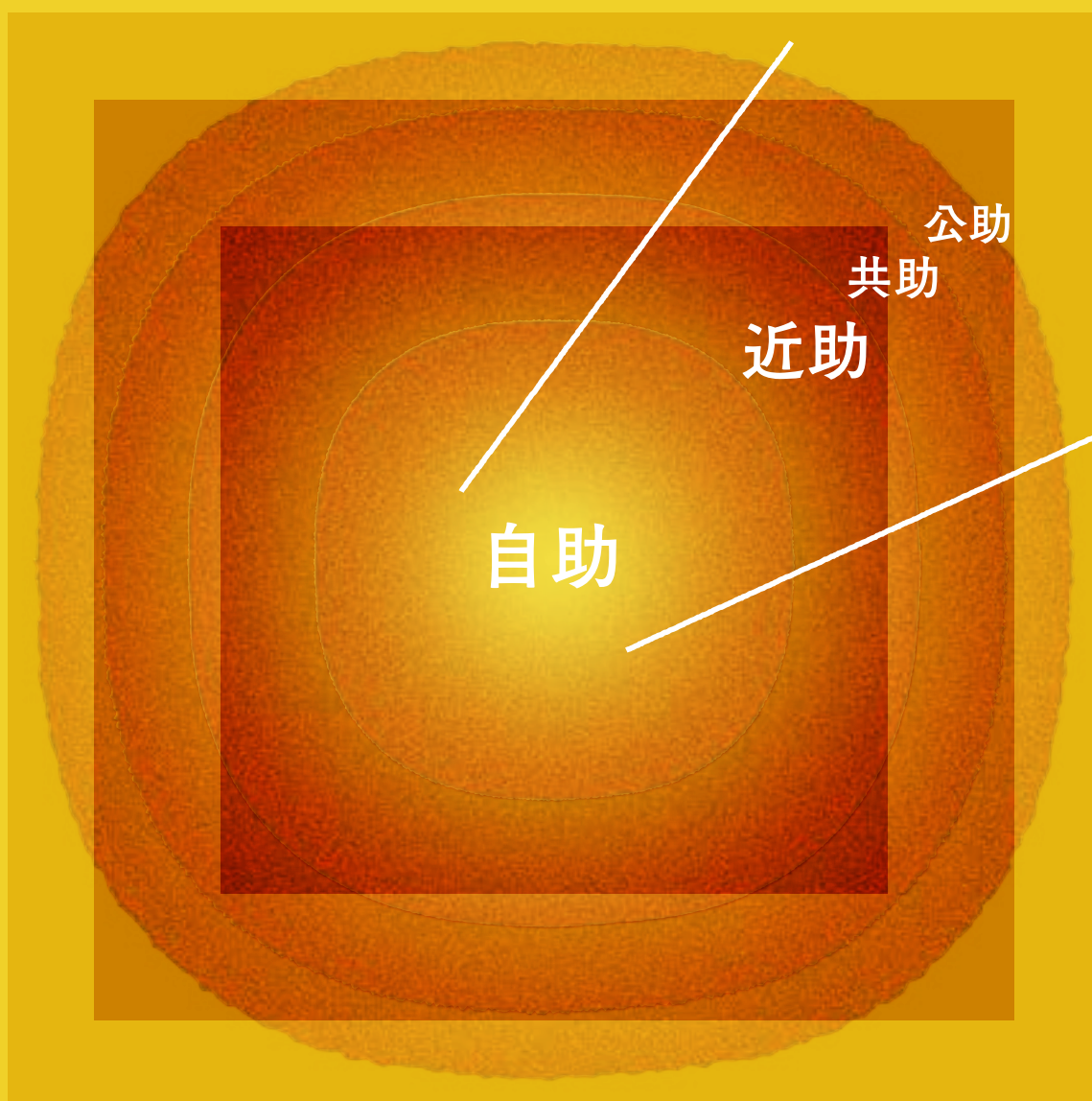


# 久が原ルールを 活かそう！

久が原ルール…「災害発生後の行動」と「ふだんの備え」の  
取り組みを久が原地区でルール化したものです。



万が一の災害時、久が原地区のみなさんに、命を、家族を、財産を、そしてこの街を守るために「久が原ルールチェックシート」をぜひ知っていただき、活用されることをめざして作成したものです。みんなで久が原地区を守ろう！

災害が  
起きるまえに

# 自助


まずは自分で!自分の命を  
守るため今できること

## 考えておこう!話し合っておこう!

家の中の安全な場所はどこかな?  
倒れてくるものはないかな?

