

回										
覧										



災害がおきたらどうする？

はじめよう「自助」「共助」の取組

災害時に、被害を最小限にするには、以下のような取組が重要です。

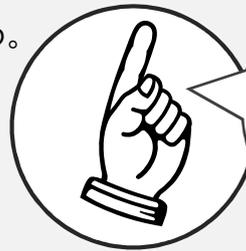
- ・自分や家族で日ごろから災害に備えたり、事前に避難したりするなど、自身を守る「自助」
 - ・地域の方々と消火活動や、災害時要援護者の避難に協力するなど、周りと一緒に助け合う「共助」
- 身の回りで取り組めることから、「自助」「共助」をはじめませんか。

★はじめよう「自助」の取組

備蓄や家具の転倒・落下防止で備えよう

必要な物資や非常持出品の準備を平時から心掛けましょう。
 (備蓄) 水、食料、携帯トイレ、燃料など
 (持出品) 懐中電灯、携帯ラジオ、貴重品、衣類、
 救急・衛生用品、スマホ充電器など

また、家具が転倒・落下しないように、固定するなど、あらかじめ予防しておきましょう。



食料・水は
最低3日
できれば
1週間分

災害に備えて
ひめじ防災ネット
へのご登録を



災害のリスクを知ろう

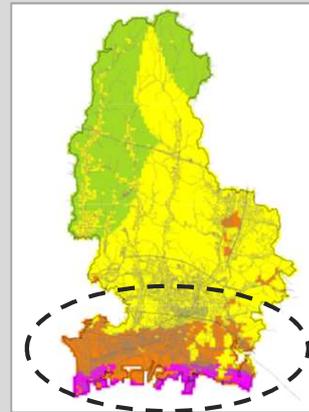
洪水、高潮、土砂災害など、わたしたちの身の回りには様々なリスクがあります。

姫路市
ハザードマップ



平時から「ハザードマップ」で住んでいる地域の災害リスクを確認し、避難の必要性について確認しましょう。

また、本市で大きな影響を与える可能性の高い「山崎断層帯地震」「南海トラフ地震」とともに、市沿岸部の震度が大きくなると想定されています。



凡例：震度



南海トラフ地震
想定震度

避難行動を周囲と話し合おう

市HPで公開している「命のパスポート」を活用し、家族や友人と避難行動を話し合しましょう。

①どのように避難するか右のフローチャートを参考に話し合しましょう。

②避難する場合は避難ルートに危険がないか確認。
 また、避難をはじめのタイミングや支援が必要な内容を話し合しましょう。

姫路市
命のパスポート



ハザードマップで自宅周辺に色がついている

いいえ

自宅周辺が被害に遭わない
自宅の方が安全

はい

自宅で安全を確保
事前に備蓄を
停電・断水等への備え

いいえ

はい

避難場所を検討

「避難」とは「難」を「避」けること。特に、風水害では、小中学校や公民館だけではなく、親族・知人宅や宿泊施設への事前避難も検討してください。

指定緊急
避難場所

安全な
親族・知人宅

宿泊
施設

屋内安全
確保

★支え合おう「共助」の取組

「自主防災組織」とは？

「自らの生命、自らのまちは自ら守る」という連帯感に基づき、日頃から地域の皆さんと一緒に防災活動に取り組む組織です。

日頃から地域内の安全確認や住民への防災知識の普及・啓発、防災訓練の実施など、災害に対する備え、また、災害発生時には、初期消火活動、被災者の救出・救助、情報の収集や避難所の運営といった活動を行います。

ひめじ防災マイスター認定制度

市の実施する認定講座の受講修了者を「ひめじ防災マイスター」として認定しています。

各地域において、本市が依頼する地域防災に関する研修・啓発や訓練、計画策定の支援、企画・運営の実施など、防災に関するアドバイザーとして活動していただき、地域防災活動の活性化、地域のつながりの構築、自助・共助の力の向上を目指します。

阪神大震災では「共助」の力により、多くの方が救助されました。地域の防災訓練など「共助」の活動に、ぜひ積極的に参加しましょう。



★避難に手助けが必要な方への避難支援

知っていますか？「災害時要援護者支援事業」

市内の各地域で、災害時に備えて、自主防災会や民生委員・児童委員、消防団、社協支部等による「災害時要援護者地域支援協議会」を組織しています。

協議会では、高齢者や障害者、妊産婦といった災害時に自力で避難が困難で、被害を受けやすい「災害時要援護者」の把握や「災害時要援護者台帳」への登録の呼びかけ、避難支援プランの検討など、地域のネットワークづくりに取り組んでいます。

災害時に避難支援が必要な方は、お住まいの地域支援協議会にご相談のうえ、台帳登録の申請をしてください。



災害時要援護者台帳に登録した方へのチェックポイント

台帳に登録するだけでなく、いざという時に備えて、以下のことを日ごろから心がけましょう。

日ごろから災害への備えをしていますか？

災害時には物流機能の停滞により、持病の薬や介護用品が手に入りにくくなるため、日ごろからの備蓄が大切です。また、食品の備蓄は農林水産省の作成した「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」を参考にしてください。

地域の方と交流を深め、「顔の見える関係づくり」ができていますか？

いざという時だけ助け合うことは難しいので、普段から地域の方との交流の場を作り、必要な支援について理解してもらいましょう。

内容に変更があった場合、災害時要援護者台帳を更新できていますか？

内容変更があった場合は修正した台帳を、地域支援協議会へ届け出ましょう。

救急医療情報キットに健康保険証を格納している方へ

マイナ保険証への移行に伴い、健康保険証が使用できなくなります。

マイナ保険証の利用登録をされている方は「資格情報のお知らせ」の写しを、

マイナ保険証の利用登録がまだの方は「資格確認証」の写しを格納してください。



マイナンバー

「自助・共助」に関する
取組へのお問い合わせ先

姫路市危機管理室
姫路市三左衛門堀西の町
3番地（防災センター内）
Tel 079-223-9594

災害時要援護者支援制度に
関するお問い合わせ先

姫路市地域福祉課
姫路市安田四丁目1番地
Tel 079-221-2455