

地域や家族で考えてみよう

自主防災組織

自分たちの地域は自分たちで守る

地域住民が協力または連携し、災害から「自分たちの地域は自分たちで守る」ために結成される組織が「自主防災組織」です。日ごろから防災に関する様々な取り組みを行うとともに、災害発生時は被害を最小限に食い止めるための活動を行います。各地域で組織づくりに取り組みましょう。

日常の活動例

- 防災知識の普及
- 地域の危険箇所などの把握
- 防災訓練、避難経路の確認
- 応急医療品や防災資機材の準備
- 災害時要配慮者への支援計画
- 防災に関する地域のコミュニケーション
- 消火用水の確保や消火器の点検



災害発生時の活動例

- 出火防止および初期消火活動
- 避難情報の伝達
- 災害時要配慮者などの避難支援
- 負傷者、被害状況の把握
- 救出活動と応急手当
- 地域内の情報収集、災害情報の伝達
- 炊き出しなどによる食料の提供



ナラ・シェイクアウト (奈良県いっせい地震行動訓練)

DROP ! COVER ! HOLD ON !

ナラ・シェイクアウトは、地震発生を想定し、地震から身を守る行動を行うことで、防災意識の向上、防災対策への取組を進めていくことを目的として年に1回実施しています。

1.DROP! まずひくく



2.COVER! あたまをまもり



3.HOLD ON! うごかない



安全確保行動をとるだけでなく、実際に地震が起きたらどうなるか、どうするかを考えることが重要です。

【役立つ! 検索ワード】

ナラ・シェイクアウト 🔍 検索

活用情報

災害時要配慮者への避難支援

みんなが安全に避難するために積極的に助け合いましょう

災害時要配慮者とは、災害発生時に自ら避難することが困難で、避難するためには支援が必要な人々のことです。一般に高齢者や障害者、乳幼児や妊産婦、日本語を十分理解できない外国人の方々などが該当します。地域で協力し合いながら、災害時要配慮者の安否確認、避難施設への移動を支援しましょう。

みんなが安全に避難するために積極的に助け合いましょう

視覚障害のある人のために

- 声をかけ、わかりやすい口調や音声情報で複数繰り返して伝える。
- 誘導する際には、杖を持った手に触れず、ひじや肩を軽く持ってもらい、少し前をゆっくりと歩く。



聴覚・言語障害のある人のために

- 顔をまっすぐ相手に向けてゆっくり、口を大きく動かしてわかりやすく伝える。
- 手話・筆談・身振り・手のひらに指で文字を書くなどして情報を伝える。



内部障害のある人のために

- 外見からは障害があることがわからず、自力歩行できる人も多いが、避難に支援が必要な場合もある。
- 医療機器の使用状況などにより、それぞれ必要な支援が異なるため、本人によく聞いて手助けする。



肢体不自由者の人のために

- 歩行を補助したり、車椅子、ストレッチャー、おんぶひもを利用して避難する。

知的障害・発達障害のある人のために

- 会話や対人関係が苦手な場合があるため、ゆっくりとわかりやすく状況を説明し、できるだけ見通しを伝える。
- あわてさせたり、恐怖心をあおらないよう、落ち着いて優しい声で指示を出し、手を取って誘導する。

精神障害のある人のために

- 落ち着いた態度で、状況を具体的に、簡潔に説明する。
- 緊張感やストレスが大きくならないよう、ゆっくりと丁寧な言葉で指示や情報を伝える。



高齢者・寝たきりの人のために

- 緊急のときはおぶって避難する。
- 可能であれば複数の介助者で介助する。

※上記のほか、妊産婦、子ども、乳幼児、外国人などについてもそれぞれの状況に応じた対応を工夫しましょう。
※上記は、一般的な状況を示したものであり、介護度や家族の状況などによって必要とされる支援も異なります。

