



地域で備える

地域の防災力を高める自助・共助・公助

地震や洪水、台風等の自然災害による被害は、わたしたちの日ごろの努力によって減らすことが可能です。行政による「公助」はいうまでもありませんが、自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助け合う「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。ただし、身のまわりの人を助けるには、まず自分自身が無事でなければなりません。「自助」があつての「共助」です。災害が起きてからでは間に合いません。いざという時に備え、適切な行動ができるよう日常的に防災を意識しましょう。

出典：内閣府ウェブサイトより編集



自主防災組織の活動について

岩出市では、地震や風水害などの大規模災害への備えのひとつとして「自主防災組織」の結成を推進しています。「自主防災組織」は区・自治会などを母体として組織され、地域での訓練や啓発等の活動を実施いただいております。「共助」の大きな力となります。



避難行動要支援者について

地域で避難行動要支援者を守ろう

高齢者や障害者は、自分ひとりで避難することが難しいため、地域の皆さんが協力して、助け合ひましょう。常日頃からコミュニケーションを図っておくことも大切です。

高齢者・病人

- まず声をかけ、サポートして欲しい方法を聞いて支援する。
- 手をつないだり、おぶったり担架を利用したりするが、本人が安心する方法が大切。



耳の不自由な人

- まず、見える位置に立って、来たことを伝える。
- 手話・筆談・身振り・空書(空中に書く)・手の平に書く・口話(少しゆっくりはっきり口を開けて話す)。
- 図や絵などを総合的に使って伝える。
- お互いに顔を向き合う形で伝え、安心感を持ってもらうことが大切。



目の不自由な人

- まず声をかけ、杖を持った人は手はとらず、ひじや二の腕、肩に触れてもらい、半歩前あたりを歩いて誘導する。階段などの次の行動に入る前には必ず言葉で伝える。
- できるだけ状況を言葉で具体的にイメージできるように伝える。



車いす利用者

- 階段や坂は、上る時は前向きで、下りる時は後ろ向きにして移動し、3~4人で対応するのが良い。担架を利用する場合もあるが、恐怖感を与えないことが基本となる。



知的障害のある人

- 声かけをし、落ち着かせる。状況の理解が難しい場合は、手を引くなどして誘導する。

脳性マヒで言語障害のある人

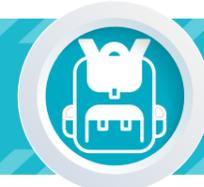
- 単語一つ一つを聞き取り、メモを取って最後に確認する。聞き取れない場合は、何度も聞き返して意思の疎通を図る。

精神障害のある人

- ゆっくりと声かけをし、状況を伝える。本人の様子を見守りながら落ち着かせる。

旅行者・外国人

- 身振り・図や絵・簡単な日本語などを総合的に使用し、意思疎通を図る。



非常持出品および備蓄品

非常持出品チェックシート

避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

チェック	貴重品類	
	現金 10円玉	10円玉は公衆電話用に。通帳、カード、運転免許証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくといでしょう。
	預金通帳	
	印鑑	
	マイナンバーカード	
	免許証	

チェック	避難用具	
	懐中電灯	懐中電灯はできれば一人に一つ用意したいもの。
	携帯ラジオ	
	予備の乾電池・モバイルバッテリー	
	ヘルメット・防災ずきん	

チェック	生活用品	
	厚手の手袋	避難所生活に最低限必要なものです。幼児や高齢者、障害者がある場合など考慮して揃えましょう。
	毛布	
	缶切り	
	ライター・マッチ	
	ナイフ	
	携帯用トイレ	

チェック	救急用具	
	救急箱	救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるといでしょう。
	処方箋の控え	
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
	生理用品	

チェック	非常食品	
	乾パン	最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。
	缶詰	
	栄養補助食品	
	アメ・チョコレート	
	飲料水	

チェック	衣料品	
	下着・靴下	衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。
	長袖・長ズボン	
	防寒用ジャケット・雨具	

チェック	感染症対策物品	
	マスク	感染症流行下において各自用意することが望ましいもの。
	手指消毒用アルコール	
	石けん・ハンドソープ	
	ウェットティッシュ	
	体温計	

チェック	その他	
	携帯用カイロ	
	メガネ・コンタクトレンズ	

備蓄品チェックシート

備蓄品は、災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくとい便利です。

チェック	食料品	
	レトルト食品(ごはん・おかゆなど)・アルファ化米	
	インスタントラーメン・カップみそ汁	
	飲料水	1日3Lが目安です。3日分は備えましょう。

チェック	生活用品	
	給水用ポリタンク	ポリタンクには日頃から水道水をためておくとい災害時、生活用水に使えて便利です。
	カセットコンロ	
	ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	ウェットティッシュは入浴できない災害時には体が拭けるなど重宝します。
	ラップフィルム	食器の上に敷けば洗う必要もありません。
	紙皿・紙コップ・割り箸	
	簡易トイレ	
	水のいらないシャンプー	
	ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。プライバシー保護のため透けないものを。
	ロープ	救助活動の際に使えます。
	工具セット	
	ほうき・ちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。
	ランタン	
	長靴	瓦礫などから足を保護するために。

ローリングストック法

蓄える⇒食べる⇒補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといひます。特別な製品を購入する必要がなく簡単に始められる方法ですので、日常生活の一部に取り入れてみましょう。



出典：内閣府・気象庁ウェブサイトより編集