## 備えは大丈夫!? 備蓄と設備

備蓄の理想は「1週間分」!在宅避難を乗り切れる  
備蓄をしよう。


 火災警報器や感震ブレーカーはついているかな?

※感震ブレーカー:感震ブレーカーは、大きな地震のときにブレーカーの電気を自動的に止める器具です。停電後、電気が復旧した時の「通電火災」を防ぎましょう。



## ご近所さんに挨拶をしてみよう!


近所の方とはいざという時に助け合えます。  
顔見知りになっておくと安心!

 ごみを出す時、お出かけの時にもチャンスあり




## 久が原地区の防災訓練に参加してみよう!

地域の防災訓練に参加して顔見知りを  
増やそう。災害への備えの気づきがある  
かも。家族や友人と出かけよう。

 うちの自治会はどこかな? **チェックシートの  
地図をチェック!**

## 防災目線で、久が原地区を歩いてみよう!

災害時に役立つもの(公園など広い空間、  
消火栓、公衆電話など)、危険になるもの  
(狭い道路、古いブロック塀など)

 見慣れた街でも発見があるよ!

災害が  
起きたら



## 地震のとき、まず命を守る3動作!

- ①姿勢を低くして
- ②体・頭を守って
- ③ゆれが収まるまでじっとして

 ブレーカーを落として通電火災を防ごう!

# 久が原ルール!

## 知ってる? 持ってる? 安否確認タオル

### 災害時にタオルを出して、無事をお知らせ

在宅している家族の無事を地域に知らせる目印です。安否確認の時間短縮で救われるのはあなたの大切な人かもしれません。✎ 防災訓練に参加してタオルをもらおう!



## 近助 災害が起きたら 近所での助け合い

### お向かいやご近所さんは大丈夫かな?

災害がおきるとみんな不安です。ご近所と声をかけあって、お互いに助け合おう! ふだんから気にし合える近所の仲は頼りになります。

### 避難が難しそうなあの人は大丈夫かな?

#### できる範囲で気にかけて!

避難に時間のかかりそうな方、ご近所にいませんか? 大雨、台風の前には早めの避難を呼びかけて! 災害が起きたとき、自分で避難が難しそうな人がいたら、まわりで声をかけよう!



### 避難行動要支援者について

地域には、災害時に自力で避難する事が困難な方もいます。事前の名簿登録で、ふだんの防災活動や災害時の安否確認等に活用することができます。

## 共助 地域での助け合い 地域の安心、自治会で!

自治会では防災訓練を行っています。いざという時のため、シミュレーションをしておくとう安心。地域の協力体制があるっていいね、それが久が原地区!



# 避難

まずは自分を守ること  
そして自分ができること

## 避難のキホンについて

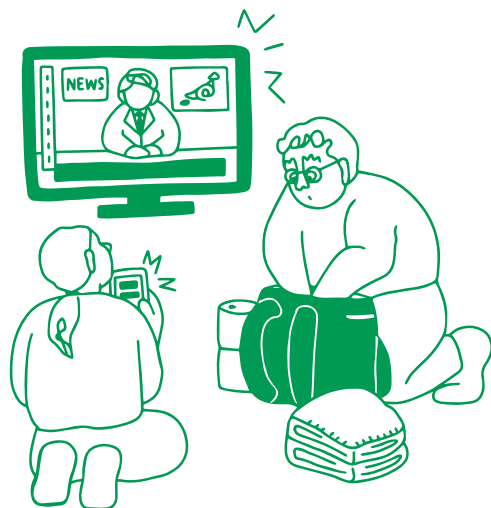
### 家が無事なら自宅で避難！在宅避難のすすめ

外に出ることが危険な場合や、慣れない避難所で体調を崩す例もあります。水害が予想される場合は、上の階に逃げたり(垂直避難)、あらかじめ親戚や知人の家に行くことも避難の方法のひとつです。在宅避難ができるよう、日頃の備えをしておこう！



### 大雨や台風の際は早めの準備！早めの避難！

大雨や台風はあらかじめ予測できます。わが家のリスクや避難ルート、避難のタイミングを事前に作って命を守ろう。



### 事前に確認しておこう！ハザードマップ！

✎ 水はどこまでくるだろう？自分の家や周りは大丈夫？

### 行動の流れを考えよう！マイタイムライン！

✎ いつ行動する？どう行動する？どう備える？

## 避難所はみんなで運営

運営している人たちも災害時は同じ被災者です。自分ができることを探し、協力し、分担する。過ごしやすい場所にするため、みんなで取り組もう。

**災害時には救助がすぐに来るとは限りません。  
誰もが早めの避難、普段からの防災の備えを  
考えておくことは欠かせません。**

