

災害の被害を防ぐ自助と共助

～家庭・地域での災害への対応力が、被害を最小限に抑えます～

災害はいつ発生するか分かりません。日ごろからの備えが大切であり、防災対策の基本は、自分の命は自分で守る(自助)・地域住民が助け合って地域を守る(共助)・公の機関が支援する(公助)により、災害による被害を減らす活動に取り組むことが重要です。

災害による被害を防ぐためには、自助を基本とし、非常持ち出し品の準備や家具の固定、住宅の耐震化など、身の回りの安全対策を行ってください。そして、普段から家族で災害の時の備えや避難方法などを話し合っておくことが非常に大切です。

■日ごろからの防災対策

日ごろから災害への対策と起きた時の対応を確認しておきましょう。

食料・飲料水・生活必需品

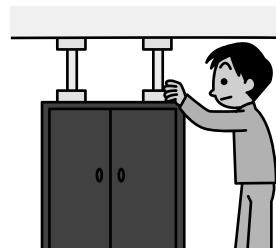
懐中電灯や携帯ラジオ、3日分程度の食糧・飲料水を備えておきましょう。

避難時の非常持出品を備え、その置き場所を家族で確認しておきましょう。



身のまわりの安全対策

地震に備え、家具は転倒防止補助器具などで固定し、棚やタンスの上に重いものを置かないようにしましょう。



避難経路・場所の確認

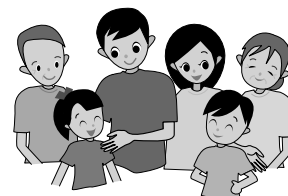
危険箇所、避難場所や複数の避難経路を確認しておきましょう。



家族との連絡方法

家族間で、お互いの連絡方法や集合場所を決めておきましょう。

自分の安否を伝えたいときなどの連絡手段として、災害用伝言ダイヤルや携帯電話の災害用伝言板が便利です。



早めの避難行動

テレビ、防災行政無線などから最新の情報を入手し、自主的に早めの避難行動に心がけましょう。



まずは身の安全を確保

地震の揺れを感じたら、机などの下に身を隠す、頭を保護するなどし、揺れがおさまったら、すばやく火の始末をしましょう。



12～13ページにさし込みの「防災必携」をコピーして、1人1枚携帯しましょう。

■災害発生時の地域の対応

自分の身の安全を確保できたら、近隣の人に声をかけて、一緒に避難しましょう。寝たきりの高齢者など、自分で移動することが難しい人は、シーツや毛布を担架代わりに利用するなどして移動しましょう。

※防災講演会を開催します。詳しくは13ページをご覧ください。