

日頃から災害に備えましょう ~自分で守る(自助)~

家族で防災について話し合みましょう

災害は突然襲ってきます。そして、それは家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。そんなときでもあわてずに行動ができるよう、次のことをよく話し合っておきましょう。



①家族一人ひとりの役割分担

日常の防災対策の分担と、災害発生時の役割を決めておく必要があります。要配慮者がいる場合は、その支援方法についても考えましょう。また、昼と夜とでは役割が異なるため、昼夜それぞれで役割を検討しておきましょう。

③子どもの引き取り者の確認

災害時に保育園・幼稚園・学校における、子どもの引き取りに関する取り決めを家族や親族で確認しておきましょう。



②家族が離ればなれになったときの連絡方法

災害時には誰に連絡するか、どの連絡方法を利用するか決めておきましょう。安否確認には災害用伝言サービスなどのサービスを利用しましょう。



④総合防災ハザードマップを確認

身の回りの災害危険箇所や避難所、避難経路を確認し、事前の備えをしましょう。総合防災ハザードマップの使い方は、1ページを確認しましょう。

自助の重要性

災害時の助けとなるものの割合は、自助=70%、共助=20%、公助=10%と言われ、実際に阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊などで救助を必要とした方のうち、98%もの人が自助と共助によって救助されました。

災害の規模が大きくなるほど、自助・共助の重要性が増します。家庭での備えはもちろん、ご近所同士で助け合える関係を作っておくことが必要です。

災害時の助けとなる割合

公助(行政の救助・支援) 10%

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(自分で守る) 70%

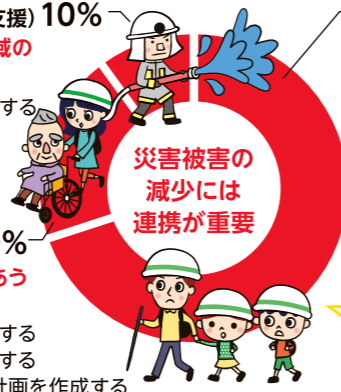
自分の命は自分で守る

- ◎自分や家族の命を守る
- ◎災害備蓄品を準備する
- ◎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) 20%

地域みんなで助けあう

- ◎地域で助けあう
- ◎自主防災組織へ参加する
- ◎自主防災訓練を実施する
- ◎地域の防災(避難)計画を作成する



阪神・淡路大震災では98%が自助・共助で助かっています!

我が家の安全チェック

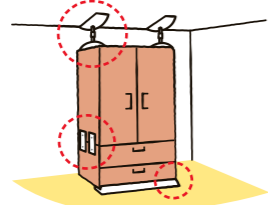
安全と思われる家の中や家のまわりでも、災害時に避難や救助の妨げになる物や、落下物によるケガなどの被害を引き起こすおそれがあります。災害に備えて日頃から点検する習慣をつけましょう。



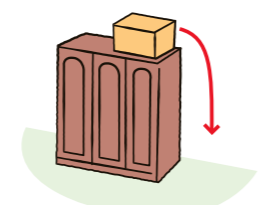
家の中の安全対策



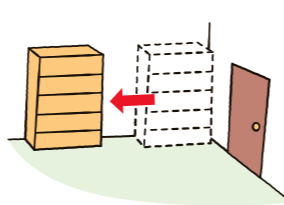
飛散防止フィルムを貼るなどガラスの飛散を防止する。



家具の転倒、落下防止のため、金具などで固定する。

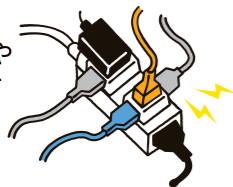


重い荷物は高い所に置かず、床に置いておく。



出入口付近には荷物を置かず避難口を確保する。

タコ足配線やコードを束ねて使用しない。



住宅用火災警報器、消火器を設置・点検しておく。



停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオと予備の電池を準備しておく。



災害備蓄品を準備しましょう

大規模な災害が発生すると、道路・鉄道等の被害により物流が止まり、物資が不足する事態も予想されます。食料品や生活に必要な物品を最低3日間分(できれば1週間分)準備しておきましょう。

日頃から大規模災害時には、電気・ガス・水道などのライフラインが止まることを想定して、次のような備蓄品を準備しておきましょう。



- #### 食料品
- 飲料水
 - 乾パンなど調理のいらない軽食
 - レトルト食品・缶詰
 - アルファ米
 - インスタントラーメン・カップみそ汁
 - 栄養補助食品
 - 紙皿・紙コップ・割り箸
 - 鍋や水筒



