

自助

自分の身は自分で守る

地震が発生したら

安全行動

揺れを感じたら、身の安全の確保を最優先にしてください。室内では、揺れが収まるまで机の下などに身を隠しましょう。屋外では、かばんなどで頭を保護し、近くの空き地や丈夫な建物の中、街路樹の下などに逃げてください。どこにいても共通した安全行動が「まず低く、頭を守り、動かない」です。日頃から身に付けておくことが大切です。



※イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

安全確保

地震が収まったら次のとおり行動し、安全を確保してください。

- ▶火気を使っていたときには消す▶ドアを開け、逃げ道を確認する▶家族の安全を確認し、余震に備える▶避難するときは電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を締める

あらかじめの対策

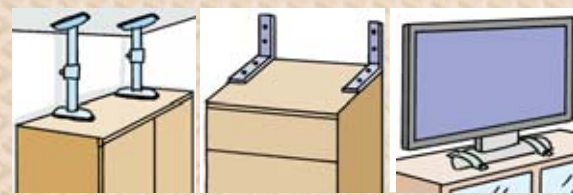
避難所の確認

自宅の倒壊や火災による避難に備え、近くの避難所や危険箇所を確認しておいてください。安全に避難できる経路を決めておくことも大切です。

家具の転倒防止

過去に発生した大きな地震では、家具類の転倒による負傷者が、全体の約3~5割を占めています。家具の転倒防止対策を講じておきましょう。

家具転倒防止器具の例



非常持ち出し品・備蓄品の準備

次のことを心掛けて用意しておいてください。

■非常持ち出し品

①避難時には両手が使えないようにリュックサックなどで1つにまとめる②すぐに取り出せる場所に保管しておく③定期的な点検を行う

・非常持ち出し品の例

- 非常食 (缶パン、缶詰など)
- 飲料水
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 衣類・タオル
- 軍手・雨具
- ティッシュ
- 救急医薬品
- 常備薬
- 貴重品 (現金、通帳、印鑑、保険証など)
- 携帯トイレなど



■非常備蓄品

①災害から復旧するまでの最低でも3日間を支えるための物②食料や飲料水などは、1週間分以上

・おすすめ

食料の備蓄には、普段の食事を使うレトルト食品などを食べたら補充するなど常備の状態を保つ

※乳幼児や要介護者、妊婦がいる家庭などでは、家族構成に応じた持ち出し品や備蓄品を用意しましょう

木造住宅の耐震化など

大規模な地震では、住宅の全半壊やブロック塀などの倒壊が予想されます。あらかじめ、安全性の確認をしておきましょう。

■木造住宅耐震化補助制度

昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅を対象に、地震対策を支援しています。診断費用の一部を補助するとともに、強度不足と判定された場合は耐震設計と、改修や耐震シェルター設置費用の一部も補助します。



■危険ブロック塀などの耐震化補助制度

所定の点検で危険性が認められるブロック塀などを撤去したり、撤去後に安全な工作物を設置したりする費用の一部を補助します。 圏都市整備課 ☎70・5632。



▶各自治会では地域で支え合える環境を目指しています。上原自治会で行われた自主防災訓練の様子



▲中村裕子さん(寺尾圏)は、災害時に安全で取り出しやすい場所として、車庫に備蓄や非常持ち出し袋を用意しています

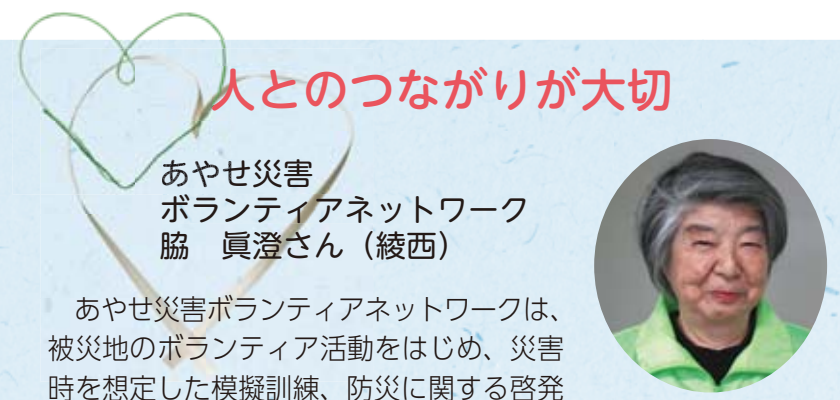
備えや協力で防災力向上を

関心高め、自助・共助へ

圏防災対策課 ☎70・5641

23年3月11日に発生した国内観測史上最大規模の東北地方太平洋沖地震は、津波、原子力発電所の事故も引き起こし、死者約1万6000人、行方不明者も約26000人を数える大惨事となりました。被災地では本格的な復興には至っていませんが、今もなお、多くの方が避難生活を送っています。

東日本大震災の発生から5年が経とうとしています。甚大な被害をもたらした災害は、今もなお、多くの人の生活に影響を及ぼしています。災害はいつ起こるか分かりません。被害を最小限に抑えるには、一人一人が考え、行動することが大切です。



人とのつながりが大切

あやせ災害ボランティアネットワーク 脇 眞澄さん(綾西)

あやせ災害ボランティアネットワークは、被災地のボランティア活動をはじめ、災害時を想定した模擬訓練、防災に関する啓発などの活動を通して、人と人とのつながりによる災害に強い地域づくりを目指しています。

