪	
ペットシート・トイレ	



◎ 非常備蓄品にはこんな食料が最適！

我が家で備蓄しておくもの・非常備蓄品

非常備蓄品とは、ライフライン等が途絶えた場合等、災害復旧までの数日間を自活するためのものです。**1週間程度、最低3日間程度の食料等を備蓄**しましょう。長期保存可能な食料品は頻繁に買い替える必要がないので、買い替えにかかる労力などの負担を軽減することができます。

アルファ化米

お湯または水を注ぎ、かき混ぜて待つだけで食べられます。白米以外に、五目ごはん、チキンライス、おかゆなど様々な種類があります。

乾パン

乾パンは、コンパクトで低価格、調理不要で食べられます。また、容器や知識などが必要なく、誰でも簡単に食べることができます。

缶詰

大根のそぼろ煮風、チーズケーキ、パンなど様々な種類があります。缶切り不要な缶詰も多く販売されています。

レトルト食品

通常のレトルト食品(保存期間1年程度)よりも長期保存に適したものが販売されています。調理不要で食べることができます。



平時から少しだけ多めに保存食を購入しておき、使った分だけ補充していくことで、いつでも同じ量の食料を備蓄しておくことができます。この方法をローリングストックと言います。日常生活において、消費しながら備えることにも繋がるので災害時に大きな助けとなります。

避難所でわたしが生活するのに必要なものは・・・これ！

避難所に持っていくものを決めておきましょう

左のページを見て必要な数量を書きましょう。
またそれ以外に必要なものがあれば下の白い枠の中に書いておきましょう。

もの	数量	重さ	もの	数量	重さ
合計					kg

*非常持ち出し袋の置き場所を10ページの図面に印しておきましょう！

① 重要

最低限必要なもの以外にも、個人個人によって必要なものが異なります。それぞれ何が必要かを考えておきましょう。

- 常時お薬を飲まれている方・・・必要な薬や道具等
- 視力の悪い方・・・眼鏡、コンタクトレンズ、目薬等
- 腰痛の方・・・コルセット等
- 乳幼児がみえる方・・・ミルク(液体ミルク)、哺乳瓶、オムツ等



○ 避難場所とは・避難所とは

いざというときに持っていくモノも決まったら、次は避難場所や避難所の確認だね。



災害時には命を守るための緊急避難として逃げる指定緊急避難場所(一時避難場所)と災害で自宅に住めなくなった際に一定期間生活する指定避難所があります。



指定緊急避難場所(一時避難場所)

一時避難場所とは、災害時に避難者が一時的に集合し、安全を確保しつつ様子を見るためのスペースが確保された場所をいいます。各地域の自主防災組織等による安否確認等、各種防災活動の拠点としても機能します。亀山市においてはおおそ自治会単位でそれぞれの公園や広場等を指定しています。



指定避難所

指定避難所とは、災害が発生し、市民のみなさんが自宅などに住めない状況となった場合に、生活の再建ができるまでの期間において、一時的な居住施設の役割を果たす施設のことをいいます。亀山市においては学校や運動施設の15施設を指定しています。

(その他の避難所)

指定避難所が満員など、避難者の受け入れが困難な場合に二次的に開設される避難所です。(コミュニティセンター、文化会館、幼稚園、保育園等)
※災害時の避難の際にはまず「指定避難所」へ向かってください。

● 避難場所や避難所への避難の考え方

高齢者・傷病者(避難行動要支援者)



支援を要する人がみえたら、地域で助け合って避難しましょう。

狭い路地やブロック塀などには近づかないで



ブロック塀や自動販売機は倒壊や転倒しやすいので要注意。安全な道を選んで避難しましょう。

山崩れ、がけ崩れに注意



山間部では土砂崩れなどが起きて危険。地震を感じたら、早めに避難態勢をとりましょう。

● 避難の流れ

それぞれの経路があります。予め経路を考えておきましょう。



地震発生

災害から命を守るための緊急的な避難は指定緊急避難場所(一時避難場所)へ



一時避難

地域で定められた避難経路で避難しましょう。

場所が変わります(自宅で生活できる方は自宅へ)

危険が無くなるまで、または自宅で生活ができなくなった時や自宅が喪失した場合には指定避難所へ

指定避難所へ



指定避難所

○ 安全な経路を通過して、避難所へ!

家族と一緒に避難所まで避難しよう!でも、どこを歩いていこうか...柱やブロック塀の危険はない?屋根の瓦は落ちてこない?安全にたどり着かなくちゃ。



(家を中心としたマップの絵と避難所への経路を描いてみよう!もしくはA1版マップを拡大コピーして、貼り付けよう。具体的な描き方はこの冊子の裏表紙を見てね!)

