

いのちまもるあしや

～減災リーフレット～

雨にも風にも地震にも
津波にも土石流にも負けないぞ!

なまえ

いざという時、一人じゃないぞ、
家族と手を取り、隣人と助け合い
市民一丸で命を守ろう!

助け上手、助けられ上手の芦屋市民!

い

人とつながれば 防災力アップ 共助

例えば… 家族と防災を話し合う
隣近所の顔見知りとは笑顔で挨拶
小中学生の登校時には「おはよう」と声かけ
下校時のパトロールも任せてO.K!
民生委員・児童委員や福祉推進委員を知っている
趣味のサークルや自治会ネットワークに参加

災害が起きてても安否確認は大丈夫!

どうして共助が必要なのでしょう?
答えは下記の円グラフで明らか!

ま

減災グッズヒント

いつも携帯



災害への安心感を
持ち歩こう

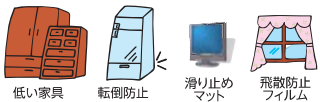


あ

気軽に持ち運び

家族で防災会議 自助

◆みんなで家の安全チェック



家具を固定
配置を再考
出入口確保

◆非常時持ち出しや安心ストックを管理

リュックは適当な重さか、備蓄食品は食べては、買い足しているか

◆避難所を調べる

被災場所を考え、複数の避難所を調べる

◆家族で避難所までの道筋の点検

危険な場所を知っておく

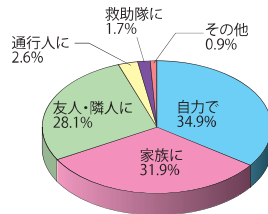
◆外出している場合を想定

待ち合わせ場所を決めたら、安否確認方法を考える



の

いざという時 心強い! 共助



阪神・淡路大震災の実態

家屋の倒壊などによる生き埋めや閉じ込められた人のうち、消防などの公的機関の救助(公助)はわずか2%で、多くは、自力または家族隣人などの地域住民(共助)によって救出されました。

※(社)日本防災学会より

も

非常持ち出し品

すぐに必要
なければ困る



直ぐに持って出られるよう
玄関、寝室、車の中に
置いておこう

リュックには
運動靴が定番



し

体力にあつた大きさ・重さに

いざという時?

◆あなたの避難所は?

◆待ち合わせ場所は?

◆連絡先は?

名前 ☎

名前 ☎

ち

スムーズな公助のために

芦屋市から配布されている「あしや防災ガイドマップ」を活用しましょう!
また、「南海トラフ巨大地震津波ハザードマップ」「防災情報マップ」で住んでいるところの津波や土砂災害警戒区域・避難所を確認しておきましょう!

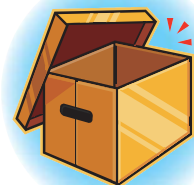


問合せ先 防災安全課 ☎38-2093

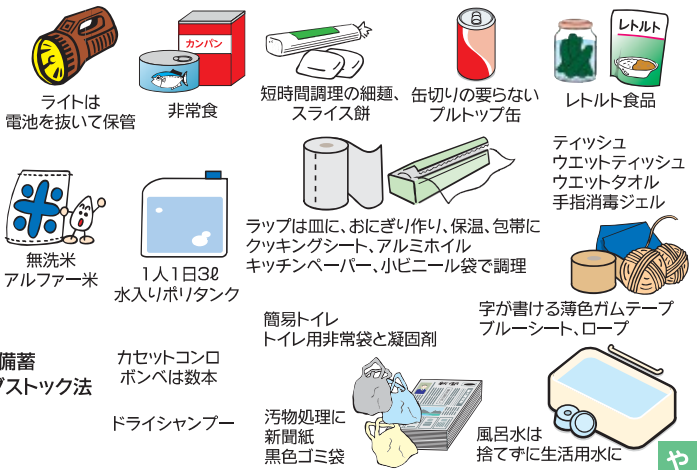
る

安心ストック

我が家での
在宅避難生活



家族人数×3日~7日分備蓄
食べて買い足すローリングストック法
使い方、内容は季節ごとに
チェックしよう



や

電気、ガス、水道が使えない

外国人の方 For Foreign Residents 外国人 외국인 분

ひょうごEネット Hyogo Emergency Net (E-Net)
兵庫防災システム 호고E넷

<http://bosai.net/e/>

英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、ベトナム語の5言語に対応。
Guidance is available in 5 languages: English, Chinese, Korean, Portuguese, Vietnamese.

