

# 自然災害への備え。これからできること

問い合わせ 市民安全課 (☎ 8 5 1 6 0 7 2)



台風15号により越水した八田川(平成23年9月)

いつ、どこで発生するか分からない南海トラフ地震などの巨大地震やゲリラ豪雨などの自然災害。災害から自分自身や大切な人の命を守り、被害を最小限に抑えるためには、防災意識を持って、今からできることに取り組み、日頃から災害に備えておくことが重要です。また、今年例年とは異なり、新型コロナウイルス感染症を踏まえた、避難対策などの備えも必要となります。

今回の特集では、自然災害への備えとして、これからできることを考えます。

## 自分自身や家族を守る「自助」

「自らの身の安全を自ら守る」ため、一人一人が取り組む自助が防災の基本です。日頃から家庭でできる災害への備えを確認しておきましょう。

CHECK  
**安否確認の方法などを確認しましょう**

災害が発生した時、いつも家族が一緒にいるとは限りません。日頃から安否確認の方法や集場所などを、事前に家族で話し合っておきましょう。

CHECK  
**正確な情報を入手しましょう**

災害対策で忘れてはならないのが情報収集です。災害時の適切な行動につながるため、正確な情報を得ることができると確認しておきましょう。

### 登録すると情報が配信されます

- ・安全安心情報ネットワーク (気象、避難所開設情報など)
  - ・市緊急情報 Twitter (避難所開設情報など) など
- ※登録料は無料ですが、通信料は利用者負担になります。



### 自分で情報を入手できます

- ・市ホームページ
- ・(市緊急情報サイト)

### 各携帯電話事業者より

- ・自動で情報が配信されます
- ・緊急速報メール(避難勧告など危険を伴う情報)

### 災害伝言ダイヤル171の使い方

☎ 171にTEL

#### 被災者

- ・電話番号の登録
- ・伝言の録音

#### 伝言を聞きたい人

- ・安否を確認したい人の電話番号を入力

- ・ SNS
- ・各携帯電話事業者の災害用伝言板など

### 有効な安否確認方法

- ・災害伝言ダイヤル171
- ・ Web 伝言板 (WEB171)

### 家の安全対策

- 安全なスペースの確保
- 土のうや水のうの活用
- 出入口を塞がない配置
- 家具の固定

新型コロナウイルス感染症に感染するリスクも考えられるため、自宅での安全が確保できた場合、無理に避難所へ行く必要はありません。可能な限り「在宅避難」ができるよう、家の耐震化や安全対策をしておきましょう。

**CHECK**  
家の安全を確保しましょう

### 感染症への備え

- マスク
- アルコール消毒液
- 体温計 など

感染症への備えとともに、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

**CHECK**  
各家庭に合わせたものを備蓄しましょう

#### 乳幼児や高齢者、アレルギーなどのある人

目安 2週間分

乳幼児	高齢者
<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク	<input type="checkbox"/> 粉レトルトや
<input type="checkbox"/> 使い捨てほ乳瓶	<input type="checkbox"/> おむつ
<input type="checkbox"/> レトルトの離乳食 など	<input type="checkbox"/> アルファ米のおかゆ
	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品
	<input type="checkbox"/> 缶詰 など

食物アレルギーのある人

- アレルギー対応の粉ミルク
- 離乳食
- レトルトのおかゆ
- ごはん
- 普段食べている食品
- 飲み物 など

#### 備蓄の基本は、「水」と「食料」

目安 3日分～1週間分

備えておきたい非常食	備えておくと便利な日常食
<input type="checkbox"/> アルファ米	<input type="checkbox"/> パックご飯
<input type="checkbox"/> 乾パン	<input type="checkbox"/> 即席めん
<input type="checkbox"/> ビスケット、板チョコ など	<input type="checkbox"/> 乾めん
	<input type="checkbox"/> レトルト食品(カレーなど)
	<input type="checkbox"/> 缶詰(コーン、ツナなど)
	<input type="checkbox"/> 食べなれたおやつ など

生活必需品

- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- マッチ
- ろうそく
- カセットコンロ など

#### 非常時にすぐに持ち出しできる準備を

**CHECK**

- 持ち出し袋の総量の目安 男性:10～15kg、女性:8～10kg
- ※災害時に持ち出すことができるか事前に確認しましょう。
- 年に一回以上、備蓄品の使用期限や保存状態を点検しましょう。

無理のない重さに!

