

自宅で備える

自助・共助・公助

災害の被害を軽減するためには、「自助・共助・公助」が不可欠です。

「自助」は、一人ひとりが自ら取り組むこと

「共助」は、地域や身近にいる人どうしと一緒に取り組むこと

「公助」は、国や地方公共団体などが取り組むこと

自助

共助

公助

3つの連携が円滑なほど、災害の被害は軽減できます。

まずあなたが無事であることが大切

災害が発生したとき、私たち一人ひとりが無事でなければ、地域や身近にいる人どうしで助け合う「共助」は成り立ちません。

まずは、自然災害によって住宅に被害が発生するか、家の中で身の安全を確保できるかを考えましょう。主なポイントは、ハザードマップの確認、住宅の耐震性の確保（P2参照）、瓦や雨どいなどの固定、家具の固定（P3,4参照）です。また、少々の手間であれば自分で手当てできるよう、最低限の救急用品も準備しておきましょう。

ライフラインの停止や避難に備えて

大災害が発生すると、水、電気、ガス、通信などのライフラインが停止する可能性があります。復旧までの間、自宅で生活できるように、水や食料、生活用品を備蓄しておきましょう。自宅が被災したり、自宅周辺一帯が危険と判断された場合は、安全な場所に避難しなければなりません。急いで自宅を出なければならないこともありますので、非常持出し品は前もってリュックに詰めるなどの準備をしておきましょう。

減災マンガ 備蓄編



備蓄のポイント

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中に組み込んで、平時に無意識に更新されるものでまかないましょう。

<安価で入手しやすいものの例>

ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク

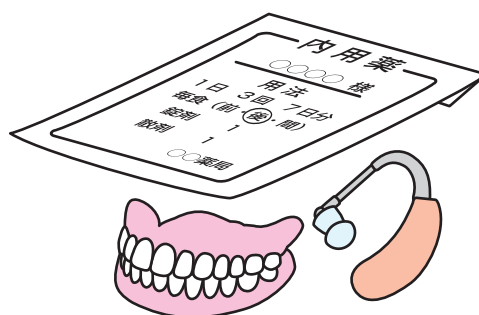


非常持ち出し品のポイント

避難が必要になった場合に持ち出すものは、すぐに必要になるもの、なければ困るものは何かを考えて、用意しましょう。また、誰が何を持ち出すのか担当を決めておくと、すばやく避難できます。

<なければ困るものの例>

常備薬、入れ歯、補聴器



災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません

災害が発生した場合には、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。家族がバラバラにいるときに災害が発生したときに備えて、安否確認の方法、集合場所などを決めておきましょう。その際、被災地域に電話が殺到すると、回線がつながりにくくなり、消防や警察などの緊急連絡に支障を及ぼすことにも配慮しましょう。

安否確認のポイント

- 安否確認には「171災害用伝言ダイヤル」などのサービスを利用しましょう。
- 同時に被災しにくい、離れたところに住む親戚や知人を経由して連絡が取れるような方法を決めておきましょう。
- 自宅や家族の学校・職場の近く、通勤通学途中にある避難所の場所を確認しておきましょう。
- 保育園、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。

171災害用 伝言ダイヤル の利用方法

- メッセージを残す
- 被災地
- ① 171をダイヤル
 - ② 「1」（録音）を選ぶ
 - ③ 自分（被災地）の電話番号をダイヤル
 - ④ メッセージの録音

- メッセージを聞く
- ① 171をダイヤル
 - ② 「2」（再生）を選ぶ
 - ③ 被災地の方の電話番号をダイヤル
 - ④ メッセージの再生

チェックリスト(災害共通)

非常持ち出し品(例)	外出時に携帯したいもの
飲料水 <input type="checkbox"/>	身元や連絡先のわかるカードなど <input type="checkbox"/>
食 品 <input type="checkbox"/>	病院の診察券など <input type="checkbox"/>
貴重品(預金通帳、印鑑、現金) <input type="checkbox"/>	携帯ラジオ <input type="checkbox"/>
救急用品 <input type="checkbox"/>	メモ帳・筆記用具 <input type="checkbox"/>
軍 手 <input type="checkbox"/>	笛 <input type="checkbox"/>
懐中電灯 <input type="checkbox"/>	水 <input type="checkbox"/>
下 着 <input type="checkbox"/>	チョコレートなど <input type="checkbox"/>
予備電池 <input type="checkbox"/>	口を覆うハンカチなど <input type="checkbox"/>
マッチ、ろうそく(火を付けるもの) <input type="checkbox"/>	(あなたにとって必要なものを記入しましょう)
ウェットティッシュ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
(あなたにとって必要なものを記入しましょう)	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
避難・安否確認	
1. 自宅からの避難場所を確認している。(避難場所を記入しましょう)	<input type="checkbox"/>

2. 会社や学校など外出先からの避難場所を確認している(避難場所を記入しましょう)	<input type="checkbox"/>

3. 避難場所までの経路を確認している	<input type="checkbox"/>
4. 家族の安否確認の方法を話し合っている。	<input type="checkbox"/>