

防災・減災講習会

日時：令和5年3月26日（日）

午後1時から午後2時45分

場所：下倉田地域ケアプラザ

主催：下倉田地区連合会

講師：NPO法人 都市防災研究会

代表理事 川辺 裕子 氏

地域みんなで防災・減災を！

「防災・減災講習会」開催のご案内

私たちは、阪神・淡路大震災（平成7年1月発生）、東日本大震災（平成23年3月発生）、熊本地震（平成28年4月発生）など大震災を経験し、さらに近い将来発生が予想される首都直下地震・南海トラフ巨大地震のほか毎年発生する大型台風による風水害・土砂災害に備えなければなりません。

ところで、地域では、災害時に妊産婦、乳幼児、高齢者、肢体不自由者、視覚・聴覚障害の方など「災害時要援護者」への支援が必要です。

これらの方は、災害時に情報把握、避難、生活手段の確保などが円滑に行きにくい立場に置かれています。「自助・共助」を念頭に置き、個々の状況に合わせた「事前の備え」が必要です。

そこで、このたび、地域の「災害時要援護者」への対応方法など理解を深めるため、講習会を次のとおり開催します。戸塚区地域防災アドバイザーが分かり易く説明しますので、ぜひご参加をお願いいたします。

- 1 日時 令和5年3月26日（日）
午後1時から午後2時30分まで（開場：午後0時45分）
- 2 場所 横浜市下倉田地域ケアプラザ 多目的ホール
- 3 内容
・「災害時要援護者」について
・妊産婦、乳幼児、高齢者、肢体不自由者への支援の方法
・視覚・聴覚障害の方、知的障害の方への支援の方法
- 4 主催 下倉田地区連合会
- 5 講師 NPO法人 都市防災研究会 代表理事 川辺 裕子 氏
- 6 参加対象者
自治会町内会役員（防災担当者、家庭防災員含む。）、民生委員児童委員、青少年指導員
- 7 参加申込先・問合せ先
令和5年3月19日（日）までに団体ごとに参加者の氏名・電話番号を記載して、下倉田地区連合会副会長 新倉あてEメールで申し込んでください。



（裏面に続く）



NPO法人 都市防災研究会 代表理事の川辺裕子氏を講師に招いて主に災害時における要援護者等の支援方法などについて講演をいただいた。

「声をかけられる環境づくり」、
「高齢者を見守ってくれるところ探す」、「共倒れにならないように備えが大切」、「家族構成に応じた備品リストのチェック」など事前の備えが大変重要である。防災に要援護者自身の視点を取り入れ、要援護者自ら主体的役割を果たすことや、地域や社会全体で要援護者を包含し、支えていく仕組み作りが必要です。受講者は33名。







基本の 防災グッズ一覧



外出先の「持ち歩き用」、避難所に向かうための非常用持ち出し袋などの「避難用」、自宅での避難生活に必要な「在宅避難用」、それぞれのケースに対応した防災グッズを用意しましょう。



持ち歩き用防災グッズ

いつもバッグに入れておく

コンパクトに

いつものバッグに



食料

停電への備え

貴重品



手間なく食べられるもの

飲料水 (500ml程度)

現金

小型のLEDライト

モバイルバッテリー

保険証

運転免許証

個別に必要なもの

他にも



常備薬

コンタクトレンズ

メガネ

補聴器

- マスク
- 除菌シート・スプレー
- 薄手のエマージェンシーブランケット
- ホイッスル

避難時の備え

非常用持ち出し袋のリスト

目安: 1人 1~3日分

各寝室や玄関など



1人につき1つ以上、個人のリュックにいれるもの

必需品

- 飲料水 ※1人あたりおおよそ500ml×3本
- 手間なく食べられる食品 ※1人1日あたりおおよそ3食分
- 携帯トイレ ※1人1日あたりおおよそ8回程度
- LEDライト・ランタン
- 電池式モバイルバッテリー
- マスク ※1人1日あたりおおよそ3枚程度
- 常備薬・持病薬
- 保険証のコピー
- 印鑑
- 現金 (公共電話用の10円玉含む)
- 紙のハザードマップ

身を守るもの

- ヘルメット (頭を守るもの)
- 万能ナイフ
- カイロ
- 電池式の扇風機
- 歯ブラシ
- スリッパ
- 簡易敷マット
- 体温計
- 消毒用アルコール
- オールインワンクリーム
- 筆記用具 (マジックペンなど)・メモ帳

みんなで使うものは家族の代表が用意する

- LEDランタン…メイン灯として使える明るいものを1灯
- 乾電池 (ライトなど機器にあわせてサイズや本数を確認)…例) 単3形の場合、1人1日おおよそ17本が目安
- 手回し充電ラジオ…停電時の正確な情報収集に
- 応急手当ができるセット…ガーゼ・包帯・絆創膏・消毒液など
- 無理なくリュックを背負えるか
- いつでも避難できるように、リュックの傍には履きなれた靴を

*紹介する内容は一例です。各ご家庭の家族構成やライフスタイルによって、一人ひとりにあった物を備えることが重要です。

<イラストはイメージです>

非常用持ち出し袋は 家族構成に応じた準備を



▶ 小さな子どもと暮らすご家庭向け

ストレス軽減グッズ

- 甘いもの (お菓子など)
- 動画や音楽を楽しめるタブレットなどの機器 (モバイルバッテリーも忘れずに)
- ボールや縄跳びなど体を動かせるもの



乳幼児のお子さまの場合

- 粉ミルク・哺乳瓶
- おむつ
- 除菌シート・スプレー等
- 乳幼児用食器



▶ 高齢の方と暮らすご家庭向け

目が見えにくいので、**老眼鏡**・**あかり**の用意は忘れないように。

- 予備の老眼鏡
- LEDライト・ランタン
- 常備薬
- お薬手帳や処方箋
- 入れ歯・入れ歯洗浄剤
- 電動車いす、補聴器 (バッテリーも忘れずに)

必要な情報が書かれたメモ
例えば…緊急連絡先、持病、薬、アレルギーの有無



在宅避難用

目安: 1人 3~7日分以上

最低限の備蓄品リスト

キッチンや玄関などに分散配置



家庭備蓄の目安 (大人1人7日分の場合)

必需品

- 水 2L×11本程度 ※1人1日おおよそ3L程度 (飲料水・調理用水)
- カセットコンロ・ボンベ ×6本 (夏)、9本 (冬) ※1人1週間おおよそ6~9本程度
- LEDライト・ランタン ※1人1灯と1部屋に1灯
- 電池式モバイルバッテリー×1個以上
- 乾電池 (単3形の場合)×33本目安 ※ライトなど機器にあわせてサイズや本数を確認



食品

- 乾麺 (600g)×2袋 ※そうめん、パスタなど
- パックご飯×9個
- 缶詰 (肉・魚)×9缶
- レトルト食品 ※丼の素やカレー9個、パスタソース6個など
- 即席スープや野菜ジュースなど
- 果物缶やチョコなどお菓子

停電対策

- 簡易トイレ×56回 ※1人1日おおよそ8回程度
- 手回し充電ラジオ
- カセット式のストーブ、カイロ
- 電池式の扇風機



3・6・9・12月1日は防災用品点検の日! / 4つのポイントでチェックしよう

点検項目

- | | | | |
|----|-------------|----------|-------------|
| 全身 | すべてそろっているか | 動作 | 壊れているものはないか |
| 期限 | 期限が近いものがないか | 不足、不要なもの | |



*紹介する内容は一例です。各ご家庭の家族構成やライフスタイルによって、一人ひとりにあった物を備えることが重要です。

<イラストはイメージです>