

防災対策

～今、知っておく事・備えておく事～

り楽リハ アイズ

高齢者の為の防災対策講習

清瀬市役所 防災防犯課の方から伺いました！



1. 防災の基本
2. 避難・避難所・備蓄食料
3. 水害対策
4. 地震対策
5. 通信手段
6. 避難行動要支援者登録
7. 救急情報シート

防災の基本

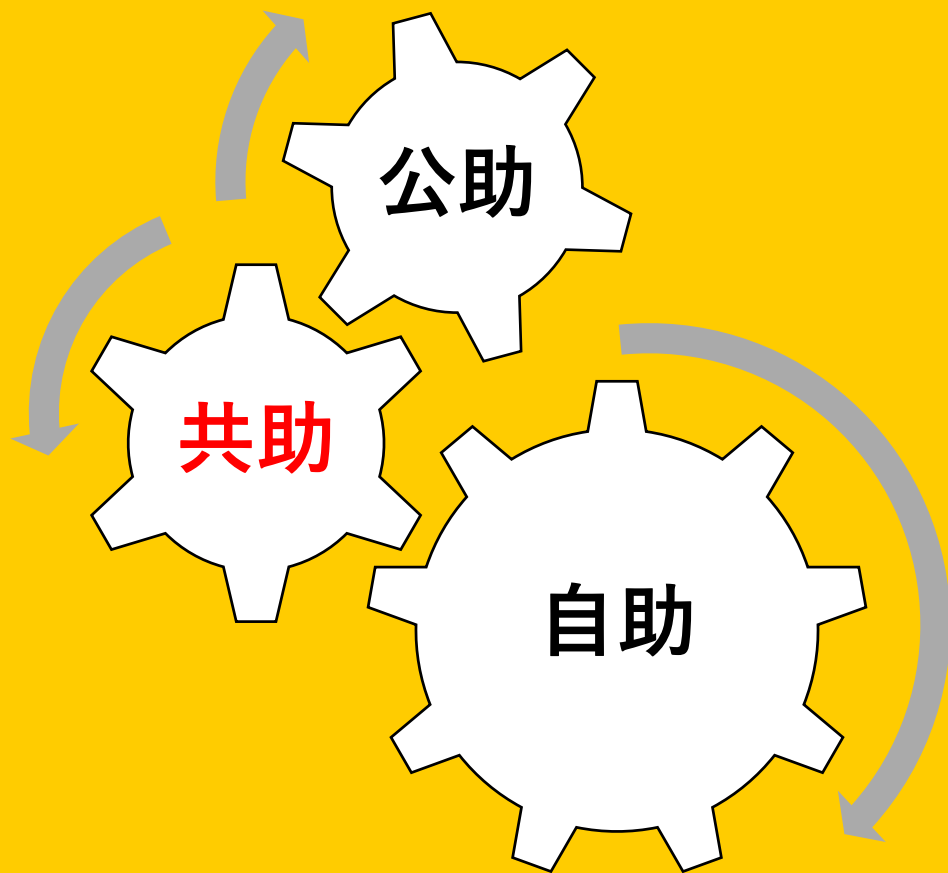




自助

自分の命は自分で守る。

**自分を守ることで、家族や友人・
隣人を助け、支えられるのです。**



共助

自分や家族だけでなく、町内会や自治会などの小さな地域単位で助け合うことです。

公助

事前事後の公的な対応全般



避難について



避難に関する情報は3段階！



避難に関する情報は**3段階**！

第1段階

避難準備・高齢者等避難開始

避難行動に時間を要する方が必要に応じ避難行動を開始。

取るべき行動

それ以外の方は、「家族等との連絡」、「非常用持出品の用意」等の**避難準備を開始**。

避難に関する情報は3段階！

第2段階

避難勧告

取るべき行動

開設された避難所等へ必要に応じ避難行動を開始。

避難に関する情報は3段階！

第3段階

避難指示（緊急）

確実な避難行動を直ちに完了。

取るべき行動

未だ避難していない場合、**直ちに避難行動に移る。**
その暇がない場合、**生命を守る最低限の行動をとる。**

避難所



震災時は、最初に開設されるのは小・中学校！

開設状況確認してから避難を開始しましょう！

**公的機関全てが「避難所」として
開設する訳ではありません。**

「避難所に行くから、安心」

…ではありません。

避難所は万能ではありません。

ウイルスが蔓延しやすい環境。

食料が必ずあるわけではない環境。

暑い、寒い。 等

なので・・・

「ご自身での備え」が大事なのです。

備蓄食料… 医薬品… マスク… 着替えや毛布…

状況次第ですが、

福祉施設も避難所として開設されます。

清瀬市 地域包括ケア推進課 新井さん

備蓄食料



賞味・消費期限に注意して購入・保管を！
ペットボトルのお水は、5年・7年・12年と
長持ちする商品も出てきています！

清瀬市役所 防災防犯課 小島さん

「何より、お菓子が食べやすかったです。」

3.11東日本大震災経験者

避難経路も要注意！

清瀬市内には

道路冠水箇所と急傾斜地崩壊危険箇所

があります。

清瀬市で発行している

「防災マップ」 「洪水ハザードマップ」

をご確認、ご利用下さい！

防災無線が聞きにくい！



防災無線が聞きにくい

**「無線同士、音が反響しあって、
どうしても聞こえにくくなってしまう。