应对5种语言——英语、中文、韩语、朝鲜语、葡萄牙语、越南语
영어, 중국어, 한국어, 포루투갈어, 베트남어의 5개국어 대응



登録方法(5言語対応) How to register (5-language service)
登录方法(5种语言应对) 등록방법(5개국어대응)

<http://bosai.net/e/regist/toroku/>

災害が起きたときに、登録メールアドレスへ災害情報を送ります。いざという時のために上に書いてあるホームページにアクセスし、登録してください。

When a disaster occurs, disaster information is transmitted to registered e-mail addresses. To be prepared, you are advised to access the above website and register.

発生災害時、将发送信息到已登录的邮箱里。为以防万一请事先进入上面的网页并登录。

재해 발생시 메일 주소로 재해 정보를 발송합니다. 만일의 경우를 위해 상기 홈페이지에 접속하여 등록하여 주시기 바랍니다.

災害用伝言ダイヤル 171
(171) Telephone Message Service
災害留言电话“171”
재해용 전언 다이얼 「171」



171

171ヘダイヤル
Call 171
请拨打电话171
171로 전화해 주십시오

大きな災害が起きて、電話がかからないときに、家族や友達と連絡する方法です。家の電話、携帯電話、公衆電話を使って、メッセージを30秒以内で録音することができます。毎月1日と15日にはかけることができるので、練習しておきましょう。*ただし、ガイダンスは日本語のみです。

This system can be used to contact friends and family when a disaster occurs and phone lines are not usable. You can use your home phone, cell phone, or a public pay phone to record a 30-second message. You can call this number on the 1st or 15th of the month to practice. *The guidance is only available in Japanese.

在重大灾害发生而电话打不通时与家属或朋友联系的方法。通过家里的座机、手机、公用电话可以进行30秒以内的留言录音。每月1日和15日可以打电话。请事先试一试。
*但是，只有日语解说。

대규모의 재해 발생으로 전화가 걸리지 않을 때 가족이나 친구와 연락하는 방법입니다. 집 전화, 휴대폰, 공중 전화를 사용하여 메시지를 30 초 이내에 녹음 할 수 있습니다. 매월 1 일과 15 일에는 걸어 볼 수 있으니 연습 해 주시기 바랍니다. * 단, 안내는 일본어뿐입니다.

災害用伝言板(web171) ※日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語に対応
Message Board in a Disaster (web171)
*The guidance is available in Japanese, English, Chinese, and Korean.
災害留言板 (web171) ※应对日语、英语、中文、韩语・朝鲜语
재해용 전언판 (web171) ※일본어, 영어, 중국어, 한국어에 대응

<https://www.web171.jp>

大きな災害が起こった場合、インターネットの伝言板サービスを使うことができます。
You can use this internet message board system in case of a disaster.
重大灾害发生时，可以利用互联网的留言板服务。
큰 재해가 발생한 경우, 인터넷 전언판 서비스를 사용할 수 있습니다.

消防(火災・救急)
Fire Department (Fire/Ambulance)
消防(火災、急救)
소방(화재·구급)



119

火事や救急の時は119へ電話してください。
Call 119 in case of fire or emergency.
火灾和急救时，请拨打119。
화재나 구급시는 119로 전화해 주십시오。



携帯・スマホをフル活用

◆登録をしよう
あしや防災ネット ashiya@bosai.net

防災情報や気象情報がメールで送られてきます。
登録料は無料。あしや防災ネット宛に空メールを送信して登録する。

QRコード



◆写真を撮ろう

健康保険証、運転免許証、障がい者手帳、母子健康手帳、通帳など必要部分の写真を撮ってごこ

◆メモしておこう

家族、親戚、友人、病院の連絡先は住所欄に
業名、補助具メーカーなどもメモしよう

非常時に証明書を写真に撮っておこう
住所欄、メモ欄を活用しよう

い

安否を知る、知らせる

◆NTT東・西日本運営の災害伝言サービス

伝言の録音方法	伝言の再生方法
171にダイヤルする 1を押す 自分の、または連絡を取りたい被災地の方の固定電話の市外電話番号を押す (000)000-0000 伝言をいれる(30秒以内)	171にダイヤルする 2を押す 安否情報を確認したい方の市外電話番号を押す (000)000-0000 伝言を聞く

※携帯電話(090、080)やPHS(070)、IP電話(050)の電話番号は登録番号としてご利用できません。携帯電話での伝言は各携帯電話会社のHPをご覧ください。



◆災害用伝言板(web171)

