

防災リーフレット

災害に備えて日頃から「単に物を準備」するだけでなく、「すぐに行動できる準備」をしておきましょう。

日ごろからの備えと健康づくりに加え、自治会町内会の活動などを通じて、隣近所といざという時に皆で声を掛け合って助け合い、困難を乗り越えられるような関係を作りましょう。

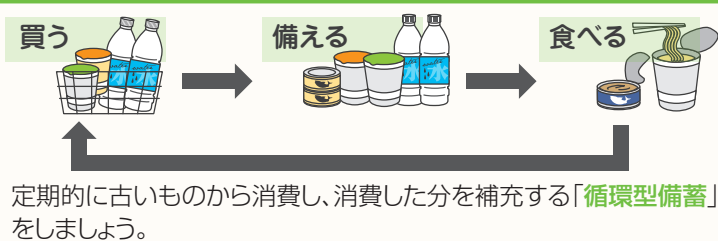


家の危険箇所をチェックしてますか？

- 家の耐震化**
 - 横浜市では無料での耐震診断や改修費用の一部補助などの事業を行っています。
- 玄関、廊下の注意点**
 - 玄関、廊下には物を置かず、避難口を確保する。
- リビングの注意点**
 - テレビなどを固定する。
 - 吊り下げ式の照明器具はチェーンで固定する。
 - ストーブは、耐震装置が付いているものを使用する。
 - 仏壇のろうそくは、倒れないように固定する。
- 寝室の注意点**
 - 寝室に極力家具を置かない。
 - 寝ている側に倒れてこないよう位置を工夫する。
 - ドア付近に家具を置かない。
 - 本棚はしっかりと固定し、中身が飛び出さないようにする。
 - 重いものは下に入れる。
- 台所の注意点**
 - 食器棚の固定と食器の飛び出し防止措置をする。
 - ガラス戸には、飛散防止フィルムを貼る。
 - 冷蔵庫や電子レンジは固定する。
 - 観音開きの扉には、止め金具を付ける。

日ごろから食料や日用品を少し多めに買い置き、備蓄する

- 備蓄する量の目安は最低3日分(理想は7日分)。
- 飲料品: 1人あたり1日3ℓ
 - 食料: 調理せずに食べられるもの(クラッカー、缶切り無しで開けられる缶詰など)
 - トイレパック: 1人あたり1日5回分
 - 常備薬、おくすり手帳



「ころばんよ体操」で健康づくりをしましょう

「ころばんよ体操」は、体力低下やもの忘れのために活動の制限のある方にお勧めしたい西区のご当地体操で、転倒骨折、生活習慣病、認知症などの予防に効果があります。災害時には健康が悪化しやすくなります。日ごろから健康維持・体力づくりに努めましょう。

ころばんよ体操～パタカラVer.～

- 転倒骨折、生活習慣病、認知症などを予防する体操にお口の機能低下を予防する動きを加えた体操です。
- ウォーキング場面で「パ」「タ」「カ」「ラ」などと発音することで、食べ物を口で吸う、舌で押しつぶす、飲み込むなどの機能に必要な筋力を鍛えられる体操です。



ネットでも解説動画を配信中 CD、DVDの配布もしています

詳しくは [ころばんよ体操 パタカラ](#) 検索

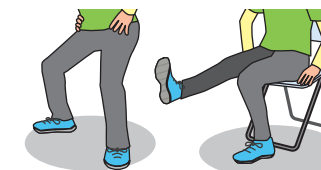
ころばんよ体操～ひざ痛予防～

つま先タッチ運動・かかとタッチ運動



足首を柔らかく膝の負担を軽減!

スクワット



膝を守る筋肉を鍛える!

ボックスステップ



膝や足首をやわらかく使い安定した姿勢を保つために大切な動き!

開脚運動



さらに負荷をかけて膝を守る筋肉を鍛える!