#### 備えておくと便利な備蓄品

情報取得

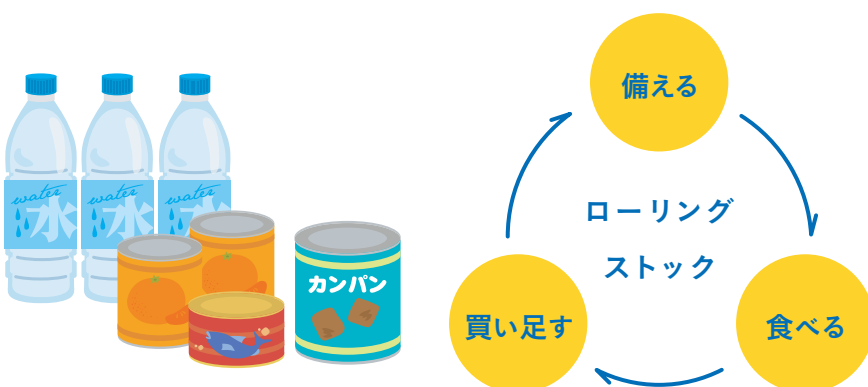
- ラジオ(乾電池で使える携帯用のラジオ)
- スマートフォン・携帯電話の予備バッテリー

水がなくても使えるもの

- 災害用トイレやシャンプー
- ウェットティッシュ など

明かりの確保

- 懐中電灯
- ヘッドライト



「ローリングストック」  
普段から日持ちのする食料品などを多めに買い置きしておき、賞味期限が近づいたものから使って、その分を買い足していく方法です。必要量を無理なく備蓄することができ、日頃からローリングストックを意識した備蓄を心掛けましょう。

## 地域で助け合う「共助」

大規模災害時には、被害を最小限に抑えるため、普段からつながりのある地域で協力しながら防災活動に取り組む「共助」が重要です。1995年の阪神・淡路大震災では、地域住民の「共助」によって、最も多くの人命が救助されました。ここでは、平常時から地域でできる防災活動を紹介いたします。



### 地域を守る 「自主防災組織」

自主防災組織とは、「自分たちのまちは自分たちで守る」ことを目的に、町内会や自治会単位で組織された団体です。地域住民が連携し、平常時から訓練を積み重ね、いざというときに迅速に行動できるよう防災活動に取り組んでいます。市には236の自主防災組織（令和2年4月1日現在）が発足しています。

### なぜ、自主防災組織が必要なのか

地震のような大規模災害時には、交通網の寸断や同時多発する火災などで、消防や警察などが全ての現場に対応することは不可能です。そのため、自主防災組織が燃えている家や倒壊した家屋の下敷きになった人の現場にいち早く辿り着き、救助活動を行うことで、地域の被害を最小限に抑えることができるなど、地域を守る重要な役割を担っています。

### 私たちの

### 自主防災組織の

### 主な取り組み

私たちの組織では、自分自身で避難することが困難な人にいかにして避難させるかを、常にみんなで考えながら活動に取り組むようにしています。そのような人への支援として、地域の避難場所の確保や避難場所で使用する資器材の充実に努めています。



浅山町第二防災会 会長 和田 良雄

#### 〈災害時〉

- 被害状況の情報収集・伝達
- 負傷者などの救護活動
- 出火防止のための初期消火活動 など

#### 〈平常時〉

- 防災知識の普及
- 防災用品の点検
- 消防訓練の実施 など

#### 〈主な訓練〉

- 災害に関する正しい情報を住民に伝達する  
情報収集・伝達訓練
- 負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救護訓練
- 消火器、バケツリレーなどによる初期消火訓練
- 避難場所や避難所などの安全な場所への避難誘導訓練 など

