

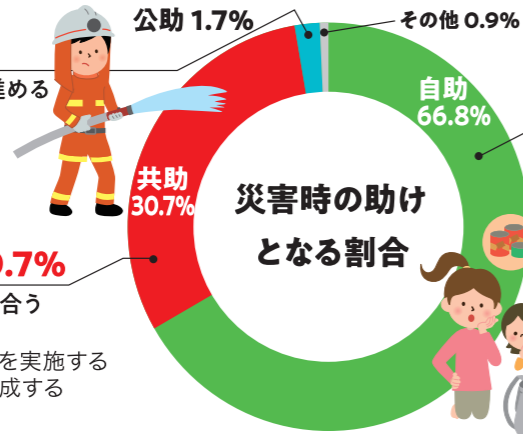
# 日頃の備え

## 自助・共助・公助について

災害による被害を最小限に抑えるためには「自助」、「共助」、「公助」の連携が不可欠です。特に、「自助」（自分の命は自分で守る）、「共助」（地域の皆さんで助け合う）という考え方が重要になります。

### 公助(行政の救助・支援)1.7%

- 行政が災害に強い地域の基盤強化を進める
- 総合防災訓練を実施する
  - 避難場所を指定する
  - 防災に関する計画を作成する



### 自助(自分を守る)66.8%

- 自分の命は自分で守る
- 非常持出品・備蓄品を準備する
  - 日頃から家の周辺の安全対策を行う
  - 緊急時の連絡先を確認する

### 共助(助け合う)30.7%

- 地域の皆さんで助け合う
- 町内会に加入する
  - 自主的な防災訓練を実施する
  - 地区防災計画を作成する

阪神・淡路大震災では97.5%が自助・共助で助かっています！

(出典)公益社団法人 日本火災学会「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」  
(備考)小数点第二位を四捨五入のため、合計等が一致しない場合がある

## 自助

### 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**  あま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> <li>●懐中電灯 ※予備の電池を準備<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> <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>●貴重品<br/>預金通帳、免許証(番号を控えたメモコピー)、現金、マイナンバーカード、保険証など</li> <li>●リュックサックなど<br/>非常持出品を入れて両手が確保できるバッグなど</li> <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>●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> <li>●水<br/>持ち運びに便利なペットボトル入りを用意</li> <li>●生活用品<br/>衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、携帯トイレ、タオル、雨具など</li> <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。

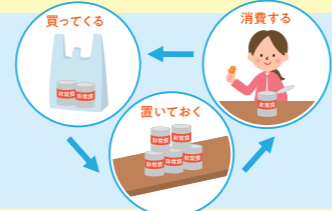
- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●非常食<br/>缶詰やレトルト食品など、そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの</li> <li>●水<br/>飲料水は1人1日3リットルが目安</li> <li>●工具類<br/>スコップやロープなど</li> <li>●生活用品<br/>カセットコンロとガスボンベ、毛布、衣類、トイレトーパー、ドライシャンプー、ビニール袋、携帯トイレなど</li> </ul> |
|---|

#### ! 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

保管している非常食などを定期的に消費し、その分だけ補充していく備蓄方法です。「食べながら備蓄する」ということができます。



## 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。裏表紙にある「わが家の防災活用メモ」を活用してみましょう。

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。

### わ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

- 自宅や周辺の危険箇所
- 避難場所・集合場所
- 災害別避難行動(避難経路)
- 家族の連絡先や連絡方法
- 避難を支援してくれる(支援する)人の連絡先など
- 災害が起こった時の身の守り方

## 共助

### 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いましょ。



##### 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すか?
- 避難場所を知っていますか?
- 避難経路に危険な場所はありませんか?



##### 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

## 地域防災力の強化

### ①災害を知る

どれくらいの規模で、どのような災害の発生が予想されるか、いろいろな情報を集めましょう。



### ②まちを知る

災害時の安全な場所、危険な場所はどこになるのか、何かあった場合に避難する場所や施設を話し合っておきましょう。



### ③人を知る

ご近所に手助けが必要な方々がないか、いざという時に頼りになる人はいるのか、日頃のコミュニケーションが必要です。

