

防 災 力

高めよう

―災害から自分自身を守るために―



災害の恐怖 忘れていませんか？

平成23年3月11日 午後2時46分 東日本大震災発生
下妻市は震度5強を記録し、陥没した砂沼球場南側の護岸

自分自身を守るために ―自助―

日頃の防災意識が被害を最小限にします

災 害後は、食料や水がなかなか手に入らないことがあります。道路や交通事情によっては配給が届かないことも考えられます。食料や水は、家族全員が3日間自足できる量を用意しておきましょう。水は3日間で1人あたり9リットルが必要です。市でも備蓄用の毛布などを用意していますが、一人ひとりが避難生活を想定した準備をし、いざという時に何を逃げるのか準備しておくことが重要です。常備薬が必要な方など、特別な持ち出し物がある場合は特に注意

が必要です。また、家族の人数が多い場合などは、食料や水など備蓄する物品も多くなります。無理なく備蓄するには、通常購入する2倍の量の米や缶詰を購入し、半分使ったら、同じ量を買戻すことで、常に新鮮な食料を確保することができます。「そのうちやれば大丈夫…」と、防災対策はとかく後回しになりがちです。日頃から防災意識を高めておくことで、被害を最小限にとどめることができます。

避難生活に備えるために

「非常持出袋」の準備をしよう

災害時は、救援物資が届くまで約3日かかると言われています。いざという時に持ち出せるものを準備しましょう。

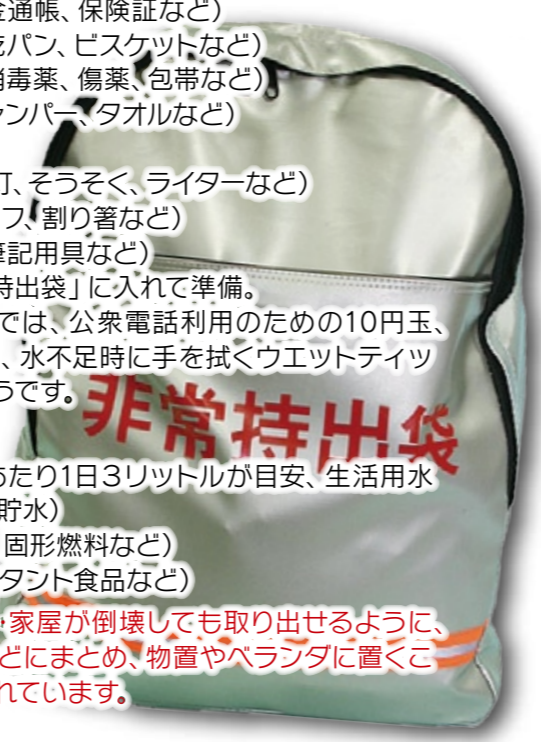
- 非常持出品
 - ①貴重品（印鑑、預金通帳、保険証など）
 - ②非常食品（缶詰、乾パン、ビスケットなど）
 - ③救急・衛生用品（消毒薬、傷薬、包帯など）
 - ④衣類（下着類、ジャンパー、タオルなど）
 - ⑤携帯ラジオ
 - ⑥照明器具（懐中電灯、ろうそく、ライターなど）
 - ⑦道具（缶切り、ナイフ、割り箸など）
 - ⑧その他（乾電池、筆記用具など）

