

# 災害・被害を少なく・家族で防災会議

## 災害・被害を少なく

### 「自助」「共助」

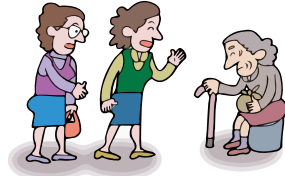
#### 「災害はひとごと」と思っていないですか？

災害は、いつどこにやってくるかわかりません。平成7年1月17日、地震は起こらないと多くの人が思いこんでいた関西地方で、マグニチュード7.3の大規模地震による震災（阪神・淡路大震災）が発生しました。

大地震や豪雨などの自然現象は、人間の力ではくい止めることはできませんが、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。ふだんできていないことを災害時に行うことはできません。平時から、「自分でできること」、「家族でできること」、「ご近所と力を合わせてできること」などについて考え、いつくるかわからない災害に備えておくことが大切です。



いつでも声がけ、ご近所どうし

出典元：「減災のてびき」（平成21年3月内閣府発行）

## 家族で防災会議

災害は、家族がそろっている時に発生するとは限らず、家族がバラバラにいる時に起きる可能性もあります。日頃から必要な準備をしておくとともに、災害が発生したら落ち着いて、避難・安否確認などの行動をとりましょう。

### 日頃から・・・

- あらかじめ、災害時にどの**親戚や知人**等に連絡をするか、また、どの**連絡方法**を利用するかを家族みんな決めておきましょう。
- ふだんから、自宅・学校・職場の近くや、通勤通学途中にある**避難所の場所**を、家族で確認しておきましょう。
- 保育園、保育所、幼稚園、学校における、災害時の**子どもの引き取り**に関する取り決めを、確認しておきましょう。

### 災害が発生したら・・・

- 被災した場合には、自分の状況を、**自分から家族や知人に知らせるとともに、家族の安否を確認**することが重要です。ただ、災害発生時に電話が殺到すると、被災地域内における電話がつながりにくくなり、安否確認や、消防、警察への連絡等に支障が発生します。友達同士、親戚同士などで安否情報を素早く正確にリレーすることが大切です。安否確認には、**災害用伝言ダイヤル171**などのサービスを活用しましょう。
- 学校や職場で被災した場合は、**先生や防災担当の方の指示**に従いましょう。
- 家族の安否と周りの安全が確認できたら、今いる場所で、周囲の人たちと力を合わせて、**救出・救護活動などに協力**しましょう。

出典元：「減災のてびき」（平成21年3月内閣府発行）

## 地図の豆知識 経度・緯度とは？

経度：イギリスのグリニッジ天文台跡を通る南北の線をもとに、東西へそれぞれ180度まで表します。東まわりを東経、西まわりを西経と呼んでいるよ。

緯度：赤道をもとにして、南北へそれぞれ90度まで表します。赤道の北側を北緯、南側を南緯と呼んでいるよ。

# 非常持出品・備蓄品

リュックサックなどに入れておき、避難しなければならないときに持ち出す「非常持出品」と、避難後の生活を支える「非常備蓄品」の2段階で準備をしておくことが必要です。リストを参考に、個人や家庭で必要なものをしっかり準備しておきましょう。

## 非常持出品チェックリスト

### 貴重品類

- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 保険証
- 免許証

### 避難用具

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池
- ヘルメット、防災ずきん

### 非常食品

- 乾パン
- 缶詰
- 携帯用飲料水
- 栄養補助食品
- アメ、チョコレート
- 飲料水

### 救急用具

- 救急箱
- 処方箋の控え
- 胃腸薬、便秘薬、持病の薬
- 生理用品



### 生活用品

- 軍手（厚手の手袋）
- 毛布
- 缶切り
- ライター、マッチ、ろうそく
- ナイフ
- 携帯用トイレ
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- 筆記用具
- 携帯電話（充電器含む）

### 衣料品

- 下着、靴下
- 長袖、長ズボン
- 防寒用ジャケット、雨具

出典元：「わたしの防災サバイバル手帳」（平成22年3月総務省消防庁発行）および消防庁防災マニュアル 震災対策啓発資料 非常持ち出し品チェックシートをもとに作成

## 非常備蓄品チェックリスト

避難した後、安全を確認して自宅へ戻り、自宅で避難生活を送ることや、避難所へ持ち出すことを想定し、3日分の生活に必要な備蓄品を備えておきましょう。

- |                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水       | 9リットル（3リットル×3日分）    |
| <input type="checkbox"/> ご飯（アルファ米） | 4～5食分               |
| <input type="checkbox"/> ビスケット     | 1～2箱                |
| <input type="checkbox"/> 板チョコ      | 2～3枚                |
| <input type="checkbox"/> 乾パン       | 1～2缶                |
| <input type="checkbox"/> 下着        | 2～3組                |
| <input type="checkbox"/> 衣類        | スウェット上下、セーター、フリースなど |



※一人最低3日分は用意しておきましょう

出典元：「わたしの防災サバイバル手帳」（平成22年3月総務省消防庁発行）

食料品・生活消耗品の備蓄には「**ローリングストック法**」が有効です。ローリングストック法とは、定期的（1か月に1、2度）に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱うことができます。消費期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにしましょう。

出典元：「広報ほうさい第73号」（内閣府HP 防災情報のページ）