お役立ち情報

非常時持ち出し品を準備しておきましょう

非常時持ち出し品

非常時持ち出し品は、防災用として事前に入れておくものと避難の際に忘れないように入れるものを分けて整理しておきましょう。

- 貴重品**
 - 現金(小銭を含む)※公衆電話用に10円玉、100円玉
 - 車や家の予備鍵
 - 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
 - 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
 - 健康保険証
 - 身分証明書(運転免許証、パスポートなど)のコピー
 - 印鑑
 - 母子健康手帳
- 情報収集用品**
 - 携帯電話(充電器を含む)
 - 携帯ラジオ(予備電池を含む)
 - 家族の写真(はぐれた時の確認用)
 - 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
 - 広域避難地図(ポケット地図でも可)
 - 筆記用具
- 食料など**
 - 非常食(3日程度)
 - 飲料水(ひとり500ml×6本程度)
- 便利品など**
 - 防災ずきん、ヘルメット
 - 懐中電灯(予備電池を含む)
 - 笛やブザー
 - 万能ナイフ
 - 使い捨てカイロ
 - マスク
 - ビニール袋
- 便利品など**
 - アルミ製保温シート
 - 毛布
 - スリッパ
 - 軍手か皮手袋
 - マッチ、ライター
 - 給水袋
 - 雨具(レインコート、長靴)
 - レジャーシート
 - 簡易トイレ
 - ガスコンロ(カセットボンベ)
 - 救急セット
 - 常備薬
 - タオル
 - トイレトペーパー
 - 着替え(下着を含む)
 - ウェットティッシュ
- 清潔・健康のためのもの**
 - 紙おむつ
 - 生理用品、衛生用品
 - 粉ミルク、哺乳瓶
- その他自分の生活に欠かせないもの**
 -
 -
 -
 -

非常時持ち出し品のワンポイント

- 非常時持ち出しの場合
避難するときに持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュックなどの持ちやすい状態で準備しておきましょう。
- 予備の電池、バッテリー
停電した場合などは充電器が使用できないので、電池式やモバイルバッテリーなどの充電器を備えておきましょう。



こんなときに#7119、#8000！

**奈良県救急安心センター
相談ダイヤル**

救急車を呼んだ方がいいの？ 病院で診察を受けるべき？
7 1 1 9
ダイヤル回線・IP電話からは
0744-20-0119 へ。

こども救急電話相談

休日・夜間のこどもの症状に困ったら
医師、看護師が電話でアドバイス

頭をぶつけた、発熱、おう吐、けいれんなど 判断に困ったら
8 0 0 0
ダイヤル回線・IP電話からは
0742-20-8119 へ。

活用情報

災害時における大和郡山市からのサポート

災害時給水拠点

地震等災害時において、水道施設の破損などにより断水が発生した際は、応急給水としてご利用いただけます。

なお、給水場所は広報車や市民安全メールにて周知します。

※災害時給水拠点の場所はP46をご覧ください。



災害があった時の市の相談窓口

相談事項	担当課	相談事項	担当課
り災証明書(火災)	大和郡山消防署 警防課	介護保険料の減免	介護福祉課
り災証明書(火災以外)	税務課	保育料の減免	こども福祉課
り災届	市民安全課	公営住宅、住宅関係	住宅課
災害見舞金	厚生福祉課	メンタルケア	保健センター
災害弔慰金	厚生福祉課	農業、水産関係	農業水産課
被災者生活再建支援金	市民安全課	障害福祉サービス	厚生福祉課
税の減免	税務課	介護保険サービス	介護福祉課 地域包括ケア推進課
国民健康保険料の減免	保険年金課	水道・下水道料金	上下水道部
後期高齢者医療保険料の減免		ごみ処理	クリーンセンター
国民年金保険料の減免			

災害見舞金、災害弔慰金の支給

大和郡山市内で居住する人が市内で暴風・豪雨・火災などで被害を受けたとき、災害見舞金および災害弔慰金が支給されます。

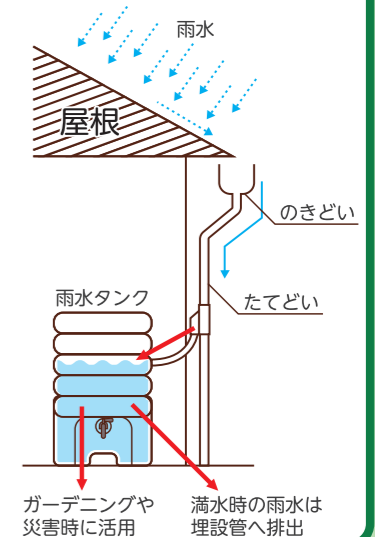
種類	被害の程度	金額
災害見舞金 (一世帯につき)	住家の全壊・全焼または流失	100,000円
	住家の半壊・又は半焼	50,000円
	床上浸水	30,000円
火災等の災害の 被害に対する弔慰金	死亡者(世帯主)	100,000円
	死亡者(世帯主以外)一人につき	50,000円

雨水タンク(雨水簡易貯留槽)購入補助金交付制度

雨水タンクは、大雨時に雨どいからの雨水を一時的にタンクに貯めることによって、河川に流れ込む雨水の量を減らし、はん濫を抑制する効果があり、水害に強いまちづくりを促進することができます。また、貯まった水は庭木への散水や打ち水などに使うこともできますので、エコライフの一助として、ぜひご利用ください。

補助金額＝雨水タンク本体価格と設置費の半額(上限4万5千円)

- ※雨水タンクは市指定品に限ります。
- ※補助には交付要件を満たす必要があります。
- ※申請用紙等必要書類は、建設課窓口で配布します。



ガーデニングや災害時に活用 満水時の雨水は埋設管へ排出