

助け合いの気持ちを忘れずに

ひとたび大規模な災害が発生したとき、市や消防などの公共機関による支援が行き渡るまでに、一定の期間を要することが考えられます。

このため、いざという状況では、自分の身は自分で守る「自助」や、地域で協力して助け合う「共助」の取組が非常に重要です。

日頃から近所の人と話し合い、自主防災組織や町内会の活動に積極的に参加するようにしましょう。
「自主防災組織」とは、地域住民が自分たちの地域は自分たちで守ろうという連帯感に基づき、自主的に結成する組織のことです。

▶ 避難行動要支援者の支援

お年寄りや、体の不自由な人などの避難には周りの協力が欠かせません。日頃からコミュニケーションをはかり、「いざ」というときには、できるかぎりその人の身になって避難を支援しましょう。

高齢者の場合

- あらかじめ災害時の支援者を決めておきましょう。
- できるかぎり複数で支援をしましょう。

病气やけが人の場合

- 程度に応じて、声をかける、肩を貸す、手を添える等の援助をしましょう。

車いすを利用する人の場合

- 必ず誰かが付き添いましょう。
- 段差があるところなどでは本人と話し合いゆっくりとした対応をしましょう。

目の不自由な人の場合

- まず「お手伝いしましょうか」と声をかけましょう。
- 誘導をするときは、腕を貸してまわりの状況を伝えながらゆっくりと歩きましょう。

耳の不自由な人の場合

- 口頭で伝わりにくいときは、筆談で、状況に応じて手のひらに書きましょう。
- 避難所でも、伝達事項等は掲示板で伝えましょう。

外国人の場合

- 孤立させないように、日本語でもいいので声をかけましょう。
- 通じない場合は、身ぶり手ぶりで対応しましょう。
- 道順は手で示しましょう。

▶ 防災訓練の実施

自主防災組織や町内会で、地域の人たちの参加を呼びかけて防災訓練を行いましょう。

また、市では毎年、防災関係機関とともに総合防災訓練を実施していますので、皆さんの積極的な参加をお願いします。定期的な防災訓練により、災害に強いまちにしましょう。

▶ ペットの災害対策

災害時に避難所等へペットと避難するために日頃から以下のことに留意しましょう。

- ペット用の避難用品などの準備
避難先でペットの飼育に必要なものは、飼い主が用意することが原則です。

【避難時のペット用品の例】

餌・水(5日分以上)、食器、薬、ペットケージ、リード、トイレ用品など

● しつけと健康管理

日頃からのしつけが大切です。また、避難所では免疫力が下がったり、他の動物との接触が多くなるため、各種ワクチンの接種などを行い、ペットの健康と衛生状態を保ちましょう。

● 鑑札や迷子札の装着

避難時にペットと離れても、保護された際に飼い主の元に戻れるよう迷子札や、犬の場合は鑑札も装着しましょう。

非常持出品・備蓄品リスト ~3日間は自力で生活できる備えをしましょう~

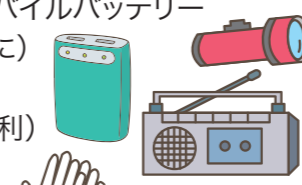
● 非常持出袋に入れておくもの

非常食

- ミネラルウォーター
- 乾パンなどの保存食
- 缶詰



- 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー
- 懐中電灯(電池は多めに)
- 携帯ラジオ (FMがきけるものが便利)



- ヘルメット(ずきん)
- 軍手・ロープ
- ろうそく
- マッチ・ライター
- 雨具
- レジャーシート
- 携帯用の缶切りやナイフ
- くつ下
- セーターなどの上着
- 紙コップ・紙食器・ラップ



- ビニール袋(ポリ袋)
- タオル
- 下着類
- 洗面用具、歯みがき
- 石けん
- ティッシュ
- トイレtpペーパー
- 生理用品



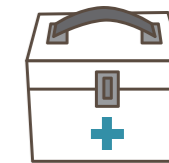
感染症予防

- 体温計
- マスク
- ウェットティッシュ
- スリッパ



救急医療品

- ガーゼ
- 三角巾
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 包帯
- 胃腸薬
- 消毒液
- かぜ薬



● 貴重品

- 現金(小銭も)
- 印鑑
- 預金通帳
- 健康保険証
- 免許証(身分を証明するもの)



● その他必要なもの

- 洪水ハザードマップ
-
-
-



※いざという時必要な物をご自身で書き込んでください。

● 災害備蓄品

- 飲料水(1人3ℓ×3日分)
- 食料(3日分)
- 乾パン・パン缶・缶詰等
- 衣類(上着・下着・靴下)
- タオル・バスタオル
- 防寒着
- コンロ・ボンベ
- アルミホイル
- 携帯ラジオ
- ラップ
- 鍋・食器
- 新聞紙
- カイロ
- 毛布
- 雨具
- 電池
- 懐中電灯

● 赤ちゃんのいる家庭

- 紙おむつ
- ほ乳瓶
- 粉ミルク
- ミネラルウォーター
- 離乳食



● 病气や体の不自由な方のいる家庭

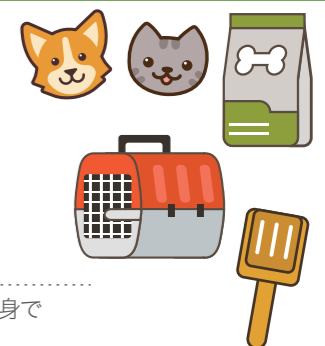
- 持病の薬
- 看護・介護用品
- 紙おむつ
- 常備薬
-



※いざという時必要な物をご自身で書き込んでください。

● ペットのいる家庭

- 餌・水(5日分以上)
- 食器
- 薬
- ペットケージ
- リード
- トイレ用品
-



※その他必要なものをご自身で書き込んでください。

チェックした日の日付をつけよう!

年	年	年	年	年	年	年
月	月	月	月	月	月	月
日	日	日	日	日	日	日