🔍 チェックしておこう!

- 自宅から指定緊急避難場所(一時避難場所)や避難所までの避難経路を書きましょう。災害時には予め決めた避難経路で避難できない場合があるため、2経路目、3経路目等も想定しておきましょう。
- 避難経路中に、細い道、ブロック塀や電柱等落下の恐れのあるもの等がないか実際に歩いて確認しましょう。あった場合は、地図内に印をうち、場合によっては避難経路を見直しましょう。
- 家の周りの危険箇所や役立つ施設等を記入しましょう。(危険箇所の例) 崖、ブロック塀、電柱、空き家等 (役立つ施設の例) 消火線ボックス、防災倉庫、公衆電話等



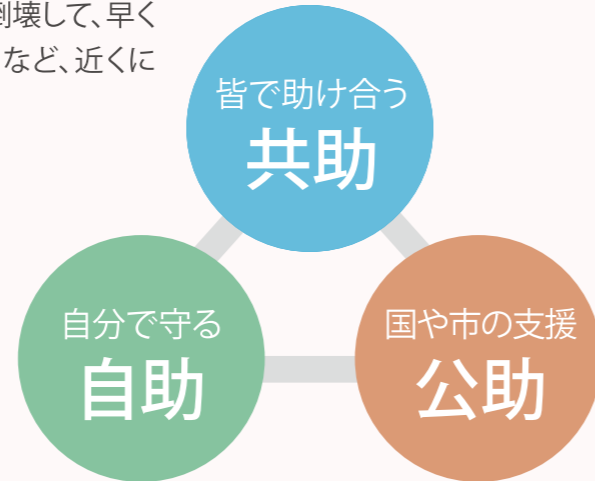
◎ 共助の力

災害が発生した時、**行政による公的な力(公助)**、または、**個人の力(自助)**だけではどうにもなりません。これは阪神・淡路大震災の最大の教訓とされています。みんなで**力を合わせて助け合えば、大きな地域の力となり、この共助**の力で救える命がたくさんあります。

このように、「公助ではできないところを共助でやる」。「地域だからできること、地域がやらなければならないことがたくさんある」と積極的にとらえていくことが大切です。

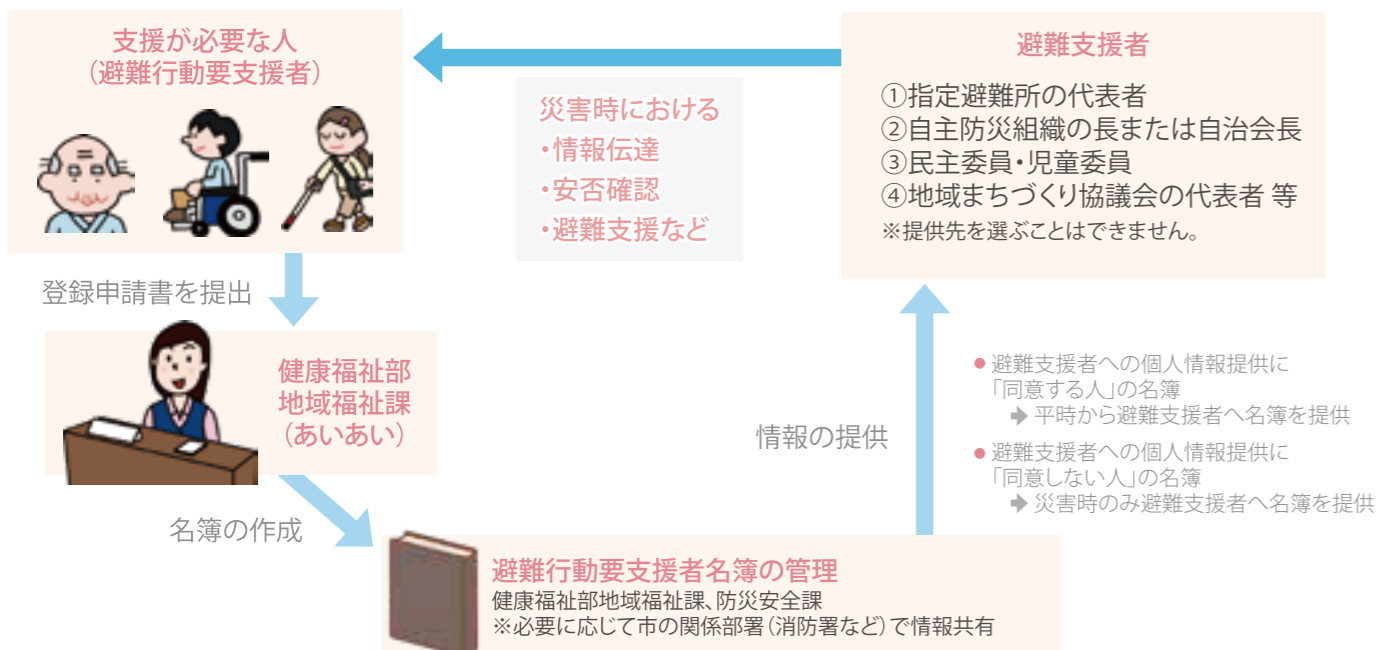
例えば、1人暮らしで障がいのある高齢者の方の家が倒壊して、早く助けないと命が危ない。この場合、隣近所の人や消防団など、近くにいる人にしか助けられません。

