家族で、地域で備えましょう!

日頃の備え

家族で防災会議

災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。いざというときに、あわてず行動できるよう家族で普段から話し合っておきましょう。また、災害に備えて家の中と外とをチェックし、危険な箇所は早めに改善するようにしましょう。

チェック! 話し合いたい項目 ☑

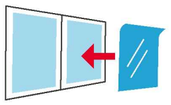
※乳幼児・高齢者・病人・妊婦のいる家庭や、ペットを飼っている家庭はその避難方法も話し合いましょう。

- □家の付近の浸水状況や、土砂災害のおそれのある箇所の確認
- □災害が起こった時の身の守り方
- □家族間の連絡方法と、最終的に出会う場所
- □災害別の避難行動
  指定されている避難所等とそこへ行くまでの経路の確認
- □家族一人ひとりの役割分担
  家族の安否確認、非常持出品・備蓄品の準備・点検、避難経路の確保、隣近所への連絡など

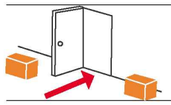
我が家の安全対策を確認しましょう

安全と思われる家の中や家の周りでも、災害時に避難や救助の妨げになったり、落下物によるケガなどの被害を引き起こすおそれがあります。災害に備えて日頃から点検する習慣をつけましょう。

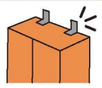
家の中の安全対策



- 飛散防止フィルムを貼るなどガラスの飛散を防止する。



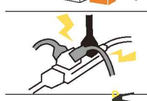
- 出入口付近には荷物を置かず避難口を確保する。



- 家具の転倒、落下防止のため、金具などで固定する。

- 停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオと予備の電池を準備しておく。

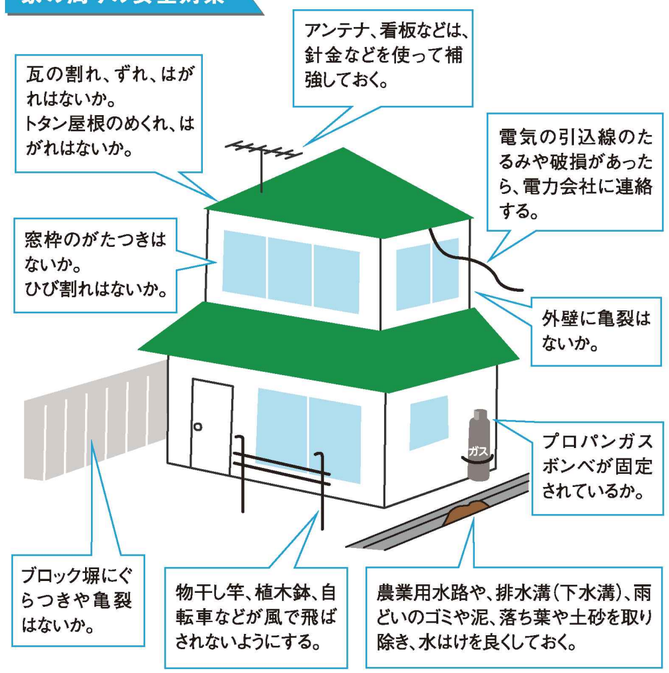
- 重たい荷物は高い所に置かず、床に置いておく。



- タコ足配線やコードを束ねて使用しない。

- 住宅用火災警報器、消火器を設置しておく。

家の周りの安全対策

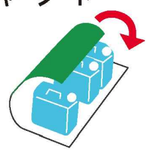


家屋の浸水を軽減しましょう

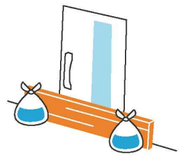
簡易水防工法は、家庭にある物を使って家屋の浸水や流入を防ぐ方法です。
水深が浅い段階では有効です。玄関などの出入口のみならず、床下への浸水の防止にもなります。

- **ゴミ袋による簡易水のう**
  40リットル程度の容量のゴミ袋を二重にして、中に半分程度の水を入れて閉めます。これをダンボール箱に入れ、連結して使用します。

- **ポリタンクとレジャーシート**
  10リットルまたは20リットルのポリタンクに水を入れ、レジャーシートで巻き込み、連結して使用します。



- **止水板**
  出入口に長めの板などを設置し、浸水を防ぎます。



自主防災組織で地域を守る

天草市では、多くの地域で自主防災組織を結成しています。災害が発生した場合に備えて、防災・減災に関するさまざまな活動を行っていますので、皆さんもぜひ参加しましょう。

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。

- **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いましょう。

- **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?
  - 避難場所を皆さんが知っていますか?
  - 避難経路に危険な場所はありませんか?

- **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

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** 高齢者や障がいをお持ちの方々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を収集伝達し、支援活動などを実施
- **避難場所の支援** 水や食料などの配給支援や炊き出しなどの活動支援

災害時避難行動要支援者の支援制度

災害時に自ら避難することが困難であり地域住民による避難支援等が必要な人のために、避難行動要支援者支援体制の強化を目的に、災害時避難行動要支援者名簿を作成し、地域における共助の取り組みを行っています。

非常持出品・備蓄品リスト

非常持出品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。リストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。
また、食品の賞味期限や電化製品の故障がないかを定期的にチェックすることも忘れずにしましょう。

チェック! 非常持出品 ☑

あまり重いと避難に支障が出るので、必要最小限にまとめ、すぐ取り出せるところに保管しておきましょう。

- □**ヘルメット・防災ずきん**
  落下物から頭を守るための必需品

- □**懐中電灯** ※予備の電池も準備
  停電時や夜間の移動に欠かせない。できれば1人に1つ用意

- □**非常食**
  缶入り乾パンなど、火を通さず食べられるもの

- □**貴重品**
  預金通帳、健康保険証、免許証(番号を控えたメモかコピー)、現金

- □**リュックサックなど**
  非常品を入れて両手が確保できるリュックサックなど

- □**携帯ラジオ** ※予備の電池も準備
  小型で軽く、FMとAMの両方を聴けるものがよい

- □**救急医薬品・常備薬**
  キズ薬、ばんそうこう、おくすり手帳、その他の薬など

- □**水**
  持ち運びに便利なペットボトル入りを

- □**生活用品**
  衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレ、タオル、雨具など

チェック! 非常備蓄品 ☑

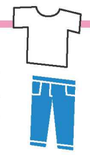
最低でも3日間は生活できるだけの量を用意しておきましょう。

- □**非常食**
  缶詰やレトルト食品など、そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの

- □**水**
  飲料水は1人1日3リットルが目安

- □**工具類**
  スコップやロープなど

- □**生活用品**
  カセットコンロとガスボンベ、毛布、衣類、トイレットペーパー、ドライシャンプー、ビニール袋など



家族構成に合わせた準備を

非常持出品・備蓄品は、アレルギー対応の非常食やペットフードなど、家族構成に合わせて必要なものを考えてみましょう。

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、その分だけ補充していく備蓄方法です。「食べながら備蓄する」ということができます。