- #### 救急・衛生用品
- 救急医療品
 - 常備薬(予備薬)
 - マスク
 - お薬手帳
 - 消毒液
 - 体温計
 - ヘルメット・防災ずきん



- #### 日用品
- 携帯ラジオ
 - 懐中電灯・ランタン
 - 予備の電池
 - 軍手
 - マッチ・ライター
 - モバイルバッテリー
 - ナイフ・缶切り
 - ラップフィルム
 - カセットコンロ
 - ティッシュ・ウェットティッシュ
 - ウォーターバッグ
 - 筆記用具
 - 厚手のゴミ袋
 - 防塵マスク
 - 使い捨てカイロ
 - 生理用品
 - 水不要のシャンプー
 - 簡易トイレ
 - ホイッスル



持出品

持出品は、必要最少限にまとめてすぐ持ち出せる場所に保管しておきましょう。

- 水
- 非常食
- 救急・衛生用品
- ヘルメット・防災ずきん
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 貴重品
- 生活用品
- リュックサックなど

リュックサックの重さの目安は男性15kg、女性10kg程度です!



貴重品

- 現金(小銭も必要)
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証・免許証等のコピー



衣類など

- 下着・靴下
- 長袖・長ズボン
- 防寒用ジャケット・雨具
- 寝袋
- タオル



災害備蓄品のチェックポイント

家族構成に合わせた準備を!

女性向け

化粧水や保湿クリームなどの身支度グッズや生理用品など自分にとって必要なアイテムを考えて準備しましょう。



乳幼児保護者向け

紙おむつ、お気に入りのおもちゃやアレルギー等を記載したメモ帳など成長にあわせて見直していきましょう。



高齢者向け

常備薬やおくすり手帳、処方薬、入れ歯、緊急時の連絡先等の情報メモなどのコピーを準備しておくとう安心です。



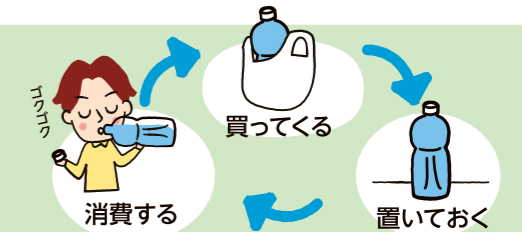
ペットを飼っている方

ドッグフードやリード、ケージ、トイレ用品、敷物(ブルーシート)などを忘れないようにしましょう。



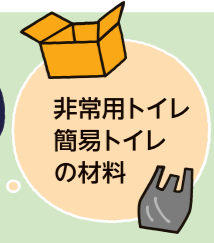
ローリングストック法

非常持出品・備蓄品などで保管する非常食などを、定期的に消費し、その分をあらためて補充することで、「消費しながら備蓄する」ということができます。



トイレの備え

発災後は、トイレが使用できなくなる場合があります。市販の非常用トイレの準備や段ボールやゴミ袋で作る簡易トイレの準備対策も考えておきましょう。また、悪臭対策のため、消臭スプレー等を準備しておくとういでしょう。



日頃から災害に備えましょう ～地域で助け合う(共助)～

自主防災組織で地域を守る

大規模な災害になればなるほど、消防・警察・自衛隊をはじめとした公的機関などによる救助(公助)には限界があります。このため、災害から命を守るために「自助」「共助」が極めて重要となります。自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」ことを目的に、地域ごとに結成された組織をいいます。少しでも災害の被害者を減らせるよう、それぞれの地域で結成しておく必要があります。



自主防災組織の活動

- 地域の危険箇所を確認し、どのような災害が起こりそうかを予測し、災害が発生した際には、誰がどういう役割を担うかなどについて具体的に決めておく必要があります。
- 自主防災組織として継続した活動を行っていくことが重要であり、どうすれば多くの住民が負担を感じることなく参加できるかを考えながら、各地区ごとの防災体制などを記載した「地区防災計画」を立てることがとても重要です。

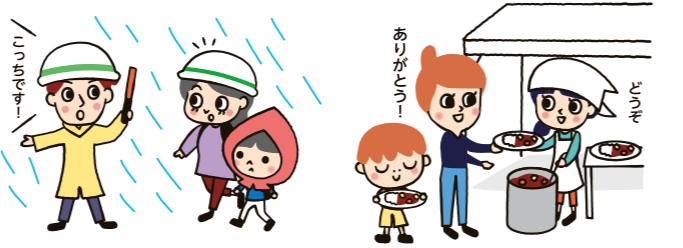
平常時の活動

- 地域で防災について学ぶ
- 地域の災害危険箇所を確認する
- 地域での避難訓練を実施する など



災害時の活動

- 地域住民の安否確認を行う
- 被災者の救出や応急手当てをする
- 避難所への誘導をする
- 炊き出しを行う など



地区防災計画をつくらう

地区防災計画とは、地域住民等が自発的に防災について考え、継続的に地区の防災力を向上させていく計画のことをいいます。各地区の災害特性や災害時のタイムラインなどを掲載した地区防災計画を活用することにより、災害発生時に迅速に対応することができます。