災害のときには自分1人や自治体からの助けだけでは足りないんだね。多くの人を救うために、地域の皆と助け合おう!



避難行動要支援者対策 — 避難行動要支援者とは —

亀山市では、災害時に自力で避難することが困難な要介護者や障がいのある人(避難行動要支援者)の名簿を作成しています。この名簿における避難行動要支援者の情報を、平時から自治会や自主防災組織などの地域の避難支援者へあらかじめ提供し、災害時に地域のなかで速やかな支援が行えるようにしています。



支援者: 周りに助けが必要な方がいる場合は必要事項を決めておきましょう。

要支援者: 1人で避難できません。支援をお願いします。

該当するほうにチェックを付けましょう。

となりのおばあちゃん大丈夫かな? お父さん、わたし助けに行ってくるよ!



避難行動要支援者を中心に書きましょう。(支援者の場合は、不要な部分は書きません。)

確認日 年 月 日

要支援者名	性別	住所
生年月日	支援区分	
同居家族等	いない・いる	人(内、平日昼間在宅) 人
電話番号		
主な疾患・障がい等	かかりつけの医療機関等	薬の種類
	医療機関名 主治医 電話番号	
	医療機関名 主治医 電話番号	
その他、配慮が必要な事を具体的に記入してください。		
避難行動要支援者の状態		
(1) 情報入手に係る支援方法	直接声掛けが必要 声掛け以外の方法が必要【内容】	
(2) 避難行動に係る支援及び介助の方法	立つことや歩くことが不自由なので介助が必要 目や耳が不自由なので介助が必要 車いすの介助が必要 担架・ストレッチャー等での介護が必要 介護・医療器具等、運搬の介助が必要 その他【具体的に】	
(3) 避難生活に係る支援及び介助の方法	常時介助が必要(食事・トイレ・入浴) 一部介助が必要【具体的に】 その他【具体的に】	
災害時の避難の方法	洪水(大雨)時の避難の方法	避難先
	大地震時の避難の方法	避難先
緊急時連絡先	氏名	連絡先
	自宅	〒
	携帯	
	続柄	
	自宅	〒
	携帯	
	続柄	
地域支援者	<input type="checkbox"/> いない → <input type="checkbox"/> 自助(家族等の支援を含む)で避難 <input type="checkbox"/> 今後、見つければお願いしたい (複数選択可) <input type="checkbox"/> 医療・介護・福祉等のサービスを利用 <input type="checkbox"/> その他() ※どなたに、どのような支援をお願いしていますか?	
	<input type="checkbox"/> いる →	

(注) 地域支援者への声掛けや避難の支援の依頼は、ご本人またはご家族等から、普段のお付き合いの中でお願いしてください。地域支援者は自らが可能な範囲において避難行動要支援者の支援を行うものであり、支援について法的な義務や責任は負いません。

確認者 _____ 電話番号 _____

※あくまで一例としてご使用ください。



○ 自主防災組織とは

災害が発生したとき、亀山市では建物の倒壊、火災の発生、水道や消火設備、道路の損壊などの被害が広範囲に及ぶことが考えられ、国や県、市の対応だけでは限界があります。従って地域においては住民自身が「自ら命を守り、地域を守る」という姿勢が必要になってきます。

「人的被害」や「物的被害」を最小限に抑え被害拡大を防ぐには、毎日顔を合わせている隣近所の人達が集まり、互いに助け合って自主防災組織を作り、防災活動に組織的に取り組む必要があります。