⇒「非常持出袋」に入れて準備。
※阪神・淡路大震災では、公衆電話利用のための10円玉、荷物を運ぶ自転車、水不足時に手を拭くウエットティッシュが役立ったようです。

備蓄品

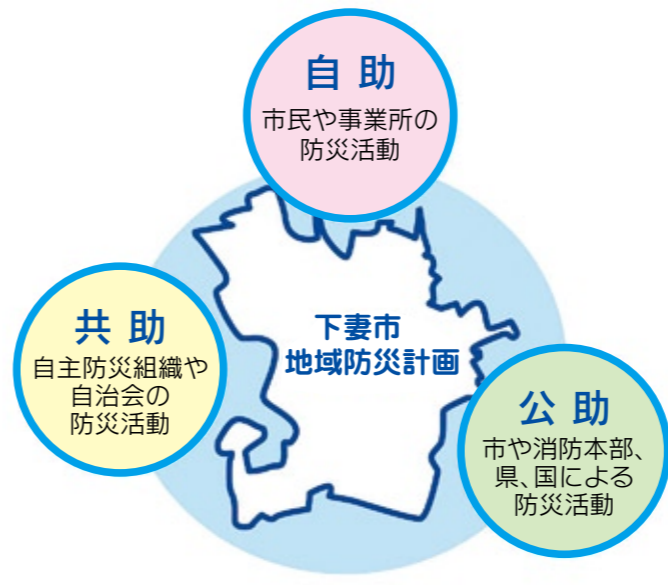
- ①水（飲料水は1人あたり1日3リットルが目安、生活用水は浴槽や洗濯機に貯水）
- ②燃料（卓上コンロ、固形燃料など）
- ③食料品（米、インスタント食品など）

■備蓄品保管場所…家屋が倒壊しても取り出せるように、頑丈なコンテナなどにまとめ、物置やベランダに置くことが望ましいとされています。



下妻市地域防災計画における防災の考え方

災害による危険への対応の原則は「自分の命は自分で守る」という「自助」の精神が重要であり、市民、自主防災組織、事業所、市行政などが、それぞれ役割を果たして防災対策や災害時の対応を図り、連携することが大切です。



市ホームページで、下妻市地域防災計画の詳細を見ることができます。

市 では大規模災害時、災害対策本部を設置し、自主防災組織や自治区と連携体制をとって活動を進めていきますが、発生直後は「自助」「共助」が重要になります。大災害時は行政の手がすぐには回らないことも想定されますので、市民の皆さんには自らの安全を自ら守る「自助」と、地域などで連携し合い、お互いを助け合う「共助」で対応をお願いします。

「自助」「共助」で対応を
下妻市では、東日本大震災の教訓を生かして、平成25年4月に「下妻市地域防災計画」を改訂しました。この計画では防災の考え方として、住民や自治会、自主防災組織、企業、行政などが役割を分担し、「自助・共助・公助」を受け持つための基本的な行動の内容を示しています。特に、災害時は何よりも「自分の命は自分で守る」という市民一人ひとりの防災意識が大切であることから、今回は「自助」「共助」の視点で防災・減災を考えます。

Interview

防災士 笠島 昇治さん
(高道祖)

陸上自衛官として、阪神・淡路大震災や新潟中越地震等に災害派遣の経験を持つ。平成22年に退官後、牛久市交通防災課危機管理室の危機管理監として勤務。現在、下妻市防災会議委員を務める。



「私」が陸上自衛隊で全国各地へ救助に赴いた経験から、災害が大きいほど「公助（自衛隊、警察、消防）」があてにできない状態になることをまず伝えたい。災害が大きいということは、市役所職員も被災し、また家族のこともあり、市民の皆様のところにはなかなか救援・救助に伺えない状況になります。そこで重要となるのが「自分のところは、自分で守る」という「自助」の心がけです。私の被災地での経験から皆様に準備していただきたいのは、身の回りの家具やテレビが倒れてきてケガをすることが多いため、家具の固定や安全な配置にすることです。まずは命を守ることが先決です。また、自分の食べ物、飲み水などを保管しておくことが重要です。次に、家族で話し合いを持つことが大切です。避難所の確認に合わせて、具体的に避難所内の「どこ」に集まるかを決めておく。「池の前」など、より具体的にしておくことがポイントです。また、避難所まで実際に自分の足で歩いてみる。途中で大地震で倒れそうな塀や被災して渡れなくなる橋があるかも知れません。普段から「自助」の防災意識を持った小さな心がけが、自分を守る大きな味方になります。

災害用伝言ダイヤル

忘れてイナイ？ “171”

災害発生時には、NTT「災害用伝言ダイヤル」サービスを使用し、家族や友人の安否確認ができます。公衆電話や携帯電話からも利用可能です。

災害用伝言ダイヤル
「171」にダイヤルし、音声ガイダンスに従って操作。プッシュフォン・ダイヤルフォン・携帯電話でも利用可能。伝言は2日間保存される。

伝言を入れる時
171→1→市外局番()-()→伝言を入れる
※伝言を入れる人の電話番号 ※30秒以内

伝言を聞く時
171→2→市外局番()-()→伝言を聞く
※伝言を聞きたい人の電話番号