### お気軽にご相談ください

#### 市では自主防災組織への さまざまな支援を行っています

問い合わせ 消防救急課(☎85-6374)

- 防災資器材の貸し出し：倉庫、ヘルメット、スコップ、担架 など
- 訓練指導：初期消火訓練、119番通報訓練 など
- 防災講話 ● 組織に対する個別相談 など

### 「地域防災マニュアル」を作成し、円滑な防災活動を

区・町内会・自治会、自主防災会などの単位で、住民が協力して自分たちのまちを守るには、組織として誰が、どういった活動を行うのか、日頃から役割分担を決めておくことが大切です。地域の防災マニュアルを作成し、いざというときに備えましょう。市では、マニュアル作成における手引きの提供や要望に応じてマニュアル作成後の内容確認などのサポートを行っています。

### 地域防災組織 支援事業補助金

市では、地域の防災マニュアルを作成した区・町内会・自治会などに対して、備蓄食料などの購入やマニュアル印刷の費用の一部を補助しています。詳しくは、問い合わせるか市ホームページを見てください。



市ホームページ  
（地域防災組織  
支援事業補助金）

## 女性の視点に立った防災対策

### 地域の防災活動に女性の視点を

防災のあらゆる場面において、女性の参画は不可欠です。実際の避難所の運営は、避難者同士で協議して必要な事項を決定することになります。そういったことを想定し、日頃から地域の防災の取り組みに女性が主体的に参画し、声を上げやすい環境を作ることで、いざというときにも女性に配慮した避難所運営をはじめ、適切な防災対策を行うことができます。

女性が避難生活を送る上で、プライバシーや衛生問題などの生活面に関わることや必要な物資や支援が提供されないなど、多くの課題があります。また、避難所生活が長引くほど、避難者のストレスにより、女性への暴力が起きるなど、女性の心身に大きな負担となります。ここでは、女性の視点に立った防災対策について考えます。

### 災害時の女性に必要な備蓄品・防犯対策

女性に必要な備蓄は、生活必需品の中でも気付かれにくいものや要望しづらいものがあります。安心して避難生活を送るために、一般的な備蓄品にプラスして必要なものを備蓄しておきましょう。また、非常時は停電していることも多いため、暗い場所を一人で歩かない、普段から防犯グッズを持ち歩くなど、防犯対策も忘れないようにしましょう。

- スキンケア用品
- 生理用品
- 化粧品
- リップクリーム
- シートタイプのメイク落とし
- 防犯ブザー など

## みんなができる「防災対策」

災害が発生した際に、慌てることなく、適切かつ迅速に行動するためには、一人一人が防災に取り組むことが大切です。それぞれに合った取り組み方で防災力を身に付けましょう。

### 日頃から防災意識を持ちましょう

大規模災害が発生した時に何を行えば良いかある程度理解していても、実際に行動できるか分かりません。災害が発生したときのマニュアルやメモなど行動手順をまとめ、慌てず行動ができるようにしましょう。

また、家の近くを散歩したり、通勤や通学、買い物などを通して、避難経路や危険と思われる箇所を確認しましょう。

### 適切な避難行動がとれるよう備えましょう

災害時、身の危険を感じる時は躊躇なく避難することが必要です。いざというときに、迷わず行動するためにも、事前に避難所や避難場所を確認しておくなど、適切な避難行動がとれるようにしましょう。また、市が開設する避難所だけでなく、安全な地域に住む親戚・知人宅に避難することも検討しましょう。



市ホームページ  
(地震防災マップ)



市ホームページ  
(洪水ハザードマップ)



市ホームページ  
(土砂災害ハザードマップ)

### 家庭で「安全行動(シェイクアウト)訓練」

大きな地震から身を守る「安全行動(シェイクアウト)」を行います。この訓練は、大地震が発生したと想定し、「まず低く」「頭を守り」「動かない」という「安全行動の1-2-3」を実行する訓練で、市内一斉に行います。ぜひ参加してください。

訓練開始日時: 8月30日(日) 午前8時30分から(3分程度)

※安全安心情報ネットワークを通じて訓練案内をメール配信



日本シェイクアウト提唱会議より引用