私たちはこれまで11回にわたり岩手県釜石市に出向き、ボランティア活動を行ってきました。がれきの撤去作業、仮設住宅での炊き出しなどの活動を経て、2年前から地域のコミュニティを大切にもらうために、夏祭りを手伝っています。

「まだ行くの」と知人から言われたことがあります。被災地の復興はまだまだこれからです。災害発生直後の現場や避難所での助け合い、現状の仮設住宅でのふれあい、励まし合いなど、人と人とのつながりが活力を生んでいます。私たちが日頃から隣近所で助け合い、信頼し合える関係をつくるのが大切だと思います。

防災を考える上では、一人一人が「もし今地震が起きたら」と考えることが重要です。自宅にいるか、それとも出掛けているか、被災した場所によって取るべき行動が違ってきます。さらには、乳児や要介護者がいる家庭では準備する物も変わってきます。さまざまな場面を想定し、置かれた状況に応じた対応を考えることが、安全で的確な行動につながると思います。いざというときのために、今できることから始めてみませんか。

大規模広範災害では公助の支援は困難に

災害による被害を最小限にするためには、自分の命は自分で守る「自助」、自分たちのまちは自分たちで守る「共助」、市や国、県などの公共団体が取り組む「公助」が連携して行われ

住宅の耐震化などで自分自身の安全確保

家庭で日頃から災害に備えるなど、自分自身の安全を確保する基本となる取り組みが自助です。住宅の耐震化や家具の転倒防止、ガラスの飛散防止などの対策を講じることで

隣近所での助け合い

防災の基本は自助ですが、自分でできることには限界があります。近所同士が協力して避難や救助・消火活動を行うなど、周りの人たちと助け合う防災行動が共助です。

震災を教訓とし、本市では災害対策基本法に基づき策定している地域防災計画を改訂しました。計画では想定する地震の規模を見直し、以前の約4倍にあたる2万9050人もの避難者を推計しています。より一層の対策が求められ、改めて一人一人が災害への関心を高め、備えるなど、地域防災力の向上が重要になります。

自助には、消防や警察、自衛隊などによる救助活動と併せて、自治体による避難情報の広報、物資の確保、避難所の設置などが提供、しかしながら、東日本大震災のような広範囲で大規模な災害が発生したときには、公助のみでの被災者全員の迅速な支援が困難なことが明らかになっています。

身の回りの被害を最小限に食い止められる場合があります。非常持ち出し品や備蓄品の準備、家族や大切な人との連絡方法などを決めておくことも大切です。

災害時 さまざまな手段で情報発信

災害時には、正確な情報を得ることが大切です。日頃から情報を得る手段を確認しておきましょう。

■防災行政用無線

市内33か所に設置した屋外スピーカーや希望者に貸し出している個別受信機を通じて災害情報などを音声でお知らせします。新規で個別受信機を希望する方や同無線のデジタル化で機器の交換が済んでいない方は防災対策課へお問い合わせください。



■音声応答サービス フリーダイヤル ☎0120・40・1192

防災行政用無線の放送がよく聞こえなかったときなどに、同じ内容が電話で確認できます。

■市ホームページ <http://www.city.ayase.kanagawa.jp>

各種災害情報などを随時更新しています。

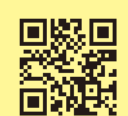
■災害時用ブログ <http://blogs.yahoo.co.jp/bosaiayase>

大規模災害発生時にはホームページに加え、「綾瀬市災害時用ブログ」からも情報を発信します。携帯電話でも見られるので、外出先からでも市の情報を確認できます。



■あやせ安全安心メール

登録された携帯電話やパソコンのメールアドレスに、災害情報や不審者情報、防犯情報などの情報を配信します。登録は無料で、通信料は登録者の負担になります。登録は ayase@mpx.wagmap.jp に空メールを送信してください。迷惑メール拒否の設定をしている場合には、送信前に@psmail.jpからのメールを受信できるように設定してください。



■市防災気象情報サイト <http://ayasecity.bosai.info>

大雨、洪水、強風などの災害に備えるため、市防災気象情報サイトでは、市内の天気や警報、今後の雨の様子、台風情報などを確認することができます。

共助

みんなで地域を守る

災害が発生したら

隣近所での助け合い

隣近所に声を掛け、安否確認や救助活動などを行うとともに協力しながら避難してください。

支援を必要とする方への協力

一人で避難できない高齢者や障がい者、子

もいる家族など、地域で支援しながら協力して避難しましょう。

避難所では運営に協力を

避難所は、市地区対策本部職員や地域の代表、施設関係者、地域住民が協力して運営します。避難者の立場で協力することで、人手不足を解消できる他、円滑な運営にもつながります。動ける方は協力をお願いします。

日頃から心掛けたいこと

あいさつや声掛け

地域に住む人が互いに分らなければ、いざ

というときに安否確認することも難しくなります。日頃からあいさつや声掛けを行い、地域で協力できる関係づくりをしておくことが大切です。

自主防災活動に参加

各地区の自主防災組織は、自治会を中心として活動し、資機材の備蓄や自主防災訓練などを行っています。大きな災害が発生したときには、地域で協力し合う共助の要となります。いざというときのために活動に参加しておくことが大切です。自治会への加入については、圏市民協働課 ☎70・5640へ。

