

災害に備えて

地震や風水害などの自然災害はいつ、どこでやってくるかわかりません。日ごろから災害の正しい知識を身につけ、一人ひとりがあわてず適切な行動をとれるよう、事前に備えておきましょう。



家庭でも防災会議を

災害は突然襲ってきます。そして、それは家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。そんなときでもあわてずに行動ができるように次のことをよく話し合っておきましょう。

- 非常持出品・備蓄品を備え、保管場所を確認しましょう。
- 避難場所、避難経路を確認しましょう。
- 屋内で安全を確保できる場所を確認しましょう。
- 災害時の家族の役割（高齢者や病人の保護など）を決めておきましょう。
- 離ればなれになったときの集合場所と、連絡方法を確認しましょう。



非常持出品・備蓄品の備え

家族構成に合わせて必要なものを備えておきましょう。大きな災害を想定し、食料・飲料水を最低3日分は備蓄しましょう。

非常食・飲料水

- 乾パン、缶詰など火を使わず、保存可能なもの
- ミネラルウォーター
- 缶切り、栓抜き、水筒など



懐中電灯

- 停電時や夜間の行動時に使用できる。
- 予備の電池を準備する。



携帯ラジオ

- 確かな情報を入手し、適切な行動に反映できる。
- 予備の電池を準備する。



応急医療品・衛生用品

- 包帯、ばんそうこう、傷薬、鎮痛剤、解熱剤
- 持病がある人は常備薬、おくすり手帳
- マスク、消毒液、体温計



貴重品

- 現金（小銭）
- 通帳、はんこ
- 運転免許証、保険証
- マイナンバーカード



衣類・生活用品

- 上着、下着、靴下、タオル、雨具、軍手
- ティッシュ、洗面用具
- ライター □ ナイフ
- カセットコンロ
- カイロ



ローリングストック法

保管している非常食などを、定期的に消費し、その分をあらためて補充することで「食べながら備蓄する」ということができます。



トイレの備え

発災後は、トイレが使用できなくなる場合があります。市販の携帯用トイレ、段ボールやゴミ袋で作る簡易トイレの準備も考えておきましょう。また、悪臭対策のため、消臭スプレーなどを準備しておくとい良いでしょう。



マンション特有の注意点

● 通路・非常口・非常階段

通路・非常口・非常階段といった共用部分に通行の妨げになるような物を置かないようにしましょう。また、二次災害を防止するため、階段を使用するときは、押し合わないよう注意しましょう。



● ベランダ

ベランダの避難ハッチ（非常脱出口）の使用方法を確認しておきましょう。また、ハッチをふさぐような場所・上階から降りてくる場所には、物を置かないようにしましょう。



マンションでは、一戸建てとは異なる防災対策が必要となります。

● エレベーターの停止

エレベーターが長期間停止した場合には、復旧まで階段で移動しなければなりません。高層階に居住する人ほど、水・食料など物資の運搬が困難になるので、水や食料などは多めに用意しておきましょう。



● 管理組合からの連絡

防災設備の点検や防災訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡には日ごろから注意しましょう。



地域でのつながりを

災害が起きたときには、近所の助け合いが大切です。普段から近所付き合いを深めておくことが地域防災力の向上につながります。



自主防災組織で地域を守る

自主防災組織とは、地域のみなさんが災害に対して協力し合う組織です。自主防災組織を結成し、地域防災活動を行うことで災害に強いコミュニティをめざしましょう。

平常時の活動

● 作ろう、参加しよう、育てよう！

隣近所などで、互いに助け合い、協力し合える体制づくりをしましょう。



● 訓練をしよう！

- 初期消火訓練
- 避難所の開設・運営訓練
- 避難者の誘導訓練



● 地域を点検しよう！

- 消火栓の上や防火水槽の近くに、障害物はありませんか？
- 避難場所を知っていますか？
- 避難経路に危険な場所はありませんか？



● みんなで学ぼう！

防災に関する知識を身につけましょう。想定される災害と対応について話し合きましょう。



災害時の活動

- 初期消火活動 …… 身の安全を第一に考え、消火器などを用いた初期消火の実施
- 避難誘導支援 …… 高齢者や障がいがある人などへの避難誘導の支援
- 救出・救護活動 …… まず身の安全を確保し、その後被災者の救出や救護活動の支援
- 情報の収集・伝達 …… 災害に関する正しい情報の収集・伝達
- 避難所での支援 …… 水や食料などの配給支援や炊き出しなどの活動支援



災害時に配慮を要する人への支援

高齢者や障がいがある人など、災害時において特に配慮を要する人は、地域のみなさんの支援が必要です。

支援するときに心がけたいポイント

- 相手を尊重する …… 支援は押し付けるのではなく、相手の意見を聞き、それを尊重しましょう。
- 笑顔で接する …… 笑顔は相手に安心感を与えます。笑顔で接し、信頼関係を築きましょう。
- 無理な支援はしない …… 無理な支援は思わぬ事故につながります。自分にできる支援を行いましょう。
- 医療行為はしない …… 医療行為は行わず、医師などの専門家に相談しましょう。

● 高齢者・病気の人の支援

- 背負う（または担架、リアカーなどを利用する）などして安全な場所まで避難する。
- 複数の介助者で対応する。



● 車いすを利用している人の支援

- どのように介助したらいいか、本人に確認する。
- 階段では介助者2人以上が必要。
- 上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。



● 日本語が話せない人の支援

- 身振りや手振りなどでコミュニケーションをとる。
- やさしい日本語を心がけ、積極的に支援の意思を伝える。



● 知的障がいなどがある人の支援

- やさしく声をかけ、相手を安心させる。
- 相手の気持ちを落ち着かせてから、安全な場所へ誘導する。



● 目の不自由な人の支援

- 声をかけ、情報を伝える。
- 誘導する場合は、杖を持った人の手には触れず、ひじのあたりを軽く持つてもらい、半歩前をゆっくり歩く。



● 耳の不自由な人の支援

- 話すときは、口をハッキリと開け、相手にわかりやすいようにする。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。

