

地域防災

災害に強い地域を目指してみんなで地域防災に取り組みましょう。

災害による被害を最小限にするには、自助・共助・公助の連携が必要です。

地域や近隣の人がお互いに協力し合う



自分の身を自分の努力によって守る



共助

地域の防災力向上

公助

自助

町をはじめ国・消防・警察・自衛隊など防災関係機関の行動



自助

地域の防災力
災害時の被害を抑える

共助

自主防災組織

～自分たちの地域は自分たちで守る!～

自助 「自分や家族で出来る防災活動」 自分 / 家族

家族会議を行う



家族内の役割分担、連絡方法（災害伝言ダイヤル171等）や避難場所（集合場所）の確認など

自宅の安全対策



建物の耐震化、家具の転倒防止

1週間分以上の飲料水や食料、生活必需品の備蓄



普段の生活の中での準備を持ち出す品と合わせて行う。

地域の防災点検



公園・広場等の位置や危険箇所・避難路などの確認

共助 「隣近所や地域での防災活動」 地域 / 自主防災組織

自主防災組織の強化



訓練への参加、連携、協力体制の確認

消防団活動への参加



消防団への積極的な入団

避難について支援が必要な方への配慮



支援が必要な方の把握、支援体制づくり

避難所運営の協力



生活環境を良好に保つように協力する

公助 「防災関係機関での防災活動」 行政 / 防災関係機関

- 防災関係機関の災害対策などを定めた地域防災計画の作成
- 避難場所・避難所の指定
- 公共施設の耐震化
- 防災施設整備
- 電気、水道などライフラインの応急対策
- 災害発生時の救助活動
- 自助・共助の取組みへの支援
- 資機材等の整備

持出品チェックリスト

いざという時のために下記リストを参考に準備しましょう。また、備蓄品の飲食物は保存期間に注意しましょう。

非常時の持出品(すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。)

- 貴重品 キャッシュカード 預金通帳 印鑑 免許証
 健康保険証
- 非常食 飲料水(ペットボトル) 栄養補助食品 菓子類
- 応急医薬品 お薬手帳 持病薬 常備薬(風邪薬・傷薬など)
 ばんそうこう 消毒液 マスク 除菌シート 体温計
- 生活用品 衣類 防寒着 雨具 タオル ティッシュ(ウェット)
 運動靴 軍手 帽子 ライター
 ビニール袋 生理用品
- その他 携帯ラジオ 携帯電話 充電器 懐中電灯 電池
 筆記用具 メガネ



備蓄品 (1週間分の備蓄を心がけましょう。)

- 食料・飲料水 飲料水(1人1日3リットル) 缶詰
 栄養補助食品 インスタント・レトルト食品
- 燃料など 卓上コンロ ガスボンベ
- 生活用品 毛布 寝袋 洗面用具 バケツ
 トイレットペーパー 携帯トイレ 使い捨てカイロ
- その他 ビニールシート 新聞紙 ガムテープ
 ポリタンク



赤ちゃんや介護を必要とするお年寄りなどがいる場合は、次のようなものがが必要です。

赤ちゃんがいる場合

- ミルク、ほ乳びん 乳幼児用の薬
- 離乳食、食器 母子健康手帳
- お尻拭き 消毒液
- 帽子・防寒着 紙おむつ
- バスタオル 衣類(着替え)
- ガーゼ・ハンカチ

介護を必要とするお年寄りがいる場合

- おかゆなどの食料品(介護食)
- 障害者手帳、介護保険証など
- 紙おむつ 介護用品
- 帽子・防寒着 お尻拭き
- 衣類(着替え) 常備薬

※介護の状態などに応じて備えてください

ローリングストック法(食べながら備える)

ローリングストック法とは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。

※1週間分の食料を備蓄しましょう。

ポイント1 古いものから使うこと

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを奥に配置し、手前の古いものから使っていく、というように、備蓄方法のルールを決めて上手に循環させることが大切です。

ポイント2 使った分は必ず補充すること

ストックしているものはいつ食べても構いませんが、消費した分は必ず買い足すようにしましょう。補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もあります。消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。

