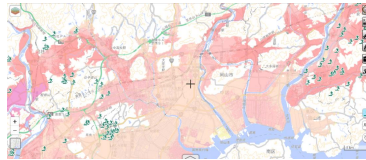


STEP2 ハザードマップの確認

ハザードマップとは、自然災害による被害を予測して、地図に表した被害予測地図のことです。洪水、土砂災害、高潮、地震、津波、火山など災害の種類ごとに作られています。あらかじめ想定される被害区域を知ることが防災に繋げることが出来ます。ぜひ確認しておきましょう。

確認しておくべきポイント

- 自宅のある場所の想定されている自然災害の種類と被害の大きさ
- 通勤・通学路の想定されている被害
- 災害の種類によって異なる避難場所と避難場所までの経路



家族で被災時の集合場所や避難先について話し合っておきましょう。

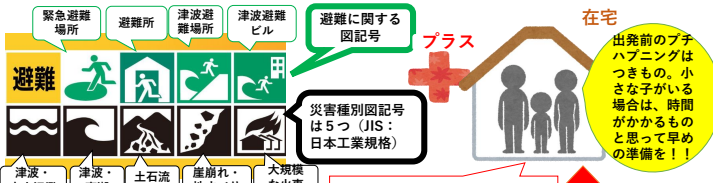


例えば岡山市の洪水ハザードマップ
想定される浸水の状況と避難場所が確認できます

塀や水路、小さな川などはマップに反映されていないのでできれば実際に経路を歩いてみるとよいでしょう。

STEP3 避難の種類

避難してください ≠ 避難所
ポイントは明るいうちに、(土砂や水害の場合) 浸水が始まる前に。空振り避難は、避難訓練。



	まず逃げる所	家に居られない時
水害		
土砂		
地震		
火災		

警戒レベル	とるべき行動
5	命を守るための最善の行動
4	全員避難
3	高齢者や要介護者などが避難
2	避難に備える準備
1	災害への心構え

妊婦・母子は警戒レベル3が目安



マイ・タイムラインを作ってみよう!

台風の接近や線状降水帯(大雨が長引くとき)の発生によって、土砂災害や河川の水位が上昇する危険性が増した時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理したとめたもの。

	2日前	1日前	半日前	5時間前	台風直撃
気象	台風接近	雨風強まる	川の水位上昇	暴風域 川の氾濫のおそれ	
避難情報	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	
基本行動	・天気予報確認 ・家族予定確認 ・家周りの確認	・避難所確認 ・避難手段確認	・川の水位の情報確認 ・近所や親類と連絡を取り合う	・安全確保 ・避難所もしくは、安全であれば自宅で避難	
私の行動					

STEP4 情報の活用

正しい情報をもとに、災害状況を把握し、安全な避難行動がとれるようにしましょう。

- 首相官邸 (災害・危機管理情報) @Kantei_Saigai
Jアラートと連動し、緊急地震速報や特別警報などを自動配信。
災害・危機管理関連の政府活動情報
- 気象庁防災情報 @JMA_bousai
災害への警戒の呼びかけや解説
- 防衛省・自衛隊 @ModJapan_jp
自衛隊の災害派遣状況や生活支援情報
- NHK生活・防災 @nhk_seikatsu
災害の情報や防災減災に役立つ情報
- 私の住んでいるエリアの自治体
気象状況などは各地で異なるため、地域の防災情報は自治体の情報を確認しましょう

非常災害	非常災害	非常災害	非常災害	非常災害	非常災害
非常災害	非常災害	非常災害	非常災害	非常災害	非常災害
非常災害	非常災害	非常災害	非常災害	非常災害	非常災害
非常災害	非常災害	非常災害	非常災害	非常災害	非常災害
非常災害	非常災害	非常災害	非常災害	非常災害	非常災害

