



災害が発生したとき  
**自分の身を守り  
みんなで助け合うために**

～9月1日は防災の日～

災害は、いつ・どのようなように起きるか分かりません。いざというときに備え、自分の身を自分で守る「自助」や、近所にお住まいの皆さんが互いに助け合う「共助」について、今一度考えてみませんか。

■自助とは…

災害時に自分の命を自分で守るための行動をとることであり、防災の「基本」です。そのためには、防災に関する知識を身に付ける、防災用品を用意するなどの備えをしましょう。

また、日頃からハザードマップなどで住んでいる地域にどのような危険性があるのか確認しておきましょう。

■共助とは…

災害時に隣近所や町内会などで、お互いに助け合うことです。災害発生直後は行政からの支援が行き届かないことがあります。そのような状況においては、地域の皆さんが互いに協力し、助け合いながら災害に対応しなければなりません。

そのためには、日頃から地域住民が顔見知りとなっておくこと、さらには、災害発生に備えて助け合いの体制（自主防災組織）を事前に作っておくことが大切です。

“共助の取り組み” くて こんなこと

例えば…

- 隣近所や町内会に住んでいる人の安否確認、地域の被害状況の確認
- 助けを必要とする人の救助・救出
- 避難所の開設・運営への協力、避難行動に支援が必要な人の手助け
- 災害への対処の仕方や避難方法、地域の避難場所などを確認するため、地域の防災訓練への積極的な参加

“自助の取り組み” くて こんなこと

例えば…

- 家の中の安全対策（家具が倒れないように固定する、ガラスに飛散防止フィルムを張っておくなど）
- 飲料水や非常食の備蓄、非常持出品の用意
- ハザードマップなどで、自分の住んでいる地域の災害リスクの確認