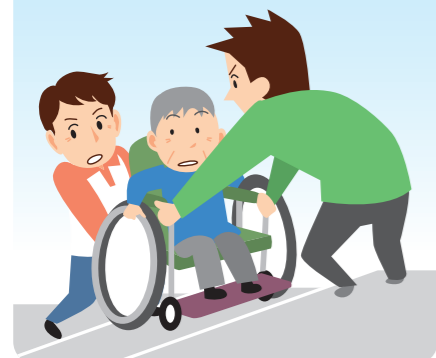


4-2 请致力进行防灾与减灾

市政府为了实现“抗灾强盛的安全城市”，一直致力进行防灾和减灾的工作，但是在利用行政部门的“公助”的同时，提高自己的生命自己来保护的“自助”以及地区的安全由地区来保护的“共助”是防灾与减灾的基本。请参考这份防灾手册，家庭成员以及地区居民共同商讨以防万一发生灾害时能够冷静沉着地采取行动。

共助

- 地区内互相帮助
- 参加自主防灾组织
- 实施自主防灾训练



自助

- 保护自己以及家属的生命
- 准备紧急时携带物品
- 从平时开始采取安全对策



公助

- 制作防灾手册以及灾害预测紧急避难地图
- 实施防灾综合训练
- 指定发生海啸等暂时避难场所
- 制作有关防灾计划



请致力进行家庭防灾(自助)

灾害不知道什么时候发生。为了将受害控制在最小限度，从平时开始做准备相当重要。请有效利用本防灾手册，召开家庭会议，商讨万一发生灾害时如何采取行动。

另外，请拿着这本防灾手册，按着到达避难场所的实际路线踩点确认，查看避难时的逃生路线途中是否有危险的地方。

家庭会议的议题

- ① 确认联系方式
- ② 确认紧急时携带物品
- ③ 家中以及周围的对策
- ④ 确认利用防灾地图进行避难的必要性
- ⑤ 实际路线踩点确认



紧急时携带物品 请装在背包等里以便携带

1 存折 	2 现金 	3 驾照执照等的复印件 	4 应急食品
5 饮用水 	6 衣服以及毛巾 	7 救急用品 	11 其他必需用品
8 尿布以及卫生用品 	9 收音机, 手电筒, 鞋, 哨子 	10 防灾手册 	

※根据家庭成员构成的不同需要准备的备用品也不一样，请将其他需要的东西也记录下来(比如：常备药、奶粉等)

紧急时的储备用品

这些是在受灾后到接受救援活动之前为了保证维持生活必须的储备用品。基准为保证全体家庭成员一个星期生活的必要量。



请从平时开始采取对策

请确认家中以及家周围的状况，事先采取对策。

检查屋顶的瓦以及镀锌铁板屋顶。有危险的话将其固定，或者请专门单位进行修理或者更换。

将天线牢实地固定住。

加强柱子、大梁以及根脚。

地震的对策

- 房屋的抗震化
- 家具对置、防止颠倒
- 防备火灾 等

水灾的对策

- 减轻房屋的浸水
- 减轻家庭财产的受灾
- 理解简易防汛方法

用绳子固定住可能会摇晃的东西。

检查墙壁以及根基是否有裂缝、腐烂以及被白蚁蛀蚀。

将衣柜等比较高的家具用L字型的金属零件或者支持棒固定住。

将门别上门扣。

为了防止玻璃飞散贴上薄膜。

不用水泥筑墙而用树篱。

加强基础。

在火源处设置灭火器。

常备紧急时携带物品的背包。

枕边准备好装有手电筒、收音机、鞋子、口哨等的背包。

窗帘使用经过防火加工处理的。

顶上斜柱。

储备日常用水。

在家庭内可以使用的简易防汛方法

虽然是对应初期阶段的，作为简易防汛对策可以制作简易水袋的简易防汛方法。

利用箱型花盆和塑料席子的方法

将放进土壤的箱型花盆用塑料席子卷起来使用。

利用垃圾袋的方法

将家庭用垃圾袋套成双层，把水放进去到一半，代替沙袋使用。为了加强力度将纸盒箱并列摆开，在里面放进水袋也很有效。

有效利用尼崎市以及兵库县的事业

市和县为了减少大雨带来的浸水灾害开展了“提供设置储存雨水水槽补助金事业”，以及援助防震事业、发生灾害时房屋受灾后重建及维修制度等事业。详细情况请参阅市政府的主页或者咨询下列窗口。

事业名称	咨询处
设置储存雨水水槽补助金事业	城市维修局 下水道部 计划担当 06-6489-6588
促进简易防震诊断事业	城市维修局 城市计划部 建筑指导课 06-6489-6647
伴随防震修复的减额	财产统括局 税务管理部 财产税课 06-6489-6264(土地房屋担当) 06-6489-6267(各种税务担当)
菲尼克斯共济(兵库县住宅重建共济制度)	兵库县住宅重建共济基金, 计划县民部 防灾计划局 复兴支援科 078-362-9400(共济基金)