

地域の防災

自助・共助・公助

災害時の被害を最小限に抑えるためのキーワードとして、「自助」「共助」「公助」という言葉が良く使われます。自助とは、いざというとき自分や家族の命と財産を守るために、住民、企業が自らを守るために備えることです。共助とは、地域社会の被害を減らすために地域が丸となって助け合うことです。公助は、行政が担う総合的な防災対策などを指しています。災害の発生を防ぐことはできませんが、これらの自助、共助、公助が連携し、効果的に機能すれば、被害を減らすことは可能です。以下にあげるポイントを理解し、災害に備えましょう。



避難行動要支援者

高齢者、障がい者、乳幼児等の特に配慮を要する方(要配慮者)のうち、災害発生時に自ら避難することが困難で支援が必要な方を、避難行動要支援者といいます。避難が必要となった場合は、地域で協力しあいながら、近所の高齢者、障がいのある方などの安否確認、避難場所への移動を支援しましょう。

地域ぐるみで支援しましょう

<h4>高齢者・病人</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● おぶって安全な場所まで避難する。 ● 複数の介助者で対応する。 	<h4>目の不自由な方</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● 声をかけ情報を伝える。 ● 誘導する場合は、杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持ってもらい、半歩先をゆっくり歩く。
<h4>肢体の不自由な方(車椅子)</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● 階段では2人以上が必要。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。 ● 介助者が1人の場合、ひもなどを用意し、おぶって避難する。 	<h4>耳の不自由な方</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● 話すときは、口をハッキリと開け、相手にわかりやすいようにする。 ● 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。

非常時の持ち出し品・備蓄品

非常持ち出し品

避難が必要になった場合に備えて、非常持ち出し品を準備しましょう。リュックサックなどにまとめて、いつでも持ち出せる場所に保管しておくといいでしょう。

<h3>食料</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットルを目安) <input type="checkbox"/> 非常食(缶詰、乾パン、レトルト食品など) <input type="checkbox"/> 携帯食(チョコレート、キャンディーなど) <input type="checkbox"/> 粉ミルクと哺乳瓶(赤ちゃんがいる場合) <p>日頃から、3日分の食料と飲料水を、備蓄品として常備しておきましょう。</p>	<h3>救急・安全対策</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 常備薬(胃腸薬、かぜ薬など) <input type="checkbox"/> 包帯、ガーゼ、ばんそうこう <input type="checkbox"/> 傷薬、消毒薬 <input type="checkbox"/> 持病のある方の薬 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> アルコール消毒液等 	<h3>貴重品</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 現金(小銭) <input type="checkbox"/> 預貯金通帳、印鑑 <input type="checkbox"/> クレジットカード類 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 免許証など(本人確認できるもの)
<h3>衣類など</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 衣類(厚手の物と薄い物) <input type="checkbox"/> 下着類 <input type="checkbox"/> タオル、毛布 <input type="checkbox"/> 手袋、軍手 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 雨具 	<h3>日用品など</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ポリ袋(ビニール袋) <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池) <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器・バッテリー) <input type="checkbox"/> 筆記用具(油性マジック) <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> メガネ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 室内履き(スリッパ)等 <input type="checkbox"/> 布ガムテープ <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 地図(ハザードマップ) 	

備蓄品

災害復旧時までの数日間(最低3日分)自ら生活できるように準備しておきましょう。災害を受けにくい、非常時でも取り出しやすい場所に保管しておくといいでしょう。

<h3>食料</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットルを目安) <input type="checkbox"/> 米(缶詰やレトルトのご飯なども便利) <input type="checkbox"/> 缶詰や菓子類 <input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食・介護食 	<h3>燃料・日用品など</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> 予備のガスボンベ <input type="checkbox"/> 毛布または寝袋 <input type="checkbox"/> ブルーシート <input type="checkbox"/> 割り箸 <input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ <input type="checkbox"/> キッチン用ラップ <input type="checkbox"/> なべ
---	---

「循環備蓄」を心がけましょう

備蓄食料・飲料水などの保存期限が切れる前に消費し、その分だけ新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことを「循環備蓄」といいます。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、また、いざというときに期限切れで使えなくなることを防ぎます。