問合せ 高齢・障害支援課 ☎320-8410 FAX 290-3422

地域ケアプラザについて 地域ケアプラザは地域の身近な「相談」と「交流」の場です。

「相談」

福祉・保健の専門員が無料で相談を受けています。お体のお悩み、介護保険のこと、生活を送るうえでの不安など、自分自身や家族のことで相談にのって欲しいことがあれば、お問い合わせください。

「交流」

体操教室や健康講座など生活に役立つさまざまな種類の行事・催しを行っています。また、皆さんの福祉・保健の活動や交流の場として、多目的ホールなどを利用できるほか、ボランティア活動の相談も受け付けます。

西区には4か所の地域ケアプラザがあります。お近くのケアプラザまでお立ち寄りご相談ください。

浅間台	浅間台6	311-7200
戸部本町	戸部本町50-33	321-3200
藤棚	藤棚町2-198	253-0661
宮崎	宮崎町2	261-6095



ケアプラザ地図等の詳細はこちら



緊急時携帯カード「西区もしもカード」

もしもカード 西区役所 高齢・障害支援課

もしもの時に備え、外出時に身元を確認するものとして携帯しましょう。

※緊急のときにはここに連絡してください

●氏名 〇〇 〇〇

●氏名 〇〇 〇〇

その他・連絡先・気をつけてほしいことなど

名前 氏名 生年月日 連絡先 住所

<連絡先の方のご了解を得てご記入ください>

西区では、認知症の人や高齢者などが外出先での緊急事態「もしも」に備えて、本人情報を記載する緊急時携帯カード「西区もしもカード」を配布しています。パスケースなどに入れて所持することで、「もしも」の時に身元確認がスムーズとなり、各所への連絡など迅速かつ適切な対応が可能となります。

配布先はこちら

西区役所高齢・障害支援課・西区内地域ケアプラザ(地域包括支援センター)などで配布しています。

風水害編

風水害時にとるべき行動は、5段階の「警戒レベル」により明確化しています。それぞれのレベルで、どのように行動すればよいか、下の表で確認しましょう。

警戒レベル	避難行動の目安
レベル 1 大雨になりそう... 	最新情報に注意 天気予報を確認! 家の点検・補強、行動の目安、持ち出し品・備蓄品、常備薬などの確認! 
レベル 2 雨が、強くなってきた! 大雨注意報 洪水注意報 など 	ハザードマップなどで避難方法を改めて確認 備蓄品などは水浸しないよう安全な場所に用意! ・テレビやラジオで情報収集 ・家族に連絡 
レベル 3 これから避難の情報が出るかも! 大雨警報 洪水警報 など 	避難開始! 高齢者など 避難に時間を要する人は危険な場所から避難! 近所の人にも声をかけましょう! 
レベル 4 崖崩れや川の氾濫がいつ発生してもおかしくない! 土砂災害警戒情報 など 	危険な場所から全員避難 屋内・屋外の安全な場所への避難 
レベル 5 すでに災害が発生または災害が迫っている! 大雨特別警報 など 	災害発生! 命の危険 直ちに安全確保! 

※避難場所は、感染予防対策を実施していますが、自宅で安全が確保できる場合には、在宅避難を検討してください。

車避難

令和元年の台風19号では、車で避難中に道路の冠水や崩落で亡くなったケースが多くありました。車を活用した避難や避難に支援が必要な方の送迎については、早い段階で実施しましょう。

