

「地震・水害から命を守る 生き抜くための自助・公助」



大地震や風水害などの自然現象は、人間の力では食い止めることはできませんが、災害による被害は、私たちの日ごろの備えによって減らすことができます。

自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助け合う「公助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。

「減災」とは災害後の対応よりも事前の対応を重視し、できることから計画的に取り組んで、少しでも被害の軽減を図るようにする

ものです。

1. 災害被害を軽減する「自助」「公助」

(1)「自助」の備えの例

①自宅の安全確認

- ▶地震の強度、建物の耐震・耐風・耐水・耐火性等を確認する。
- ▶L字型金具あるいは、つっぱり棒とストッパーの併用で、家具等の転倒・落下・移動を防止する。
- ▶ガラスにフィルムを貼り飛散防止する。

②備蓄品や非常持出品の準備

- ▶食料や水は最低1週間分を目安に備え、可能ならその先も見越して備えることを心がける。ゼリー飲料は、水分と栄養補給が同時にできるのがお勧めです。普段使うものを少し多めに買い置きする「日常備蓄」を心がける。古いものから順に消費し、減った分を補充するということを繰り返す。
- ▶カセットコンロ、毛布、懐中電灯、スマホの充電用バッテリーなどに加え、非常用のトイレも大切です。その他、医療品やおむつなど、各家庭に必要な物を用意しておく。

③避難場所などの確認

- ▶近所にある避難場所、避難所の場所と、そこへのルートを確認しておく。
- *避難場所と避難所の違いは？
「避難場所」・・・いのちを守るために迅速に向かう先。(公園、高台など)
「避難所」・・・災害で住まいが確保できないときに過ごすところ。(小・中学校など)

④家族同士の連絡方法を決めておく

- ▶災害直後は回線が混み合い電話が繋がりにくくなるので、災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板、SNSなどの連絡手段を家族で決めておき、普段から使い慣れておくことが大切です。遠くの親戚を連絡先にすることもできます。

(2)「公助」の備えの例

①まずは挨拶

- ▶普段からの近所づきあいが、災害時には大きな力となります。まずは毎日の挨拶から始める。

②自主防災組織の活動に参加する

- ▶「公助」の基盤となるのが、地域住民によって運営される自主防災組織です。防災訓練、学習会、防災街歩きなどの活動に参加する。

③要配慮者の存在を知っておく

- ▶高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦、外国人などの「要配慮者」は、災害のときは特に周囲の手助けが必要です。近所にそういう方がいないか、普段から気にかけておく。

④救助について知っておく

▶災害直後、周囲の人を救助する場合に遭遇するかもしれません。心肺蘇生（胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ）、AED の使い方、クラッシュ症候群への対処法など、少しでも多くの知識を得ておく必要がある。

2. 水害・土砂と防災情報

地震と異なり、暴雨や強風などによる災害は、事前に情報を得られます。情報をもとに自ら判断し行動できるかどうか、それが、命を守る重要なポイントです。市区町村が出す避難情報は、住民の主体的な非難を促すためのものです。それらの情報をもとに、早め早めの避難行動をとらなければなりません。

（1）地域の特性を知っておく

▶自分の住む地域に浸水や土砂崩れなどの危険がないか、ハザードマップで事前に確認しておくこと避難を判断する重要な要素となります。

（2）警戒レベルとは

▶災害発生の危険度や必要な避難行動を直感的に理解できるようにするため、各種の避難情報や防災気象情報を5段階の警戒レベルを用いて伝えるものです。

▶逃げ遅れないため、警戒レベル1、2のうちに持ち出すものは準備しておく。

▶警戒レベル3、4は避難必要という点をしっかりと覚えておく。

▶警戒レベル5はすでに災害が発生している状況です。

（3）水害時の避難の注意点

▶冠水した道路は、足元が見えないため非常に危険、そうなる前に避難する。

▶やむを得ず、水が来てから避難する場合は、2人以上で行動し、長い棒で足元を確認しながら歩く。

▶車に乗っていて水が来たら、すぐに車外に出る。ドアが開かなくなり、車ごと流される危険がある。

▶土砂崩れの危険がある場所で、すぐに避難ができない場合は、建物の2階以上、もしくは斜面と反対側の部屋に移動する。