

【知って備える】

大きな揺れの直後に行うことは、自分の身を守る行動です。とっさの行動や、日頃からできることを確認しましょう。

地震発生時、激しい揺れに襲われるまで、または何かが転倒、落下してくるまでには数秒の猶予しかありません。自分の命を守るための行動を避難訓練などで身に付けておく必要があります。

家具などの転倒防止や水・食料の家庭での備蓄など、日頃からの備えで被害を最小限に抑えることができます。「自分の身は自分で守る」という心構えで、備えをもう一度確認してみましょう。

とっさの行動 ～地震から身を守るための「3つの安全行動」～

1. 身を守る

体勢を低くする。
机やテーブルの下に入り頭を守る。
揺れが収まるまでその場にとどまる。



提供:効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

2. 安全確保

安全を確認し、ガス栓を締め、ブレーカーを落とし、ドアや窓を開ける。



3. 情報収集

ラジオ、テレビ、携帯電話などで情報収集し、今いる場所が安全なのか判断して、必要に応じて避難する。



日頃からできること ～災害の発生に備えましょう～

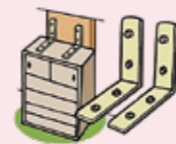
1. 避難経路と安否確認方法の確認

防災マップを見て、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。災害発生時の安否確認のため、家族と連絡する方法を決めておきましょう。



2. 家具の転倒防止

家具や電化製品を耐震マットや金具で固定しておきましょう。ガラスには飛散防止フィルムを張りましょう。



3. 備蓄・持ち出し品の準備

災害発生直後は電気・ガス・水道が使えなくなるおそれがあります。食料品や日用品の確保も難しくなるので、余裕を持って、3日～1週間分程度の備蓄しておきましょう。

トイレと歯磨きは重要!

■災害の影響で上下水道施設等が壊れると、トイレを使用できなくなる場合があります。施設の復旧や仮設トイレの設置にはある程度の時間がかかります。

■口腔内が不潔になると細菌が繁殖し、それが虫歯や傷口などから体内に入って 病気を引き起こす可能性もあります。

「携帯トイレ」と「歯磨きセット」は、必ず備蓄品に加えてください。

備蓄・持ち出し品リスト

飲料水	<input type="checkbox"/> 1人1日3リットルが目安
食料品	<input type="checkbox"/> レトルト食品、缶詰など (保存が効き、そのままか簡単な調理で食べられるもの)
衛生品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 歯磨きセット
医療品	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> ばんそうこう
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード
衣類	<input type="checkbox"/> 下着、靴下等の着替え
その他	<input type="checkbox"/> 携帯電話、モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> マッチ、ライター <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> ごみ袋

特集 「もしも」に備える! 防災対策

近年では、毎年のように全国各地で自然災害が頻発し、甚大な被害が発生しています。いどこで起きるかわからない災害に備えて、家庭での備えや自主防災組織の役割はとて重要になります。

今回の特集は、防災に取り組む3つの自主防災組織の活動と、いざというときに命を守る各家庭での備えについて紹介します。



令和6年能登半島地震の被害の様子

(一財) 消防防災科学センター
<https://www.isad.or.jp/>

平田町自主防災会

平田町自主防災会では、令和5年度に県の「住民による避難力強化支援事業」を活用して地区防災計画を策定しました。策定に至るまでには、



- ①避難訓練
- ②防災研修会
- ③まち歩き
- ④DIG(災害図上訓練) ワークショップ
- ⑤災害想定ワークショップ
- ⑥計画案検討会

といった活動を行いました。

このようにして作られた地区防災計画は地域の防災力を高め、住民の防災意識の向上につながっています。地区防災計画は策定することがゴールではありません。計画の策定過程で、自分たちの町の防災を考えることが大切です。住民同士で話し合い、準備・対策・訓練を行うことが、いざという時に助け合う第一歩になります。

地区防災計画とは

自分たちが生活する地区の住民の「命を守る」ため、地区の特性や想定される災害に応じて、平時の防災活動や災害時の行動を地区のみんなで「考え、話し合いながら、つくる」計画です。

令和5年4月時点の県内の策定状況は、43市町村中23市町村93地区になります。

木場公民館自主防災対策協議会



毎年、定期的に防災訓練を実施しており、令和3年にはコミュニティ助成事業を活用して防災関係装備品を購入し、資機材を充実させて活動を継続しています。

新年度に入り避難訓練を実施し、役員の交代にあわせて、土砂災害警戒区域と過去の浸水箇所の場所を確認しました。今後の活動として、地区防災計画の作成に取り組むほか、体制が変わっても毎年の訓練を継続していける仕組みを構築していく予定です。

桜馬場地区自主防災会



近年は十分な活動が実施できずでしたが、コロナ禍が落ち着き4月に訓練を行いました。

備蓄の重要性や情報取得の方法などについての市職員による防災講話を聴講し、消防職員の指導のもと、三角巾やタオルを使用したケガの応急処置方法や身の回りにある物での負傷者の搬送方法などを受講しました。

市では自主防災組織の活動の活性化を推進しています。また、活動とともに、地区防災計画の策定についても支援を行っていますので、ご不明な点がございましたら危機管理対策係へお問い合わせください。

■問合せ 総務課危機管理対策係 TEL76-1086