

# 日頃の備え

自宅、職場、よく行く所が危険な所に入っていないか、ハザードマップで確認しましょう。

## 家族で防災会議

CHECK!

災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。いざというときに、あわてず行動できるよう家族で普段から話し合っておきましょう。また、災害に備えて家の中と外をチェックし、危険な箇所は早めに改善するようにしましょう。

## 我が家の安全対策を確認しましょう

- アンテナ、看板などは、針金などで補強する。
- 窓を補強する。
- 排水溝などのゴミや落ち葉を取り除き、水はけを良くする。
- 風で飛ばされそうなものは家の中に入れる。
- 瓦やトタン屋根に異常がないか確認する。
- 外壁に亀裂がないか確認する。



## 話し合いたい項目

- 家の付近の浸水状況や、土砂災害のおそれのある箇所の確認
- 災害が起こった時の身の守り方
- 家族間の連絡方法と、最終的に出会う場所
- 災害別の避難行動 (避難所とそこに行くまでの経路)

## 非常持出品・備蓄品リスト

非常持出品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。リストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。また、食品の消費期限や電化製品の故障がないかを定期的にチェックすることも忘れずにしましょう。

CHECK!

**非常持出品** かなり重いと避難に支障が出るので、必要最小限にまとめ、すぐ取り出せるところに保管しておきましょう。

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●ヘルメット・防災ずきん<br/>落下物から頭を守るための必需品</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>●貴重品<br/>預金通帳、健康保険証、免許証(番号を控えたメモかコピー)、現金</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●救急医薬品・常備薬<br/>キズ薬、ばんそうこう、その他の薬など</li> </ul>           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●懐中電灯 ※予備の電池も必要<br/>停電時や夜間の移動に欠かせない。できれば1人に1つ用意</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●リュックサックなど<br/>非常品を入れて両手が確保できるバッグなど</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●水<br/>持ち運びに便利なペットボトル入り</li> </ul>                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●非常食<br/>缶入り乾パンなど、火を通さず食べられるもの</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ラジオ<br/>小型で軽く、FMとAMの両方を聴けるものがよい</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●生活用品<br/>衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレ、タオル、雨具など</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●その他<br/>マスク、消毒液、体温計</li> </ul>                            |  |   |

CHECK!

**備蓄品** 最低でも3日間は生活できるだけの量を用意しておきましょう。

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●非常食<br/>缶詰やレトルト食品など、そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●水<br/>飲料水は1人1日3リットルが目安</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●工具類<br/>スコップやロープなど</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●生活用品<br/>カセットコンロとガスボンベ、毛布、衣類、トイレトーパー、ドライシャンプー、ビニール袋など</li> </ul> |
|---|---|---|--|

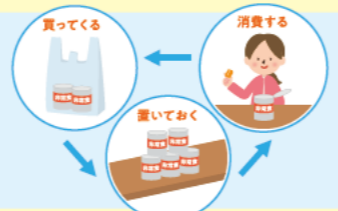
## 家族構成に合わせた準備を

非常持出品・備蓄品は、アレルギー対応の非常食やペットフードなど、家族構成に合わせて必要なものを考えてみましょう。



## ローリングストック法

災害時のために、普段食べているもの・飲んでいるものを多めに買い置きし、なくなったら新たに補充する備蓄方法を「ローリングストック法」と呼んでいます。消費期限が長いものをわざわざ準備することなく、うっかり消費期限切れといった失敗もありません。



## 自主防災組織で地域を守る

自主防災組織とは、地域の皆さんが災害に対して協力し合う組織です。自主防災組織を結成し、地域防災活動を行うことで災害に強いまちづくりを目指しましょう。

### 平常時の活動

#### 作ろう、参加しよう、育てよう!

隣近所や行政区などで、互いに助け合い、協力し合える体制づくりをしましょう。



#### みんなで学ぼう!

- 防災に関心を持ち、防災に関する知識を身につけましょう。
- 災害が起こったときに予想される事態や対応について話し合しましょう。



#### 地域を点検しよう!

- 消火栓の上や防火水槽の近くに、違法駐車や放置自転車などの障害物はありませんか?
- 避難場所を皆さんが知っていますか?
- 避難経路に危険な場所はありますか?



#### 訓練をしよう!

- 初期消火訓練
- 避難所の開設・運営訓練
- 避難者の誘導訓練



### 災害時の活動

- 初期消火活動  
身の安全を第一に考え、消火器などを用いた初期消火の実施
- 避難誘導支援  
高齢者や障がいをお持ちの方々などへの避難誘導を支援
- 救出・救護活動  
まず身の安全を確保し、その後被災者の救出や救護活動を支援
- 情報の収集・伝達  
災害に関する正しい情報を収集伝達し、支援活動などを実施
- 避難所の支援  
水や食料などの配給支援や炊き出しなどの活動支援

## 災害時に特別な配慮を要する方々への支援

高齢者や障がいをお持ちの方など、災害時において特別な配慮を要する方々は、地域の皆さんの支援が必要となります。

### 支援するときに心掛けたいポイント

- 相手を尊重する
- 無理な支援はしない
- 医療行為はしない

必要な支援だからと押し付けるのではなく、相手の意見に耳を傾け、それを尊重しましょう。無理な支援は思わぬ事故につながります。自分にできる支援を行いましょう。薬を飲む際の支援や応急手当を除き医療行為は行わず、医師などの専門家に相談しましょう。

<p><b>高齢者・病人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●おんぶ(または担架、リアカーなどを利用して安全な場所まで避難する。)</li> <li>●複数の介助者で対応する。</li> </ul>	<p><b>車いすを利用している方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●階段では2人以上が必要。</li> <li>●上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。</li> <li>●介助者が1人の場合、ひもなどを用意し、おんぶして避難する。</li> </ul>	<p><b>目の不自由な方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●声をかけ、情報を伝える。</li> <li>●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、半歩手前をゆっくり歩く。</li> </ul>
---	--	--

## 避難について考えましょう

避難しようとするのは「あなた自身」です。過去の災害で大丈夫だったからといって安心できません。避難することで助かるのは、「あなたの命」であることを強く認識してください。

### 避難行動

