

# 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

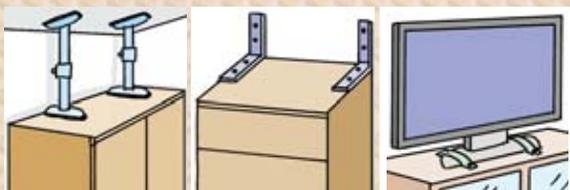
#### 避難所の確認

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る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、普段の食事でする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。上深谷自治会で行われた自主防災訓練の様子。



など、地域との協力関係を築くとともに、近くに支援を必要としている方が住んでいる場合には居住状態を確認するなど、気を配っておくことも大切です。防災対策には「これで十分」ということはありませんが、被害をできるだけ少なくするための対策を、一人一人が考え、家族や地域で話し合ってみてはいかがでしょうか。

# 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、子ど

ものいる家族など、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。

