

ぽつぽつ隊 くらしの防災

「いつも」があなたを救う！

「備える」行動から始めよう！

2024 年
N.S.C ぽつぽつ隊

あなたの防災レベル診断

(2023 年度東京くらし防災より)

① n : 点数

Q1

室内の家具や家電の転倒・落下・移動防止対策をしていますか？

⑩ 十分している ⑤ 一部はしている ① ほとんどしていない

Q2

消火器の使い方を知っていますか？

⑩ 知っていて使ったこともある（訓練含む）
⑤ 知っているが使ったことが無い ① 知らない

Q3

災害に備えて、家族や同居する人全員分の水や食べ物の備蓄品を用意していますか？

⑩ 十分用意している ⑤ 一部用意している ① 全く用意していない

Q4

携帯トイレや簡易トイレなどの備えをどの程度行っていますか？

⑩ 携帯トイレ等を備蓄していて、使ったことがある
⑤ 携帯トイレ等を備蓄しているが、使ったことがない
① 携帯トイレ等を備蓄していない

Q5

家族等と安否確認の方法を共有していますか？

⑩ 共有しており、シミュレーションもできている
⑤ 共有しているが、いざというときにできるかわからない
① 共有していない

Q6

あなたや家族が通う学校や職場の防災対策の内容を知っていますか？

⑩ 知っている ⑤ 詳しくは知らない ① 全く知らない

Q7

外出先で帰宅困難になった場合の行動に関するルールや必要な備えについて知っていますか？

⑩ 知っており備えている ⑤ 知っているが備えていない
① 知らないし備えていない

Q8

地域の防災活動に参加したことがありますか？

⑩ 参加したことがある ⑤ 知っているが参加したことがない
① 活動を知らない

Q9

緊急時の「避難場所」と避難生活をする「避難所」を知っていますか？

⑩ 両方知っている ⑤ 片方だけ知っている ① 知らない

Q10

東京都防災アプリを知っていますか？

⑩ 使っている ⑤ あまり使っていない ① ダウンロードをしていない

最低でも合計 50 点以上を取りましょう！

はじめに

第2層協議体（以下 第2層協）『南街(N)・桜が丘(S)・中央(C)地区ぽつぽつ隊』が主催する「地域交流の場ぽつぽつ」にご参加いただき誠にありがとうございます。

『高齢者に優しい安心・安全でささえ合いの出来るまちづくり』この思いを実現する第1歩として“交流の場”を定期開催することとしました。将来的には、高齢者だけでなく全世代に優しい『まちづくり』の実現に寄り添っていければと思っています。

<ぽつぽつ隊とは？>（ぽつぽつ＝1歩1歩地道な活動、をイメージ）

厚生労働省の「生活支援整備事業」として、現在東大和市で7つの第2層協の組織が活動しています。「ぽつぽつ隊」は、南街・桜が丘・中央地区の活動母体として誕生し、不定期ではありますが、防災関連の情報・行動の共有を目的とした交流の場を運営してきました。

各地区で個別に活動されている「サロン」や行政とも連携し、防災だけでなく多様なプログラムを身近な場所で体験でき、語り合える、居場所・まちづくりを主導する立場で貢献したいと考えています。



<なぜ防災プログラムに特化？>

南街・桜が丘・中央地区の既存サロン等は“栄養・運動・社会参加”に関する活動が中心で、自分の身を守る“防災”に関する活動は見当たりませんでした。地域の情報・活動を補完する為にも、住居が比較的密集している地域性からも“防災”に焦点を当て、活動の第1歩として最小限実行すべき項目に特化したプログラムを構成してみました。

（どのサロンでも同様のプログラムを受講できるなどの連携は、今後の課題として進めます。）

くらしの防災 プログラム全体目次

自治会会員、会員以外の方、自治会が無い地区にお住まいの方など、様々な住民の方々に最小限行動して頂きたい「自助」行動ガイドです。

内容、順序等を追加・変更する可能性があります。ご了承ください。

- [プログラム 1] I. 南街・桜が丘・中央地区での災害リスク
 II. 最小限備えるべき 4 つの「自助」
 - [1] 火を出さない
 - [2] 家具の転倒を防ぐ
 - [3] 食料などを準備しておく（日常備蓄）
 - [4] トイレの備え
- [プログラム 2] [2] 家具の転倒を防ぐ
- [プログラム 3] [3] 食料などを準備しておく（日常備蓄）
- [プログラム 4] [4] トイレの備え
- [プログラム 5] 地域の防災活動・訓練の狙いと実施内容
- [プログラム 6] スマホでの災害情報の入手方法
- [プログラム 7] 外出先で帰宅困難になった場合の行動ルール
- [プログラム 8] アロマセラピー
- [プログラム 9] 災害時に困らない薬の情報管理
- [プログラム 10] 災害時に備える筋力トレーニング
- [プログラム 11] 災害伝言ダイヤル（安否確認）実習

※ 各プログラムは、以下項目で構成。

- （１）開催チラシ
- （２）説明資料
- （３）活動報告