

ちょっとした工夫で

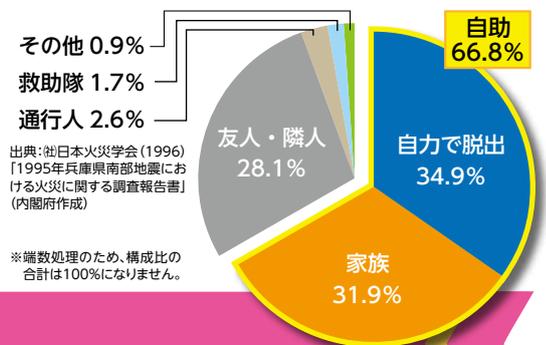
毎日のくらしに防災を



～自助のススメ～

過去の災害では、自力で脱出したかたと家族によって救出されたかたの割合が約7割を占めているため、自分自身や家族を守る「自助」はとても重要です。「自助」には日々の備えが必要です。いざというときのために、家族と話し合ってみましょう。

阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体等



考える 在宅避難を検討しよう

「避難生活を送る場所は避難所だけ」と思っていないですか。自宅が無事であり、建物に倒壊や水没などの危険性がなければ、「在宅避難」という選択肢もあります。

自宅の安全対策をしよう

- 家具の配置を確認し、固定する
- 窓ガラスに飛散防止対策をする
- 避難生活を送る部屋を考慮しておく
- ブロック塀を補強する



寝ている場所に家具が倒れてこないように、配置しましょう。

安否確認を迅速に行うための黄色いハンカチ作戦

- ・災害時に、自宅の玄関ドア・ポストなどの目立つ場所に黄色いハンカチやタオルなどを掲げ、無事であることを知らせます。
- ・避難所生活をしているかたも、自宅で避難生活しているかたも掲げましょう。





自助の取り組み内容を中心に、子育て世代に役立つ情報などを掲載しています。
防災本と一緒に読んでみましょう。



こんなことが載っています

いつもの買い物で備えよう

ローリングストック法を活用しよう

- レトルト食品や水などを最低3日分備蓄しておき、消費期限が近いものから順番に普段の食事で消費し、その分だけ買い足す方法です。
- 備蓄品を無駄にせず、災害時には普段から食べ慣れた食品を非常食として活用できます。



非常持出品を確認しよう

- 保存食
- 飲料水
- LEDランタン
- 医療品
- 雨具
- ウェットティッシュ
など



親子で防災に取り組んでみよう



子どもの心身ケアなど、気になる情報がたくさん載っていて参考になりました！

やってみよう

- 避難場所への経路を実際に歩いてみる
- 防災訓練や親子防災教室などに参加する

メンタルケアをしよう

- 災害時は、避難生活などで普段以上のストレスを感じます。心を癒す食べ物やグッズを備えるなど、自分なりのストレスケアの方法を考えましょう。
- 子どもの不安やストレスは行動に表れることがあります。いつもと異なる様子はないか、周りの大人が見守りましょう。

配布場所：本庁舎、川口駅前行政センター、支所、防災課、子ども育成課、子育て相談課、保育入所課

□川口市防災気象メール・きらり川口情報メール

登録方法

- 1 下記のアドレスに空メールを送信
 ↓ 川口市防災気象メール kawaguchicity@jijo.bosai.info
 ↓ きらり川口情報メール kawaguchi-mail@sg-m.jp
- 2 返信されてきた登録用ホームページにアクセス
- 3 画面の内容に従い登録または変更

□防災行政無線テレホンサービス

☎0800-800-4344（通話料無料）

□川口市ハザードマップアプリ



App Store

Google Play

防災本
ハザードマップや
災害時の備えなど
が掲載されています



【配布場所】

本庁舎、川口駅前行政センター、支所、防災課、消防局、南・北消防署、公民館

問い合わせ・・・防災課 ☎048-242-6358 FAX048-281-5765