しかし、「災害から自分たちのまちを自分たちで守る」ということを実践するには「自主防災組織をつくれれば十分」というものではありません。

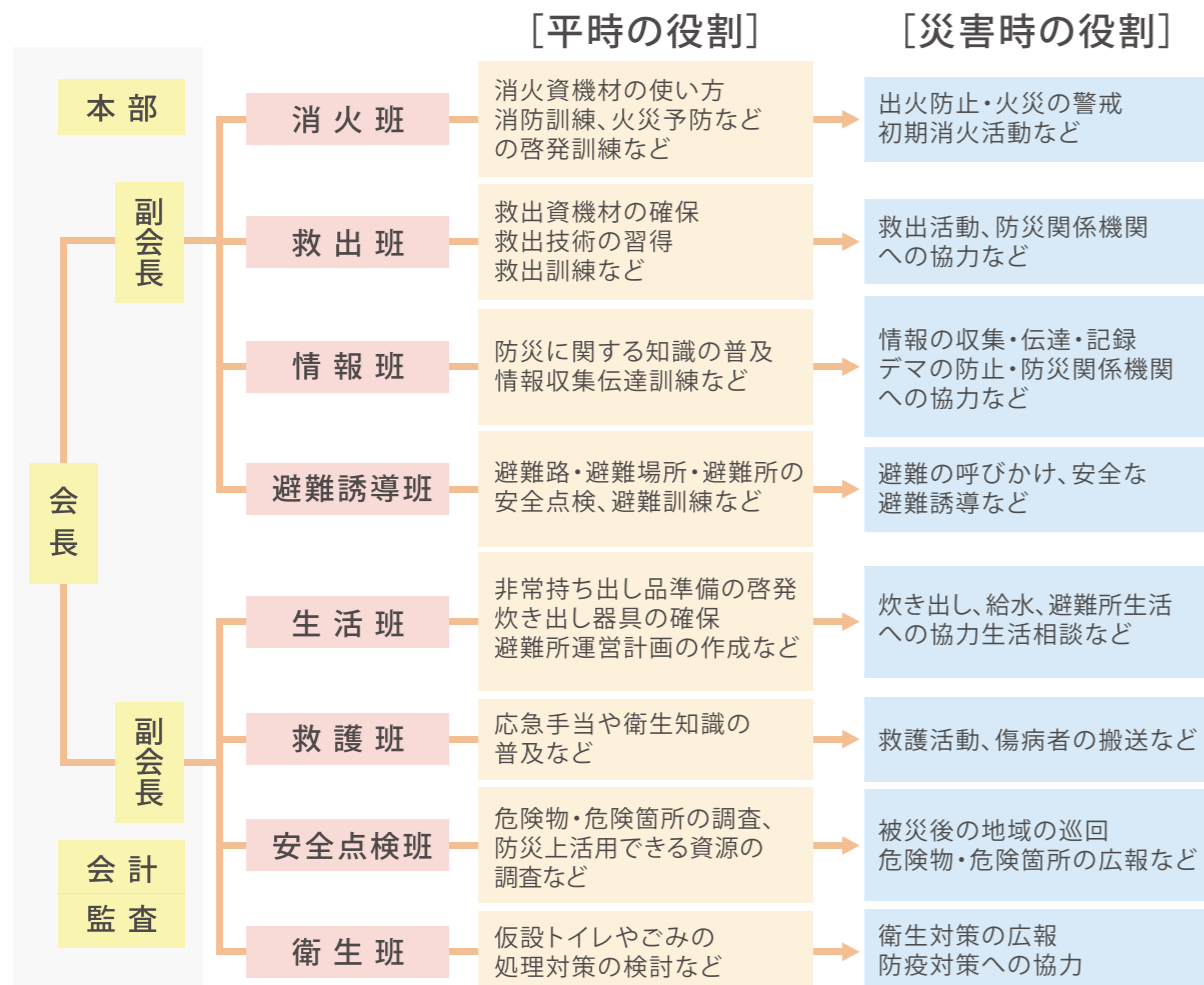
自主防災組織は日頃から、地域の安全点検や住民への防災知識の普及・啓発、地域での防災訓練の実施など、地震災害や風水害に対する備えを行い、実際に災害が発生した際には、初期消火活動、被災者の救出救助、情報の収集や避難所の運営といった活動を行うなど、非常に重要な役割を担っています。

日頃から地域の皆さんと一緒に防災活動に取り組むための組織、これが「自主防災組織」です。

災害が発生したときだけじゃなくて、日頃の活動や防災意識も大事なのね。私たちにできることって思っていたよりもたくさんあるのかしら。



自主防災組織の構成と役割分担の例



(亀山市自主防災リーダーハンドブックから)

