

# 全市民が防災要員 ~みんなで助け合おう~

災害が発生した直後は、市や消防などが行う活動に限界があります。いざというときに真っ先に駆けつけて助け合うことができるのは、向こう三軒両隣といわれる近所の方々です。

大きな災害であるほど地域の助け合いが重要になります。日頃から、隣近所とのコミュニケーションや、地域の活動に積極的に取り組みましょう。

## 災害に強い安全安心のまちづくり(地域防災力)

### 3つの連携 地域防災力の向上

#### 自助 自分と家族

- 平常時**
- ハザードマップで自宅周辺の状況確認
  - 避難所・避難経路の確認
  - 非常持出品・備蓄品の準備
- 災害時**
- 命を守る行動

#### 共助 隣近所・町内会・自主防災会

- 平常時**
- 町内の安全点検
  - 防災資機材の購入・備蓄
  - 防災訓練の実施
- 災害時**
- 避難誘導、避難所の運営
  - 救出・救護活動
  - 災害時要配慮者への安全確保

#### 公助 市・消防・警察 など

- 平常時**
- 市民に対する啓発活動
  - 基盤整備の推進
  - 防災訓練の実施
- 災害時**
- 情報収集と伝達
  - 避難所の開設
  - 救出・救護活動

# 災害時要配慮者への協力

高齢者・障がいのある方・乳幼児・外国人の方たちは、災害時の避難行動や言葉の理解などで大きなハンデを負うことになります。地域のみなさんは日頃からコミュニケーションをとりあって、災害時には相手に適した誘導方法で早めの避難ができるように協力しましょう。

#### ① 高齢者・障がいのある方・乳幼児・病人やけが人の場合

あらかじめ災害時に支援する人を決めておき、できるだけ複数で対応をしてください。病気やけがの程度に応じて声をかける、手をそえる等の援助をしてください。



#### ③ 目の不自由な人の場合

「お手伝いしましょうか」とまず声をかけてください。誘導するときは腕をかして、ゆっくり歩きましょう。



#### ④ 耳の不自由な人の場合

正面から口を大きく動かして話しかけるようにしましょう。口頭で伝わりにくい時は筆談しましょう。



#### ⑤ 外国人の場合

孤立させないよう、日本語でもいいので声をかけてください。言葉が通じない場合は、ジェスチャーで伝えましょう。



#### ② 車いすを利用する人の場合

必ず誰かが付き添ってください。段差があるところではゆっくりとした対応をしてください。



# 非常持出品・備蓄品チェックリスト

## 非常持出品リスト

(災害時に持ち出すもの)

### 非常食

- 水(1人1日あたり3リットル)
- 食料(乾パンなど最低3日分の携帯食)



### 衣類

- ヘルメット
- マスク
- メガネ
- コンタクトレンズ(保存液を含む)
- 雨具
- 下着・靴下
- ティッシュ・タオル
- 生理用品



### 防災用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯(できれば1人に1つ)
- 乾電池
- モバイルバッテリー
- 携帯トイレ
- ポリ袋
- レジャーシート
- ロープ
- ビニール袋
- 軍手



### 救急医療品

- 常備薬(持病をお持ちの方は病院から処方された薬)
- 簡単な救急セット
- ウェットティッシュ
- おくすり手帳



### 貴重品

- 現金
- 運転免許証、マイナンバーカード
- 通帳・印鑑など



## 非常持出品の準備

避難のときに持ち出す荷物は必要最小限にし、場所を決めて持ち出し袋にまとめておきましょう。また、内容を定期的に確認しておきましょう。

※重量 男性15kg・女性10kg程度(背負って走れるように)



## 備蓄品リスト

(災害時に自活するためのもの。最低3日、推奨1週間分)

### 食料など

- 水(1人1日あたり3リットル)
- 食料(缶詰やレトルト食品)
- 缶切り・栓抜き・ナイフ
- 紙皿・割り箸
- ラップ・アルミホイル
- 卓上コンロ・ガスボンベ



### 衣類など

- 下着類
- 衣類
- 防寒着
- 毛布または寝袋
- 使い捨てカイロや解熱シップ



### 日用品

- ライター・ろうそく
- 乾電池
- トイレットペーパー
- 携帯トイレ



### 乳幼児のいる家庭

- 粉ミルク・ほ乳びん
- おむつ・離乳食
- スプーン・おんぶひもなど



### 妊婦のいる家庭

- 脱脂綿・ガーゼ・さらし
- T字帯・新生児用品
- 母子手帳など



### 要介護者のいる家庭

- おむつ・ティッシュ
- 補助具の予備
- 常備薬・障害者手帳など



### ペットのいる家庭

- ペットフード
- キャリーバッグ
- ケージ、リードなど



## 家族構成に合わせた準備を