

地域ぐるみで防災に取り組もう

自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という連帯感に基づき、初期消火、救出・救護、集団避難、給水・給食などの防災活動を自発的に行う団体のことをいいます。

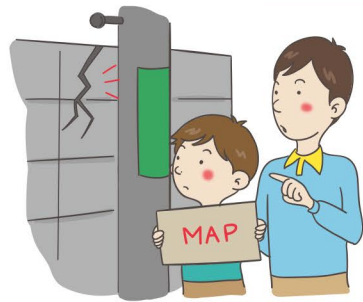
防災知識の普及

防災イベントの実施、
回覧板を使った啓発など



日ごろの確認・点検

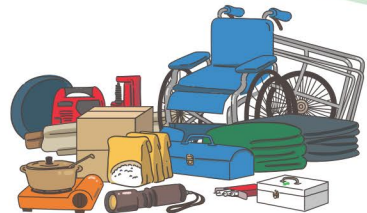
燃えやすいものや、ブロック塀、看板
等、倒れやすい物の点検など



避難指示等が出されな
くても「自分の身は自分で
守る」という考え方で、身の危険
を感じたらちゅうちよく
避難しましょう。

防災資機材の整備

ヘルメット、消火器、担架、ハンマーなどの作
業道具、救急医薬品、非常食品等の防災資機
材や備蓄品の整備・管理など



防災訓練の実施

情報の収集・伝達訓練、初期消火訓練、避難誘
導訓練、救出救護訓練、炊き出し訓練など。
ぜひ、参加してみましょう



普段から地域のつながりが大切です

過去の大震災で家の下敷きになった多くの人々を助け出したのは、家族や近所の人たちでした。大規模災害時の救助や避難などには、普段の近所づきあいが力を発揮します。また、高齢者や障がいのある方などへの心配りが大切になります。

いざというとき、助け合える

普段から
お互いに声を
かけあうと



高齢者や障がいのある方など、配慮を要する方を「要配慮者」といいます。そのうち、自ら避難することが困難で、避難に支援が必要な方を「避難行動要支援者」といいます。このような方々が逃げ遅れることがないように、協力して助け合いましょう。

目の不自由な方には



杖を持っていない側にまわり、
肩やひじのあたりを持ってもらい、
半歩前をゆっくりと歩きましょう。

一人暮らしの高齢者の方には



特に一人暮らしの高齢者には
普段から気を配りましょう。

耳が不自由な方には



話すときは近くまで寄って相手
にまっすぐ顔をむけて口を大き
くはっきりと動かしましょう。

体の不自由な方には
寝たきりの方には



車いすの場合は必ず3人以上
で協力し、上がるときは前
向き、下がるときは後ろ向き
で避難しましょう。

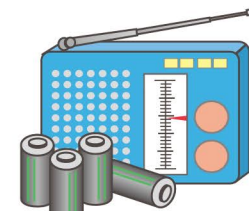
※外国人の方は、避難情報等が理解できないおそれがあります。周囲の方が声をかけ、一緒に避難しましょう。

非常時持出品・備蓄品

非常時持出品(例)

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

携帯ラジオ



- ☐ ラジオ
- ☐ 電池(多めに用意)

救急医薬品



- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬(持病の薬等)

感染症対策
☐ マスク
☐ 手指の消毒液
☐ 体温計

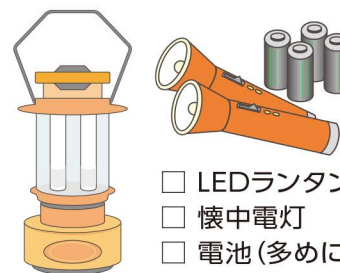
非常食品



火を通さないで
食べられるもの

- ☐ 飲料水
- ☐ 乾パン
- ☐ 缶詰
- ☐ アルファ米
- ☐ 飴・チョコなど

ライト類



- ☐ LEDランタン
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池(多めに用意)

その他



- ☐ 現金(小銭多めに)
- ☐ ホイッスル(助けを呼ぶため)
- ☐ 着替え
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ スマホ・携帯電話の充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ タオル
- ☐ ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
- ☐ 割りばし
- ☐ 紙皿・紙コップ
- ☐ 新聞紙
- ☐ ポリ袋
- ☐ 耳栓・アイマスク
- 各家庭に必要なもの
- ☐ 赤ちゃん用品(ミルク、離乳食、おむつ等)
- ☐ 入れ歯や補聴器
- ☐ 生理用品
- ☐ リュックサック
- ☐ コンタクトレンズ、めがね

非常時備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低限3日、推奨7日)を生活できるようにしましょう。

飲料水



- ☐ 飲料水(1人1日3リットルを目安に)
- ☐ 貯水したタンクなど

非常食品



- ☐ お米(アルファ米も便利)
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 梅干し・調味料など
- ☐ ドライフーズ・飴・チョコ(菓子類など)

燃料



- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料

その他



- ☐ 生活用水(風呂などに貯水)
- ☐ 毛布・寝袋・洗面用具など
- ☐ 調理器具(なべ・やかんなど)
- ☐ パケツ・各種アウトドア用品など
- ☐ 歯みがきセット・ひげそりなど

避難するときはこんな格好で

ヘルメット(防災ずきん)
をかぶる

軍手や手袋を
はめる

長そで・長ズボン
着用
燃えにくい木綿製
品が良い

非常時持出品はリュック
サックに入れて背負う

靴は底の厚い、はき慣れた
ものをはく

帰宅困難に備えよう

昼間、大地震が発生した場合、交通機関の途絶によって自宅に
戻れない「帰宅困難者」になる可能性があります。勤務先や学校
から徒歩で帰宅することを想定し、日ごろから準備しておきま
しょう。

帰宅地図を用意する

災害の状況によっては、道路が通行不能になる場合もあるので、
複数の帰宅ルートを決めておくとういでしょう。

防災グッズを用意する

携帯ラジオ、ヘルメット(防災ずきん)、スニーカー、非常食品、
懐中電灯、手袋、地図、寒暖対策用品など。

家族との連絡方法を決めておく

地震が発生すると、家族や親戚とは簡単に連絡をとることがで
きません。事前に以下のような項目に関して、家族全員で確認し
ておくことが重要です。

- ☐ 災害時の安否確認の方法
- ☐ 家族の集合場所
- ☐ 徒歩帰宅する場合のルート