1分ちょっとで、大枠をつかむ！

防災

DISASTER PREVENTION

もしもに備えて
防災に意識を向けてみよう！

FREE PAPER あさクリ
ASANO CLINIC IN SOJA
06
2025
No.111
年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

毎年、おさらい“防災・減災”

いつ起きるかわからない災害。あさのクリニックでは、災害への意識を持ち続けていただけるよう、毎年梅雨の時期に防災に関する情報をお届けしています。

● 警戒レベル「高齢者は警戒レベル３で避難を」

避難に関する情報は、市町村が発令する避難情報と、気象庁などが発表する防災気象情報が連携し、「警戒レベル１～5」の５段階で提供されます。警戒レベル４は、対象地域の住民全員が避難する必要があります。警戒レベル３は、避難に時間を要する高齢者や体の不自由な方などが避難を開始するタイミングです。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生又は切迫	命の危険　直ちに安全確保！	緊急安全確保
警戒レベル４までに必ず避難！			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
警戒レベル３が発令されたら、高齢者等は必ず避難！			
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報（気象庁）

参考：内閣府 防災情報のページ https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/

災害の一日前に戻れるとしたら、何をしますか？

● 様々なエピソードから防災・減災を！「一日前プロジェクト」

内閣府では「災害の一日前に戻れるとしたら、あなたは何をしますか？」という問いを通して、地震や水害を経験した方々の体験談を紹介する「一日前プロジェクト」を実施しています。物語は、地域、職場、家庭など、さまざまな場面で語られています。これらのエピソードをもとに、家族やご近所、職場の仲間と「自分だったらどうするか」を話し合ってみることは、災害への意識を高めるきっかけとなるのではないでしょうか。右のページからエピソードを見てみましょう！

NEXT STEP

内閣府 防災情報のページ
「一日前プロジェクト」
https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html