

# 安全・安心は普段の生活から！

# 日頃の備えのコツ5選



一言で「避難」と言ってもさまざまな方法があります。災害が起きた時に複数の選択肢から最適な避難行動を選ぶことができるよう、普段の生活に防災意識を取り入れましょう。

## 家具の転倒対策をしよう

地震対策の最優先事項は家具の**転倒対策**です。阪神・淡路大震災で亡くなった人の8割以上は、**家具や建物の下敷き**になったことによるものです。家具が倒れることで**ドアがふさがれ、閉じ込められてしまう**ことも。窓ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。



## ライフラインの代替手段を用意しよう

災害時には**電気や水道**などの、日常生活で使用しているライフラインが**使えなくなる**場合があります。**復旧まで時間がかかる**ことも。カセットコンロや乾電池、モバイルバッテリー、飲料用とは別にペットボトルの水やポリタンクを用意しましょう。



## 食料・水・生活必需品を確保しよう

最低でも**3日分**、大規模災害に備えて可能であれば**1週間分**の備蓄をしましょう。飲料水は**1人1日3リットル**が目安です。トイレトーパーやティッシュペーパー、生理用品などは**普段から余分に購入**する癖をつけるといいでしょう。



## トイレの備えをしよう

便器や排水管が壊れたり、断水したり、災害時にはさまざまな要因で**トイレが使えなくなる**ことがあります。トイレに**ゴミ袋を設置**して、中に尿を吸わせるための**新聞紙やペットシート**を敷けば非常時トイレの完成。凝固剤もあると便利です。



## 情報収集も忘れずに

災害時の安全・安心のために「**情報**」はとても大切です。**市販のラジオ**や**市の防災ラジオ**は、**停電時にも重要な情報源**になります。また、市では災害情報を**SNS**を通して随時発信します。**予備の電池**や携帯電話の**給電方法の備え**をしておきましょう。



土・日曜などの休日を利用して、**ガスや電気、水道を使わない在宅避難訓練**をしてみてもいいかもしれません。**足りないものや問題点**を見つけるいい機会になりますモ〜。



「在宅避難」は自分や家族にけがや病気がなく、浸水や土砂災害の危険性、住宅に損傷がないことが前提です。**危険を感じた時はすぐに避難行動**を取れるよう、非常用持ち出し袋や避難経路の確認など、事前の準備をしておきましょう。

▶ 問い合わせ 危機管理室 ☎0287(62)7150



市総合防災訓練には多くの自治会や防災組織も参加



コミュニティと小学校が連携して行う防災訓練

## 助けに行ける 助けてと言える

自分で自分の身を守る「自助」、公的機関による「公助」に並び、自治会など地域住民で力を合わせる「共助」が災害時には必要不可欠です。災害発生後、自分の身の安全を確保したら地域に向けてみて下さい。一人暮らしの高齢者など、近所に自力での避難が困難な人はいませんか。阪神・淡路大震災では、救助された人の8割以上が、地域の人々の助け合いによって救出されたそうです。一人一人の力は小さくても、協力すれば救える命があります。助け合いの輪を広げていきましょう。



「花いっぱい活動」を通じて幅広い世代の絆を深める

**地域のことは地域で守ろう！**  
自治会などを中心に、現在123件の自主防災組織が市内で結成されています。市では自主防災組織の結成を支援しています。結成を検討している場合は、お問い合わせ  
▶ 問い合わせ 危機管理室 ☎0287(62)7150

被災の可能性が高い地域だからこそ、住民同士の連携が欠かせません。会員名簿には会員の携帯番号を記載し、連絡体制を強固にしています。また、非常時に支援が必要な人がどこに住んでいるかが一目でわかるマップも作成し、全世帯に配布しています。



上黒磯自治会・自主防災会 副会長 福田 一郎 さん  
NPO栃木県防災士会役員として、シルバー大学などの講師や地区防災計画策定支援も行っている。

しかし、連絡先や家の場所を知っているだけでは、対策として不十分です。まずは支援する側もされる側も、「自助の力」をつける必要がありますが、本当に大切なのは、地域の人たちが「お互いに適度な距離感を保ちながらつながっている」という意識が「共助」の気持ちを前向きにさせます。道路愛護活動やごみ拾いなどを通して、地域の人たちが知り合いになるきっかけができます。また、子どもたちが参加でき、気軽に楽しみながら防災意識を高められるイベントなどを行えるといいですね。いざという時に「助けに行ける」、「助けてと言える」環境を地道に作っていくことが重要だと感じています。皆さんも、自治会活動を通して培った人間関係を生かして、災害に強い地域にいきましょう。



消防署の協力で地域の防災訓練