地区防災計画に記載する主な項目

- 地区の特性、災害特性
- 地区での災害対策(災害時のタイムライン、地区の避難所など)
- 地区での備蓄物資
- 平常時における活動計画

地域防災リーダーを知ろう

地域防災リーダーとは 地域の防災力を高めるため、防災に関する実践的な知識と技術を有し、地域における防災活動等の中心的役割を担う人たちのことをいいます。

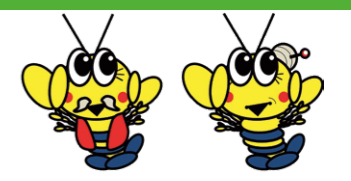
防災士とは

「自助」「共助」「協働」を原則として、社会の様々な場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技術を修得したことを、日本防災士機構が認証した人のことをいいます。

➡ 荒尾市では、資格取得に関する助成事業を実施しております。詳しくは、防災安全課までお問い合わせください。

要配慮者を災害から守ろう

ひとたび災害が発生すると、市民の生命・財産に大きな脅威を与えるばかりでなく、精神的・肉体的負担も大きなものになります。特に高齢者や障がいのある方等においては、災害時に避難行動や情報入手が困難となる可能性が高いため、災害によって大きな被害を受けることが予想されます。



要配慮者とは..

- 災害が発生した際に、自身での避難や避難生活が困難になる方で、高齢者、障がいのある方、肢体不自由者、難病患者、傷病者、妊産婦、乳幼児、外国人などを想定しています。

要配慮者の特性

- 災害の危険を察知することが困難です。
- 自分の身に危険が差し迫っていても、助けを求めることが困難です。
- 危険を知らせる情報を受け取ることや正しく理解することが困難です。

支援者としてできる日頃の備え

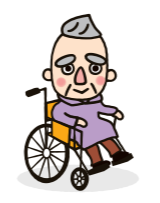
- 地域のどこに要配慮者が住んでいるのか、どのような手助けができるのか、自主防災組織などを中心に、日頃から話し合ひましょう。
- 日頃から、近隣にお住まいの要配慮者と積極的に挨拶するなど交流を図りましょう。
- 各自主防災組織などで災害時の安否確認や避難支援などに備え、名簿の提供を受け、避難支援について話し合ひましょう。

要配慮者の支援をしよう

要配慮者に対する避難支援方法はP14を確認しましょう!

災害時に困ること

高齢者・要介護者



- 迅速な行動や単独での移動が困難な場合があります。
- 急な環境の変化で状態が悪化することがあります。
- 自分の状況を伝えることが困難な方がいます。
- 認知症で危険の察知や状況判断が困難な方がいます。

自分でできること

- 必要に応じて医療・介護関係者との連絡体制を確認しましょう。また、自分の連絡先や避難場所を事前に伝えておくことも効果的です。
- 入れ歯や老眼鏡、補聴器など日用品に必要なものは、暗闇でもわかるように身の回りにおいておきましょう。

障がいのある方・肢体不自由者・難病患者



- 視覚・音声による情報が伝わらない方がいます。また、災害時には一人で行動することが困難な場合があります。
- 外見からは障がいのある方であることがわからない場合があります。
- ストレスに弱い方、疲れやすい方、対人コミュニケーションが苦手な方もいます。
- 危険の察知や状況判断が困難で、逃げ遅れるおそれがあります。

- メガネや白杖、補助用具などはいつも手の届くところにおきましょう。
- 非常用持出袋の中に、介助用品や医療ケアに必要なものを入れておきましょう。
- 日頃から家の中の物は、配置を一定にして、安全な居住空間の確保や避難経路の確認をしておきましょう。

乳幼児・妊産婦



- 子どもを抱えての避難は大変危険です。また、持出袋もたくさん持てません。
- ミルクのための温かいお湯や、清潔な環境、オムツ交換のための空間が必要になることがあります。

- 母子健康手帳、健康保険証などは、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。
- 保育園や幼稚園、学校の緊急連絡体制について確認しておきましょう。

避難行動要支援者支援制度のご案内

荒尾市では要配慮者のうち、特に支援が必要な方(避難行動要支援者)について、避難行動要支援者名簿を作成しています。災害の発生に備え、情報提供の同意が得られた方の名簿については、避難支援等関係者(自主防災組織、民生委員など)に事前に提供し、災害発生時には避難行動要支援者の避難支援・安否確認に活用されます。

➡ 荒尾市では、避難行動要支援者個別支援計画(個別計画)の作成・支援を行っております。詳しくは、福祉課までお問い合わせください。

はじめに

日頃から備える

避難について

災害から身を守る

洪水・土砂災害ハザードマップ

役立つ防災知識