※行政が開設する避難場所への車の駐車は原則禁止となります。

ペットとともに避難する方

- 知人、ペットホテル等の一時預け先の確認
- ペット用非常持ち出し袋、ケージの準備
- ペットタクシー、車送迎など移動手段を検討

避難場所に行く前に

- 開設避難場所の確認、開設状況の確認
- 避難場所への持参物を手に持つ、背負う
- 戸締り、火元確認



地震編

大地震が発生した時の行動と避難の流れについて確認しましょう。

大地震発生

大きな揺れの最中は、その場に合った身の安全を確保しましょう。

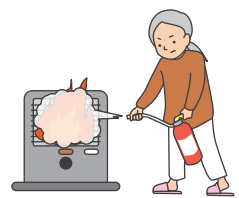


屋外には、窓ガラスや看板などが落ちてくる危険性があるのであわてて外に飛び出さない。



揺れがおさまったら、すばやく火の始末をしましょう。

※大きな揺れの最中は無理に消火せず、まずは身を守りましょう。



家の中に閉じこめられないようにドアを開けて出口を確保する。

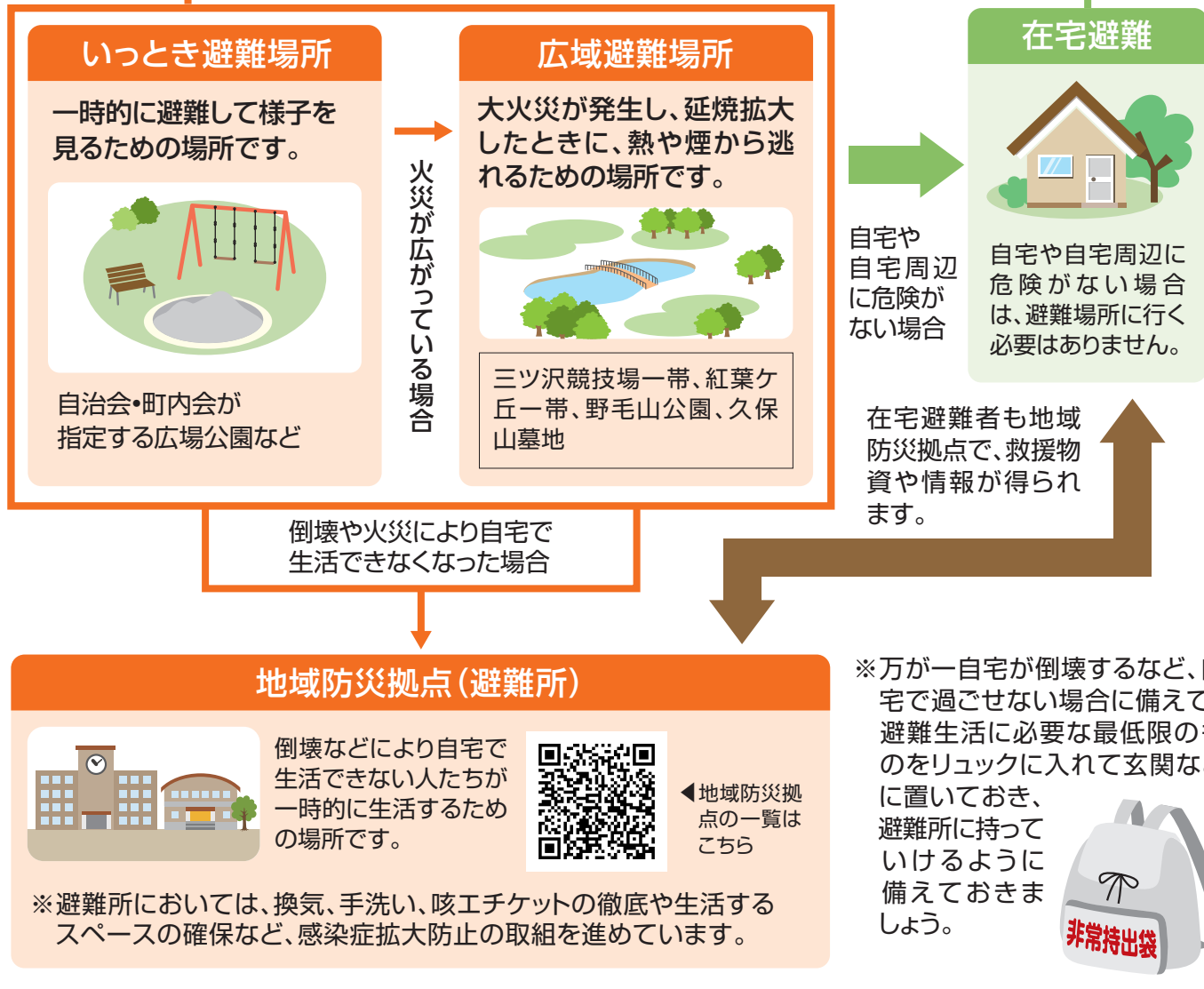


周囲の状況を確認 火災や倒壊の危険や不安が...

ある

※状況に応じて、いつ避難場所ではなく、広域避難場所に直接避難することも選択してください。
 ※津波の危険がある場合はより早く、より高い場所へ避難しましょう。

ない



◆避難生活が困難な方は福祉避難所へ

地域防災拠点や自宅での避難生活を維持することが困難で、ご本人の状況や要介護認定の有無などから特別な配慮が必要であると区役所が判断した場合、福祉避難所を開設します。