パソコンやスマートフォン等から固定電話番号や携帯電話・PHS番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。
<https://www.web171.jp/>へアクセスし、
連絡をとりたい方の固定電話番号や携帯電話番号を入力します。
1回の伝言あたり全角100文字まで登録・確認することができます。

の

◆芦屋市ホームページ「防災・減災情報」

災害時の緊急情報など、芦屋市に関する様々な情報を発信します。
<http://www.city.ashiya.lg.jp/anshin/index.html>



◆屋外用「芦屋市防災行政無線システム」

市内各所の屋外拡声子局と戸別受信機により、非常時には災害情報を市内全域に知らせます。
再度聞きたい方は、自動応答電話 ☎38-2630 のご利用を。

◆まちナビ (サンテレビデータ放送「まちナビ」による情報発信)

サンテレビをつけ、リモコン「dボタン」を押し、「まちナビ」を選択。

◆緊急・災害時要援護者台帳に登録を！
(以下の課に問い合わせてください)

高齢福祉課 ☎38-2044
障害福祉課 ☎38-2043 日常でも災害時でも手助けが必要な
地域福祉課 ☎38-2040 民生委員・児童委員に相談しましょう

ち

障がいのある方

◆健康保険証、障がい者手帳、お薬手帳、処方箋、白杖、筆記用具、補助具

◆困っていることは自らつたえましょう



視覚障害者



聴覚障害者の耳マーク



内部障害者のハート・プラスマーク

高齢の方

◆健康保険証、介護保険証、薬、お薬手帳

◆非常持ち出し袋に

メガネ、補聴器、入れ歯、杖、補助具、着替え、防寒着
紙おむつ、ビニール袋、家族・主治医などの連絡先リスト



◆お粥など食べやすいものを備蓄する

ま

赤ちゃんがいる方

◆健康保険証、母子健康手帳

◆赤ちゃんにはいつものマザーバッグに

ミルク、哺乳瓶、離乳食、スプーン、飲料水、お菓子、紙おむつ、おしりふき、除菌シート、清浄綿、ビニール袋、だっこ紐、帽子、靴、着替え、授乳ケープ、おくるみ、ガーゼハンカチ、バスタオル……
ママの知恵でリストに付け加えていきましょう。

避難所でお腹を空かせて
我が子を泣かせてしまった



食べ物は大切よ!

東日本大震災のママたちのアドバイス

妊産婦の方

◆健康保険証、母子健康手帳

◆持ち物

タオル、バスタオル、ナプキン、母乳パッド、ビニール袋、ウェットティッシュ、新生児用品、マスク、着替え…

小さな命を守るのあなた
備えておくと安心



も

アレルギーのある方

◆健康保険証、介護保険証、お薬手帳、処方箋

◆アレルギー対応食、専門医連絡先

◆避難所の受付、配食の方にアレルギーのことを伝えよう



ペット連れの方

◆飼い主はペットを落ち着かせ、様子を見守ろう

◆快適に避難生活を送るために、避難所ではルールを守ろう

◆持ち物 連絡先のわかる首輪、迷子札、鑑札、リード、ケージ、食器、水、フード、タオル、バスタオル、ゴミ袋、新聞紙、足先を守るもの、薬など



避難所でもペットは家族の一員、守る覚悟を!

る

あなたが「できること」はどんなことですか?



例) 赤ちゃんを抱いて荷物を持っているお母さんがいたら荷物を持つよ。

わたしは、

「防災」と言えば、あなたは何ができますか?



例) 避難訓練に家族を誘って参加します。

わたしは、

編集後記

阪神・淡路大震災から20年が経ちました。ひとりひとりの想いが実を結んであちこちで様々な集いが開かれました。
この度、「地域福祉アクションプログラム推進協議会」では減災ヒントをぎゅぎゅ詰めにした減災リーフレット「いのちまもるあしや」を作成しました。このリーフレットは、視覚障がいのある方から「毎日の暮らし」についてお話を聞かせていただいたことがきっかけとなりアイデアを持ち寄って誕生しました。
「災害から命を守る行動をとること」は、高齢者も子どもも障がいのある人もない人もだれにも必要なことです。
これらのアイデアを形にして広げていく取組は、「キラッとプロジェクト」として発足しました。もしあなたが、どなたかに「キラッと情報」を届けたいと思われたら、私たちの仲間になっていただけませんか。心よりお待ちしております。
そして、このリーフレットの折りたたまれたページの一部分でも、みなさまのお役に立てることを心から願っています。

発行日: 2015年3月22日
発行元: 地域福祉アクションプログラム推進協議会
問合せ先: 芦屋市福祉部地域福祉課 ☎38-2040

や