放送内容は無線以外でも確認を！」**

清瀬市役所 防災防犯課 小島さん

防災無線が聞きにくい

【防災無線、放送内容の確認方法】

- ① (清瀬市) **自動音声応答サービス : 042-495-7070**
- ② (清瀬市) **メール一斉配信サービス (登録無料)**

台風・雨、激しいな…



天気・気象情報を

テレビ・ラジオ・携帯電話等で情報確認し

天気の移り変わりに気を付けましょう。

水害時、避難所に行けない場合は垂直避難！

土地・建物の上方に避難しましょう！

清瀬市役所 防災防犯課 伊藤さん

「身体が不自由で、階段や坂を上るのが大変…」



「避難準備・高齢者避難開始」が発令された時点で

早めの対策・行動をしましょう。

浸水場所を歩く時！

浸水でマンホールの蓋が外れている!!!

歩く所を、棒・杖・傘等で突きながら

通らしましょう！

清瀬市役所 防災防犯課 伊藤さん



突然の大地震！



突然の大地震！

- ・ とつさに車に飛び乗り、帰路に就く
- ・ 車で家族を迎えに行く

は、やらない！



突然の大地震！

**同じ事を考え、行動する人で、車道は大渋滞。
車で身動きとれないことも起こり得ます。**

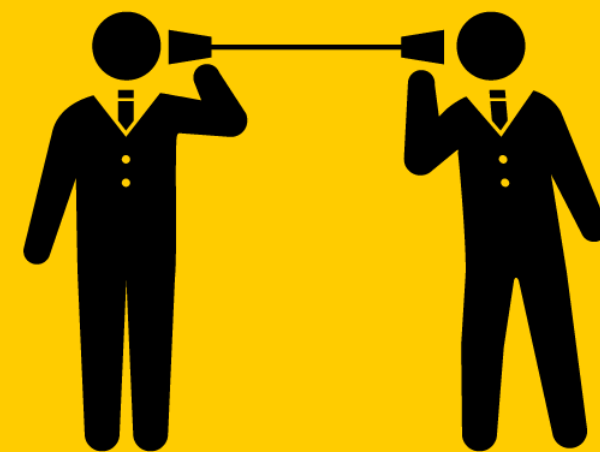
突然の大地震！

一晩経つと、道路は落ち着いてきます。

状況次第で、一晩、外出先や勤務先で過ごす覚悟も大事。落ち着いて行動しましょう。

清瀬市役所 防災防犯課 伊藤さん

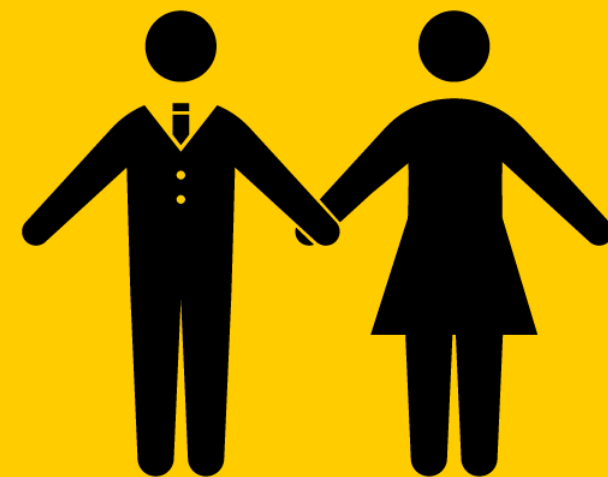
通信手段



- × 電話・メールはしばらくは不通
- SNS、インターネットは通じやすい

LINE等、スマホ以外の携帯電話でも使用できるそうです！

改めて周囲の方と相談しておきましょう！



ご存知ですか??

避難行動要支援者登録



**平常時、災害時の安否確認や支援に
役立てるための名簿登録。**

詳細・登録希望は、市役所・地域包括支援センターへ。

ご存知ですか??

救急情報シート



**緊急時に、救急隊・医療関係・市に利用してもら
う緊急情報を予め書いておくシートです。**

清瀬市では、冷蔵庫に貼っておきます。

**今回、市役所の方のお話を伺い、
各市や地域コミュニティで開催される防災訓練に参加し、
顔の分かる関係作りをするのも大事だと感じました。**

講師をしてくださった

清瀬市役所 防災防犯課 伊藤様

小島様

地域包括ケア推進課 新井様

ありがとうございました！

制作責任

り楽リハ アイズ
勝亦絢子

東京都清瀬市松山1-4-19 第2清瀬プラザビル3階
電話：042-494-2276