

災害・被害を少なく

● 自助・共助・公助

災害に対する予防・応急対応、復旧・復興には、住民のみなさんと行政機関等がそれぞれ役割を果たし、協力・連携して対策に当たることが大切です。特に被害を最小限に抑えるためには「自助・共助・公助」の効果的な組み合わせが重要です。

自助

「自分の身は自分で守る」

飲料水、食料等の備蓄、防災知識や技術の習得、危険回避のための自主避難など、普段からの災害に対する準備。

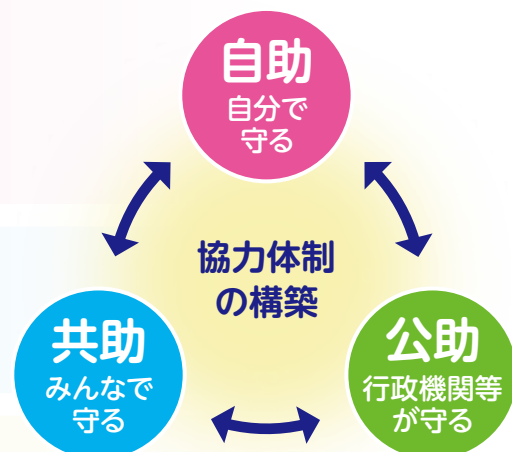
共助

「互いに助け合い、被害を減らす」

自主防災組織の結成、活動の促進、訓練への参加、相互協力体制の推進。

公助

行政機関(市、県、国、消防、警察、自衛隊など)の活動。各機関とも災害の発生からできるだけ早く応急対応活動にあたるよう備えています。



自助・共助・公助の連携が必要です

● 家族で防災会議

災害は、家族が揃っているときに発生するとは限りません。自宅、学校、職場、出張先等、家族が離れ離れの状態で被災する可能性があります。日頃から、災害が起きた時にどのように行動するかを家族で決めておきましょう。

連絡方法を決めておく

災害発生時には、被災地への通話が集中し、家族の安否確認に支障が起こります。離れた場所に住む家族や親戚、知人の家を連絡先に決め、そこを中継点にして家族の安否確認や連絡をとる「三角連絡法」や災害用伝言サービス※を利用する方法を確認し、連絡方法を決めておきましょう。

※NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル」(表紙参照)、「災害用伝言板(web171)」の他、各携帯会社が提供している「災害用伝言板」があります。使用方法是、お使いの携帯電話会社にご確認ください。

避難場所と避難経路を確認する

自宅、学校、職場の近くや、通勤通学途中にある避難場所を確認し、災害が起こったタイミングで避難する場所を決めておきましょう。また、避難場所への安全な経路を確認しておきましょう。経路は実際に歩いて確認しましょう。

非常持出品と備蓄品をチェックする

災害発生後に、必要な物資をすぐに手に入れるとは限りません、日頃から、家族で必要なものを備えておきましょう。

非常持出品・備蓄品

リュックサックなどに入れておき、避難しなければならないときに持ち出す「非常持出品」と、避難後の生活を支える「備蓄品」の2段階で準備しておく必要があります。

リストを参考に、個人や家庭に必要なものをしっかり準備しておきましょう。

非常持出品・備蓄品

1人最低3日分、できれば1週間分用意しておこう！
ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう。

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 携帯電話・スマートフォン
☐ 水(3リットル/1日分)
☐ 食品(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意!)
☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
☐ 衣類・下着
☐ レインウェア
☐ 紐なしの靴
☐ スリッパ
☐ 懐中電灯(手動充電式が便利)
☐ 携帯ラジオ(手動充電式が便利) | ☐ 予備電池・携帯充電器
☐ マッチ・ろうそく
☐ 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
☐ 使い捨てカイロ
☐ ブランケット
☐ 軍手
☐ 洗面用具
☐ 歯ブラシ・液体歯磨き
☐ ラップ
☐ タオル
☐ ペン・ノート | ☐ ボディシート・ドライシャンプー
☐ 携帯トイレ
感染対策にも有効です!!
☐ マスク
☐ 手指消毒用アルコール
☐ 石けん・ハンドソープ
☐ ウェットティッシュ
☐ 体温計
一緒に持ち出そう!!
☐ 貴重品(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど) |
|---|---|--|

こどもがいる家庭の備え

- | | | | |
|---|--|--|--------------------------------|
| ☐ ミルク(キューブタイプ・液体タイプ)
☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ 離乳食
☐ 携帯スプーン・フォーク等
☐ こども用紙オムツ | ☐ お尻ふき
☐ ネックライト
☐ 抱っこひも | ☐ こどもの靴 |
|---|--|--|--------------------------------|

女性の備え

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| ☐ 生理用品
☐ おりものシート | ☐ サニタリーショーツ
☐ 中身の見えないごみ袋 | ☐ 防犯ブザー／ホイッスル |
|---|---|--------------------------------------|

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ 大人用紙パンツ
☐ 杖
☐ 補聴器 | ☐ 入れ歯・入れ歯ケース
☐ 入れ歯用洗浄剤
☐ 大人用吸水パッド | ☐ メガネ・老眼鏡
☐ 持病の薬
☐ お薬手帳のコピー |
|--|--|--|

食料品・生活消耗品の備蓄には「ローリングストック法」が有効です。

消費期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにしましょう。



大規模地震で避難する際は

- 1 ブレーカーを落としましょう。
- 2 玄関に「無事です」と明示しましょう。(自宅避難の時も)

ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ(1日5回分)、カセットコンロ、カセットガスなども備蓄してください。