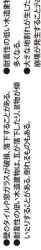


！ 地震・津波から
身を守るポイント

震度と揺れ等の状況

[illegible]

			四三二一七五八六九	
--	--	--	-----------	--

一人ひとりが行う
自分自身の防災活動

防災・減災のキーワードとして、「自助」「共助」「公助」という言葉がよく使われます。自助とは「自分の身は自分で守る」こと、共助とは「家族・近所などで互いに助け合い地域を守る」ことを指します。また、公助とは「公的機関からの救助や支援」を指しています。災害の発生は完全に予見防くことはできませんが、自助、共助、公助が連携し、効果的に機能することで、被害を減らすことが可能となります。



地震によって建物が倒壊しない場合でも、大きな家具の転倒やガラスの飛散などにより、ケガをしたり、閉じ込められたりすることがあるので、今すぐ地震対策をしよう。



自主防災組織の役割

自主防災組織とは、「自分たちのまちでは自分たちで守る」という、地域住民の意識に基づき、結成される防災組織のことである。自主防災組織は、災害発生時に、お互いの身を助けるため、平時からの防災活動を含めた防災活動を行います。災害時に効果的な活動ができるよう、住民一人ひとりが防災に関する正しい知識を共有し、各家庭で災害に備えるとともに、地域住民が「一体」となり防災に取り組むことが重要である。

[illegible]

避難行動要支援者の手助けをしましょう

變遷行動要支拂者とは、一般に高齢者や障がい者、乳幼児や妊産婦、日本語を十分理解できない外国人など、災害発生時の避難に時間がかかる方々です。地域で協力し合いながら、近所の要支拂者の方の安否確認や避難場所への避難を支援しましょう。



マイマップを作ろう

避難経路を想定して

地層は、いつ起こるかわかりません。いろいろな場面で起きた場合には、家族みんなの避難行動を、あらかじめ決めておく必要があります。いろいろな場面で起きた場合には、家族みんなの避難行動を、あらかじめ決めておく必要があります。

①自宅や学校、勤務先等を手チェック
まず津波避難マップであなたの自宅や学校、勤務先を確認して、予測されている被害の有無（津波浸水想定区域に入っている、危険箇所がある等）を確認しましょう。

②避難先と避難経路を決める
次に、自宅と勤務先を離脱して、避難先までの経路を考えてみましょう。



日頃からの備えが大切
非常持ち出し品・連絡方法など

災害が発生したときは、すぐに避難しなければいけません。避難する場合に備えて、リュックサックとめ、持ち出しやすい場所に保管しておきましょう。



「循環価値」をあげよう

循環型社会とは、食品などの保存期間が切れる前に消費し、その分だけ新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことをいいます。定期的に古い消費品から新しく消費品を仕入れて、また、いざというときに期限内に古い消費品から新しく消費品を仕入れることで無駄を減らすよう、

災害時の連絡方法を家族で確認しておきましょう。また、田辺市の『防災・行政メール』を登録しましょう。

災害伝言ダイヤル 171 田辺市防災行政情報システム『防災・行政メール』

- [illegible]

