



いつまでも

令和7年8月発行

# えがお



## ～災害への備え～

災害は、いつ起こるかわかりません。  
一人で始められる防災活動について紹介します。



### 1.非常時の持ち出し品の準備

災害が起きると、お店が閉まったり、水や電気が止まったりします。  
そのための、必要なものは必ず自分で準備しておきましょう。

〈入れておくと安心なもの〉

- ・水（500mlを2、3本）
- ・非常食（保存期間が長く調理せずに食べられるもの）
- ・貴重品（現金、通帳・保険証・身分証明書の写し）
- ・救急医療品（消毒液・三角巾・マスク・体温計・スリッパ）
- ・持病薬（おくすり手帳）等



### 2.家族や近隣と防災について話し合みましょう

被害を最小限に食い止めるためには、日ごろからの準備が大切です。  
防災から身を守る方法を話し合っておきましょう。

- ① 家の中の危険個所をチェックしましょう
  - ・家具の転倒防止など事前に対策をする。
- ② 災害時の連絡手段を確認しましょう
  - ・家族と離れ離れになった場合の連絡方法や集合場所を決めておく。
  - ・災害用伝言ダイヤル（171）などの使い方を確認する。

（裏面につづく）



高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう  
様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

## 西宮市高齢者あんしん窓口

(表面のつづき)

## 2.家族や近隣と防災について話し合しましょう

- ③ 災害時の行動の確認をしましょう
  - ・ハザードマップで、自宅周辺の災害危険を確認する。
- ④ 地域の防災活動について考えましょう
  - ・災害時に助け合えるよう、日ごろから地域で顔の見える関係づくりを心掛ける。
  - ・避難訓練などの行事には、積極的に参加する。



## 3.防災行動計画（マイ・タイムライン）

防災行動計画とは、大雨や台風などの風水害に備えて、一人ひとりの生活状況に合わせた自分の逃げ方を考えておくものです。「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ考えて整理しておくことで、災害時にスムーズな行動が可能になります。

① 自宅付近のハザード（危険）を確認しましょう

② 避難するタイミングを確認しましょう

気象情報・避難情報を理解する。

③ 避難先を検討しましょう

緊急避難場所等の開設状況を確認する。

④ そもそも避難とは、「難」を「避ける」こと

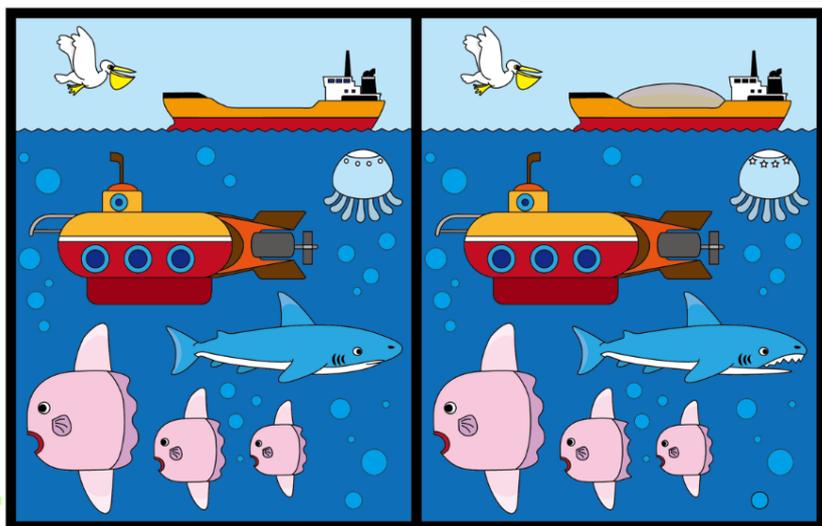
避難先は市が指定する緊急避難場所だけではありません。周辺に危険がない場合や、自宅が頑丈で倒壊の心配がない場合は、自宅にとどまることを検討しましょう。



参考資料：西宮市ホームページ

## 間違いさがし

二つの絵の違いを5個探してみてください



まだまだ暑いので  
熱中症にご注意く  
ださい！



ど景