

自助・共助の取り組み

町が全ての被災者をすぐに支援できない場合に備え、まず「自分で」「地域で」対策を!

災害が発生したときは、自分の安全を確保する「自助」があってこそ、地域や身近にいる人同士で助け合う「共助」が成り立ちます。

まず、自分の命を守ることが大切です。

自助

ひとりひとりが自分の安全を守る

- 非常持出品・備蓄品の準備
- 避難所・避難経路の確認
- 屋内・屋外の点検・補強
- 自主的な避難 など

共助

地域や身近にいる隣近所が助け合う

- 自主防災組織による防災の取組など

減災

公助

国や地方団体などの取り組み

- 公的機関による救援・救出、復旧活動など

要配慮者・避難行動要支援者を支援する

要配慮者とは、高齢者、障がい者、乳幼児など、災害時に特に配慮を必要とする方のことをいいます。

また、要配慮者のうち、災害時に自ら避難することが困難であり、

特に支援を必要とする方を**避難行動要支援者**として位置付けています。

避難情報発令時には地域ぐるみで助け合い、**要配慮者・避難行動要支援者**の避難支援をしましょう。

目の不自由な方

安全な場所まで直接、誘導する。

耳の不自由な方

メモなどで正確な情報を伝える。

肢体の不自由な方

介助は2人で行う。声をかけ、安心させる。

大切! 避難に関する情報と取るべき行動

避難情報	避難準備・高齢者等避難開始	避難勧告	避難指示(緊急)
取るべき行動	要配慮者や避難行動要支援者など避難するのに時間を要する方やその支援をする方は避難を始めてください。その他の方も避難の準備を始めてください。 	通常の避難行動ができる全ての住民は避難所に避難を開始してください。 	まだ避難していない住民の方は指定された避難所に避難してください。間に合わない場合は、命を守る行動をとってください。

危険度大

大切! 非常時の持ち物を準備しましょう

非常時持ち出し品

必要なものをリュックサックなどに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしましょう。

緊急時であっても最低限、持ち出すべきもの

- ・貴重品(預金通帳・印鑑・保険証・免許証など)
- ・携帯電話、スマートフォン、充電器
- ・常備薬、お薬手帳
- ・メガネ、コンタクトレンズ
- ・生理用品、紙おむつ
- ・粉ミルク、哺乳瓶、離乳食

避難時の服装

- ヘルメット
- 軍手
- タオル
- 長袖の上着
- 長ズボン
- 履き慣れた靴
- リュックサック

備蓄品

災害直後から数日間、自足するためのものです。最低でも**3日分**を用意しましょう。

いざ!というとき賞味期限が過ぎていて食べられないということがないようにしましょう。

★ローリングストック法

普段から少し多めに食料を買っておき、食べた分を買って足し備蓄する方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品なども非常食として扱えます。



飲料水は、1人1日=3ℓが必要です。家族の人数分を備えておきましょう。