

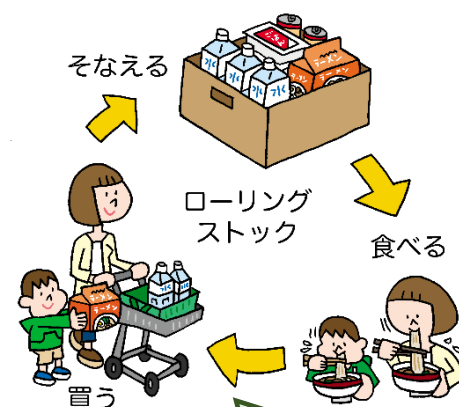
今すぐ取り組もう！自分でできる備え

自分の備えができているか、他にどんな備えができるか、周りの方と確認してみましょう。

備蓄品を準備しよう「ローリングストック」

防災のために特別な物を用意するのではなく、普段の買い物の際に必要な量より少し多めに食材や生活必需品を購入しておきます。

そして使った分を買い足していくことで、常に備蓄ができている状態を保てる方法をローリングストックと言います。



家具・家電の転倒防止、位置の見直し

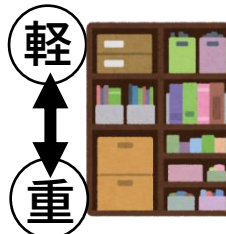
家具や家電は、”落ちない・倒れない・転がらない”の3つの「ない」に。

タンスは突っ張り棒の代わりに段ボール箱ですき間を埋めてもOKです。



重い物は下に、軽い物は上に

重い物や割れやすい物は棚の下の方に、軽い物や割れにくい物、ぬいぐるみのような、当たっても痛くないものは上に置きましょう。



～「ローリングストック」に向いているもの～
参考：内閣府「防災情報のページ」



～合わせて備えるのを忘れずに！～



記入しておきましょう

自分の避難所は…

家の近くの消火器は…



「大谷口地区防災対策マニュアル」を確認し、いざという時に備えましょう！

問合せ先

発行：支え合い会議大谷口

連絡先：社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会

電話：03-3964-0236

身の安全
心の安心



いきいき大谷口



知っとく防災

上板橋第二
小学校

大谷口小学校

自分たちの避難所はどこだろう？

上板橋第二
中学校



板橋第十
小学校

向原小学校

支え合い会議大谷口とは…

○板橋区版AIP※の「生活支援体制整備事業」で実施している取り組みです。

○この会議は、いくつになっても住み慣れた地域で元気に過ごすために必要な

①健康でいること

②人と人がつながっていること

③いざという時に助けてくれる人がいること

等を地域みなさんと話し合って実現していく場です。



～支え合い会議大谷口のメンバー～

※AIP(Aging in Place・エイジング イン プレイス)
⇒年を重ねても安心して住み慣れたまち(地域)に住み続ける
【出典】東京大学高齢社会総合研究機構「地域包括ケアのすすめ」

もしも。の時に、いつも。の備え

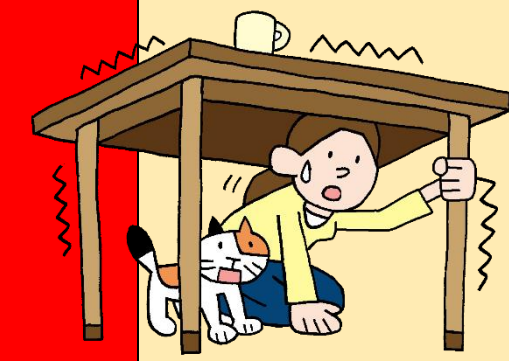
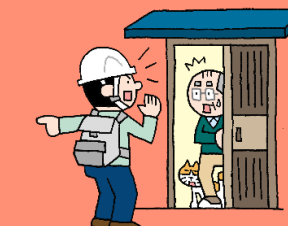
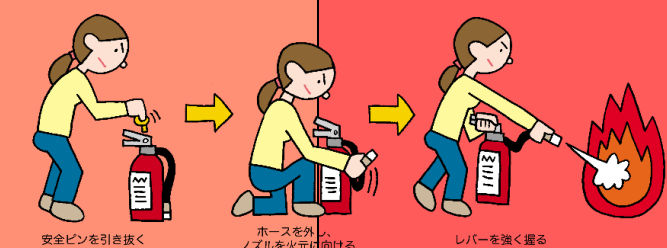
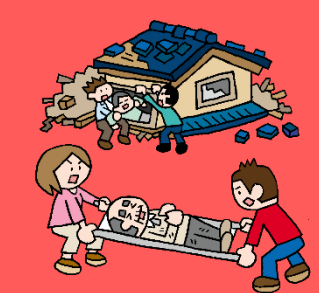
防災意識レベルアップ ～大谷口版防災タイムライン～

大谷口地域は、住宅街や、道が狭い地区が多いため、地震や火災等による被害が特に心配な地域です。
いざという時には、隣近所での助け合いが必要となります。災害時に助け合うためには、日頃から関係を築いておくことが大切です。
この「大谷口版防災タイムライン」をきっかけに、隣近所の方やご友人とのつながりを改めて見つめてみましょう。

【タイムラインとは】

地域で起こる災害リスクを地域の目線で検討し、住民一人ひとりができる行動を時系列的に整理した防災行動計画です。

各地で火災が発生

警戒 レベル	レベル0 日頃からできる備え	レベル1 大きな揺れが続く	レベル2 揺れが収まる	レベル3 助け合う時間	レベル4 警戒に当たる時間
取るべき行動	災害時にも助け合える関係づくり ★日頃から近所の気になる方に挨拶をする ★近所の方と気軽に声をかけ合える関係を作る ★身近な民生・児童委員さんを知っておく ★頼れる親戚や友人の連絡先を整理する ★自分や家族の避難経路や集合場所を確認する 各自の「災害時への備え」をご近所さんや友人と確認 ★自分でできる備えをする(持病薬、現金等)  ★医師に持病薬の説明ができるようメモを控えておく ★日頃から近所の掲示板を確認して情報を得る ★自宅の危険な場所を確認する(転倒しやすい場所等) ★近くの消火器の場所や自分の避難所を確認する ★生活用水を確保する(お風呂や防災バケツ等)	地震発生 ●自身の安全確保 ●家屋倒壊の恐れがある場合は速やかに避難 ●屋外では看板の落下やブロック塀の倒壊などに注意 ●エレベーター内で揺れを感じたら、近くの階で降りる 	●出入口の確保 ●火元の確認  ●転倒した家具や落下した家具やガラスに注意 ●家族の安全確保 	●隣近所への声掛け  ●けが人や助けを求めている人がいたら、協力者を求め、救助に当たる ●要援護者の安全確保  ●火災を発見したら初期消火 	●まちの警戒を強め、引き続き救助・消火活動に当たる ●ラジオやテレビ、防災行政無線などから正しい情報を得る ●負傷者の応急手当 ●避難の際は、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーも切る 
わたしとみんなの計画	記入してみましょう				