

## 自助・共助・公助

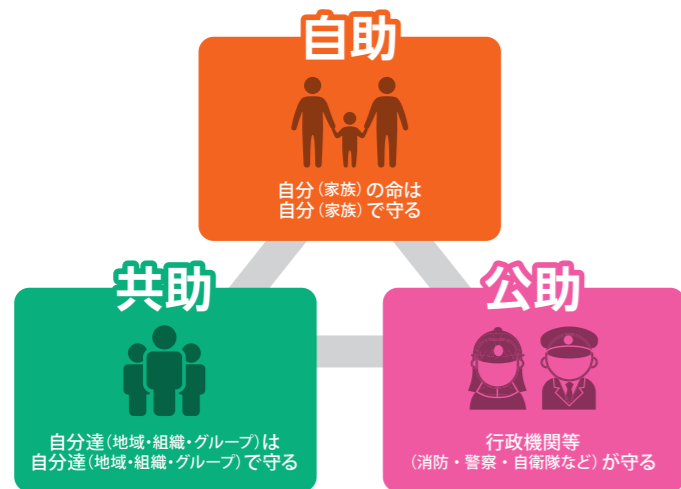
災害の被害を軽減するためには、「自助・共助・公助」が不可欠です。

「自助」は、一人ひとりが自ら取り組むこと。

「共助」は、地域や身近にいる人どうしと一緒に取り組むこと。

「公助」は、国や地方公共団体などが取り組むこと。

防災対策の基本となる「自助・共助・公助」これらがバランス良く機能することで、災害による被害を最小限に抑えることができます。



3つの連携が円滑なほど、災害の被害は軽減できます。

大きな災害が発生すると、行政などからの支援には時間がかかる場合があります。そのため、被害をできるだけ少なくするために、自分を守る「自助」と地域や身近にいる人同士が助け合う「共助」がとても重要となってきます。平常時から、避難経路や危険箇所を知っておくとスムーズに避難行動に移すことができます。また、近隣の方と積極的にコミュニケーションを取るようにしましょう。

## 地域で守る共助

### 防災訓練に参加しましょう

市では、大規模災害に対して「自助」と「共助」の精神で、「減災」への地域連携を強化することを目的に、住民の皆さんと協力し、防災訓練を行っています。

家族で防災訓練に参加し、いざという時にあわてず行動できるようにしましょう。



### 自主防災会(防災士)

自主防災会は各地区の防災士を中心に結成されている組織です。災害に備えるために、普段から応急手当訓練や地域の防災訓練を企画・実施しています。



### 消防団

消防団員は特別職の地方公務員で、会社員・自営業など、幅広い職種の方が活動しています。火災を含むさまざまな災害に対し、地域に密着して活動する組織です。



## 非常持出品

### まずは基本リストをチェック!

#### 食品

- 水(飲料水、調理用など)
- アルファ米、カップ麺
- 缶詰(肉、野菜、果物など)
- ※缶切りが不要のもの

加熱しなくても食べられるもの

- レトルト食品
- 調味料
- 栄養補助食品、健康飲料粉末
- 菓子類(チョコ・氷砂糖など)
- 割り箸、フォーク、紙皿など

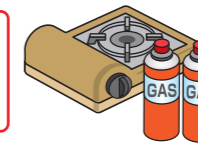
#### 貴重品

- 免許証コピー
- 健康保険証コピー
- 通帳コピー
- 現金(紙幣だけでなく、硬貨も)

#### 生活用品

- カセットコンロ・ガスボンベ

食品の加熱や簡単な調理が可能



- ラップ
- 雨具
- 新聞紙
- ライター・マッチ
- ろうそく
- マット・シート
- 救急箱
- 筆記具(油性ペン)
- メモ帳
- ゴミ用ポリ袋
- タオル
- ティッシュ、ウェットティッシュ
- トイレットペーパー
- 口腔ケアグッズ(液体ハミガキなど)
- メガネ、使い捨てコンタクトレンズ
- 使い捨てカイロ
- 乾電池
- 持病の薬、常備薬(市販薬)
- お薬手帳コピー
- 家族の写真
- 連絡先(家族・親せき・知人など)

#### 避難用具

- ヘルメット・防災ずきん
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 携帯電話充電器/予備バッテリー
- 簡易トイレ(携帯トイレ)
- ※トイレは1人1日5回
- ロープ
- 軍手・使い捨て手袋など
- ホイッスル
- 小型ナイフ
- マスク
- アルコール消毒液

感染症対策の必需品



#### その他

- 個人的に必要とするもの

他に必要なものなど、家族で話し合っておきましょう。

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### 各家庭の状況に応じたリストをチェック!

#### 女性用品

- 生理用品
- ヘアゴム
- メイク用品
- 鏡など

#### 乳幼児用品

- 紙おむつ
- おしりふき
- ミルク、離乳食など
- ほ乳びん
- ストロー
- 除菌シート

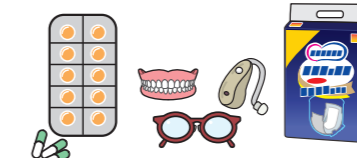


#### 子ども(保護者向け)用品

- お気に入りのおもちゃ
- おやつ
- 防犯ブザー
- アレルギーなどの情報メモなど

#### 高齢者向け用品

- 常備薬
- 入れ歯および洗浄剤など
- 必要な介護用品



#### 調理が簡単なものをポイント

水やお湯を入れるだけで食べられるアルファ米やレトルト食品、小さくて持ち運びやすい缶詰など、備蓄しやすく調理にも手間がかからない食材がたくさんあります。災害時に不足しがちなビタミン、ミネラルをおぎなうために野菜ジュースなども備蓄しておきましょう。



非常持ち出し品は、まさかに備えて、あらかじめリュックなどに入れておきましょう。避難するときに、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