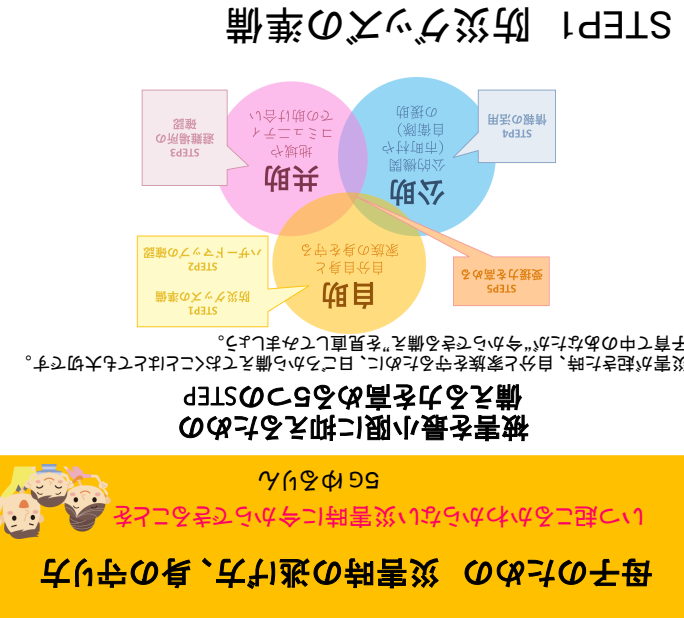
STEP1 防災グッズの準備

家族に防災グッズを準備させるために、日ごろから備えておくことはとても大切です。災害が起きた時、自分と家族を守るために、日ごろから備えておくことはとても大切です。

準備のポイントは以下の通りです。

- ① 災害用品は普段の生活の延長で考える
- ② 家族全員が準備できる程度の量を想定する
- ③ 定期的なチェックと更新を要する
- ④ 家族それぞれに必要な品(薬、食糧、防災グッズ等)を確認しておく
- ⑤ 保管場所(1階の玄関から、備蓄品保管庫)は家の中心から離れた安全な場所に保管する
- ⑥ 自宅から避難所までのルートを確認しておく

家族全員が準備できる程度の量を想定する



STEP5 受援力を高める

困難を乗り越えるために、周囲の方の支援を必要とすることがあります。

遠慮しないでね

ありがとうございます

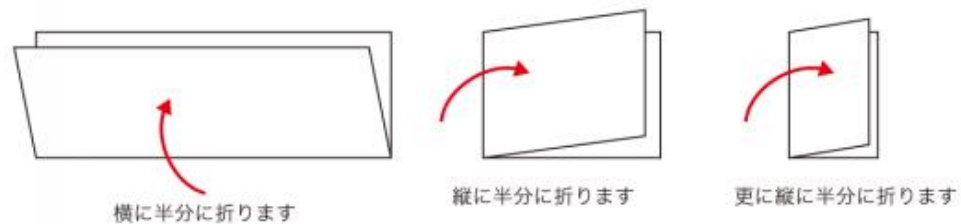
受援力

支援が必要な時に助けを求め、助けを受け入れる心構えやスキル

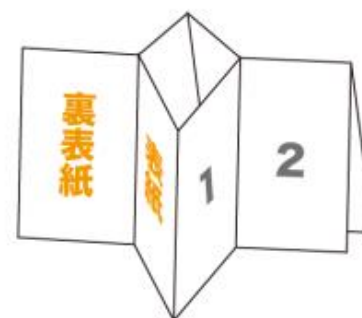
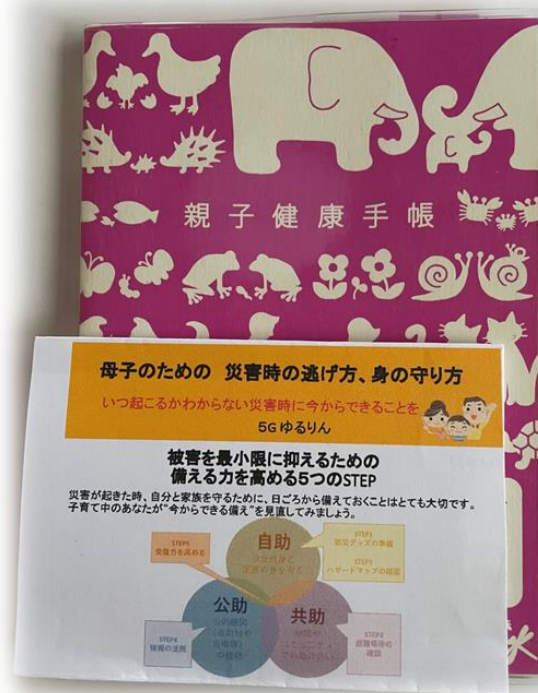
受援力向上! 日ごろからの3つの心得

- 1) 頼ることに罪悪感を抱かない、我慢しない!
- 2) 自分がしてほしいことを丁寧な言葉で明確に伝える
- 3) 感謝の気持ちをたくさん伝える

パンフレット



ページの割り付けはこのようになります。
好きな内容を入れていきましょう。



このように折ります



裏表紙を向こうに折って完成

パンフレットの用紙サイズ A4、 母子健康手帳 A6
(一番小さいサイズ) の場合のイメージ