○ 自主防災組織でのわたしの役割はなんだろう？

指定緊急避難場所(一時避難場所)に避難すると、たくさんの地域の方が集合していました。みなさん様たたくし行動し、助け合っています。わたしにもできることがあるはず！



わたしの住んでいる地区の自主防災組織について知っていることを書こう！



わたし(家族)の地区では自主防災組織が結成されていますか？

はい(名称) ・ いいえ

わたし(家族)は地区の自主防災組織の中でどのような班に属していますか？

わたし(家族)は自主防災組織ごとの班又は(自主防災組織が結成されていない場合は)地域の中で災害時どのような活動を行うことが求められていますか？

わたし(家族)の自主防災活動にはどんな資機材が必要で、それは日頃どこにありますか？

- ・ 備蓄場所()
- ・ 備蓄場所()
- ・ 備蓄場所()
- ・ 備蓄場所()

わたし(家族)と一緒に活動が予定されている方は誰ですか？

- ・ 連絡先()
- ・ 連絡先()
- ・ 連絡先()
- ・ 連絡先()



避難所の開設について

市内15カ所の**指定避難所は、市域に震度5強以上の地震が発生した場合に即座に開設**されます。それ以外の場合は、市域の状況により必要に応じて部分的又は全部の指定避難所が開設されます。(風水害時は、基本的に避難情報が発令された段階において、対象の指定避難所を指定緊急避難場所と同様に開設することとしています。)
 ※避難所が開設される前に自主的に避難所への避難を希望の際は、**亀山市役所代表(82-1111)までご相談ください。**



避難所の運営について

地域の人達みんなで避難所を運営していくことが大事ね。私もパパも避難所でできることを探しましょう。



指定避難所では、避難所運営組織を立ち上げ、「避難者の管理」「物資の供給」「衛生管理」「生活ルールづくり」などの運営・管理を行います。
 基本的には、地域の方が主体となり運営組織を作ることが重要になります。各指定避難所には指定避難所代表者という地域の代表者がいますので、この方を中心に運営を行うこととなります。ただし、**避難所運営は避難された方みんなの力で成り立つものであり、代表者や役員だけでとても避難所を運営できるものではありません。**役員も被災者のひとりの可能性があります。人任せにせず、一人ひとりが出来ることを自らがを行い、避難者全員が協力して運営しましょう。

避難生活について

避難所では、避難してきている人たちみんなが災害に遭い、みんなが辛い思いをしています。こんなときだからこそ、一人ひとりが思いやりを持ち、協力し合いましょう。

- 周りの方への心配りをしましょう。
- 困っている人は積極的に助けましょう。
- 決められたルールや役割を守りましょう。
- 日常生活に復帰できるように考えましょう。



こんなことに注意

感染症や食中毒

手洗い・うがいを十分に行い、できる限りマスクを着用してウイルスや雑菌からの感染症を防ぎましょう。避難所では食中毒や感染症が発生しやすい状況になります。これらを予防のためにも避難所等で配られた食べ物はずみやかに食べましょう。

エコノミークラス症候群

テントや車の中など狭い場所で避難生活を送る際に起こりやすいのが「エコノミー症候群」です。狭い空間で同じ姿勢のまましていると血流が悪くなり、足などにできた血栓が肺や脳などの細かい血管を詰まらせることで起きる病気です。避難所では適度に身体を動かして対策しましょう。

悪質犯罪から身を守ろう

過去の災害では避難所に避難している人々の家が荒らされるといふ被害事例や混乱時に大切なものを預かるふりをして金品を奪うなどの悪質な犯罪が数多く報告されています。貴重品は避難時に持ち出せるようにし、被害に遭わないよう十分注意してください。

避難所では誰でも活躍できます！

指定避難所では、避難者全員の助け合いが何よりも大事です。個々に持っている特技や能力も非常に大きな力となります。例えば・・・



元自衛官

まとめ役、炊き出し



元警察官

夜間等警備、防犯啓発



医師・看護師

医療救護、往診



助産師

妊婦の対応、出産支援



保育士

幼児の保育



元消防士

火災の予防指導、救急活動



調理師等

炊き出し、調理



建築系職員

避難所施設の応急・復旧



わたしの特技やできることを書いてみよう

しばらくの間の避難生活、できる限り快適な生活をしたい。みんなで工夫して考えて、自分にできることをしよう！

事務仕事をしているから避難所名簿作成に協力しよう！

広告会社で働いているから掲示板のお知らせを作ろう！

わたしの持っている免許・特技は何ですか？

わたしでも小さい子の面倒を見たり避難所のゴミ出しや掃除はできるよ！

わたしの特技等を踏まえて避難所でどんなことができますか

特技を持っている場合でも何をすればいいかわからないという方もいると思います。自分はこのような特技を持っているということを避難所運営組織へ報告しましょう。あなたの特技が避難所の運営にきっと役立つと思います。