

# 目ごころからの心構え①

## 1 安全な避難路

避難所までの経路(避難路)は、あらかじめ自分たちで決めておき、安全に通行できるか複数の経路を確認しておきましょう。



## 2 非常時持ち出し品の事前準備を

避難する時の荷物は必要最低限とし、事前に準備しておきましょう。



## 3 正確な情報収集と自主的避難を

スマートフォン・防災アプリ・テレビ・ラジオ等で最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意しましょう。雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。



## 4 避難の呼びかけに注意を

危険が迫った時には、市役所や消防団から避難の呼びかけをすることがあります。呼びかけがあった場合には、速やかに避難しましょう。



## 5 お年寄りなどの避難に協力を

避難に時間を要するお年寄りや子ども、体の不自由な方は、早めの避難が必要です。近所のお年寄りや子ども、病気の人などの避難に協力しましょう。



## 6 動きやすい服装、2人以上での避難

避難するときは、動きやすい服装で、2人以上での行動を心がけましょう。また、水面下では道路や側溝などの境目がわかりにくいので、長い棒を杖代わりにして安全を確認しながら歩きましょう。



## 7 車での避難は控えて

大地震の際には、自動車での避難は緊急車両の妨げになりますので、特別の場合を除きやめましょう。



## 8 道路や堤防に車を放置しない

救出・復旧活動の妨げになりますので、自動車を堤防や道路に放置しないようにしましょう。



# 目ごころからの心構え②

## 家族で行う防災会議

### ■家族で話し合い意識統一

地震や洪水など、災害時に困らないように、家族の役割分担や避難場所の確認など、事前に話し合っておきましょう。

#### ①役割分担を決める

災害時に、火を消す人、ドアを開ける人、高齢者や子どもを守る人、「非常時持ち出し品」を持ち出す人など。

#### ②非常時持ち出し品等の準備、点検

消火器や非常時持ち出し品、非常用備蓄品の保管場所を決めて、定期的に保存状態や賞味期限切れなどを点検しましょう。

#### ③家の危険箇所をチェック

家の中ではどこが一番安全か?どこがなぜ危険なのか...家族で話し合い、対策を考えましょう。

#### ④家族との連絡方法の確認

家族が離れ離れになったときの連絡方法や集合場所を確認しておきましょう。「災害用伝言ダイヤル(171)(P\_6)」なども使い方を覚えておくと安心です。

#### ⑤わが家の防災マップ作り

地図を使って、避難所や避難場所の位置や自宅からの安全な避難ルートを確認しておきましょう。

#### ⑥まずは、避難所に行かなくてよい備えを!

自宅が倒壊せず、備蓄品が揃っていれば、避難所に行かなくても生活が出来ます。

## 地域で行う防災活動

### ■地域防災訓練はなぜ必要?

地震など被害が広範囲にわたる災害時には、消防や警察などの公的機関の救出・救助部隊がすぐに来るとは限りません。そんな時は、地域の皆さんで力を合わせた救出、救助活動が大切になってきます。そのためには、「自主防災組織」などを通じた、日ごろの訓練が欠かせません。初期消火や救出救護など、地域で協力し被害を広げない対策も必要なのです。

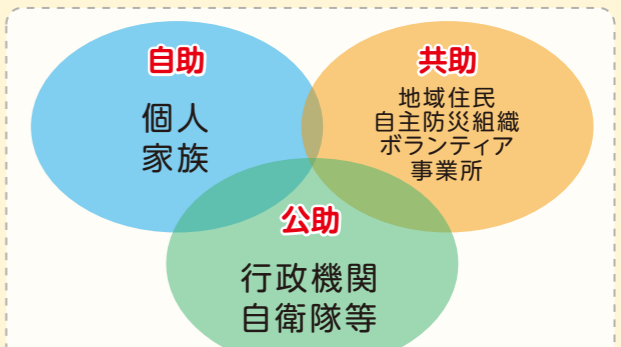
### ■「自主防災組織」の役割・活動

#### ●平常時

- ・防災訓練の実施・講習会など防災知識の普及
- ・防災用資機材の準備、点検(防災マップづくり)
- ・災害時要配慮者の把握と支援体制の整備

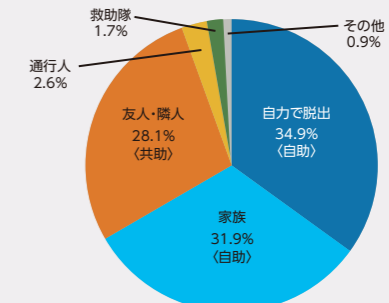
### 自助・共助の大切さ

災害が起きたときにまず重要になることは、「自分の命は自分で守る」という「自助」の力です。次に大切なのは、隣近所や地域での助け合いの「共助」の力。阪神・淡路大震災では、救助された人のほとんどが自力または家族・隣人による救助でした。国や自治体などの「公助」は、災害直後にはあまり期待できません。また、復興の際は、自助と共助の力が必要になってきます。日ごろから共助の力を高めることも大切な備えのひとつなのです。



※自助と共助が大切

阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体等



出典: (社)日本火災学会(1996)「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」より

#### ●災害発生後

- ・初期消火活動
- ・救出、救護活動
- ・住民の避難誘導