

防災 地震編 VOL・I

地震発生!いつ、どこへ避難しますか?



地震発生

揺れがおさまった後
家屋の倒壊から身を守るため、原則『屋外』へ避難します

近隣待機場所(駐車場、公園など、身近で安全な屋外)

初期行動

★初期消火 ★救出救援活動 ★安否確認



・危険が迫っていない場合
🏠 自宅

・危険が迫っている場合
🏠 親戚宅・知人宅・指定緊急避難場



大火災発生



広域避難場所(中央総合公園・東公園・岡崎公園・南公園の4か所です)

※避難とは「難」を「避ける」ことです
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません

防災課と包括支援センター職員が実際に作ってみました


災害時段ボールベッド

床からの起き上がり比べ、楽に動作ができます
外装箱でパーティションを作ることができます



「防災くん」を知っていますか？

最新の防災情報等が携帯電話やパソコンから入手できるため、災害に対する備えとして大変有効な手段です

①コードを読み取って、登録サイトへ 

②登録サイトにある entry@city.okazakibosai.jp へ空メール（件名や本文を入力しないメール）を送信します

③『メールサービス本登録のご案内』が届きます

④メール本文にあるアドレスへアクセスし、配信を希望する情報を選択します

気象情報、土砂災害警戒情報、記録的短時間大雨情報、地震情報、竜巻注意情報など

⑤浸水警報装置情報をご希望の方は、希望する地点にチェックを入れて下さい（複数選択可能）



登録完了

防災くん 検索 

地震に備えて



◆岡崎市在宅福祉サービス

家具に金具を取り付けよう！

転倒防止の金具を無料で取り付けます

- ◇1世帯1回限り
- ◇5家具以内
(テレビ、電子レンジは対象外)
- ◇固定方法…L字型金具もしくはベルト式器具を使用



◆問い合わせ先

<対象者>

- ・65歳以上の高齢者のみの世帯の方
- ・要介護3～5の認定を受けている方
- ・65歳以上で生活保護を受けている方
 - ▣長寿課 地域支援課
- ・身体障がい者手帳1・2級、療育手帳A判定の交付を受けている方
 - ▣障がい福祉課 障がい1係
- ・精神障がい者保健福祉手帳1級の交付を受けている方
 - ▣障がい福祉課 障がい2係

23-6147

23-6113

23-7674

G体操

滞りがちな毛細血管の血流を活発にし、自立神経を整え、疲労、むくみを改善します。心地よさを感じるのがポイントです



*あげるだけでキツイ場合は、無理せず出来る範囲内で行って下さい

*1セット30秒から1分間、一日に数回できると良いです

避難所でも布団の上でも

テレビを観ながらでもできます

- ① 仰向けに寝ます
- ② 両手と両足を持ち上げる
- ③ 両手と両足をブルブル震わせる

