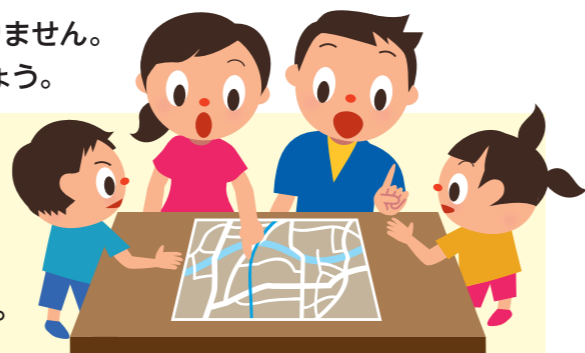


## 5-4 避難に備えた事前の心構え

### 家庭でも防災会議を

災害は突然襲ってきます。そして、それは家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。そんなときでもあわてずに行動できるように次のことをよく話し合っておきましょう。

- 非常持出品・備蓄品を備え、保管場所を確認しましょう。
- 避難場所、避難経路を確認しましょう。
- 屋内で安全を確保できる場所を確認しましょう。
- 災害時の家族の役割（高齢者や病人の保護など）を決めておきましょう。
- 離れたなれになったときの集合場所と、連絡方法を確認しましょう。
- P62の「マイ・タイムライン」に書き込みましょう。



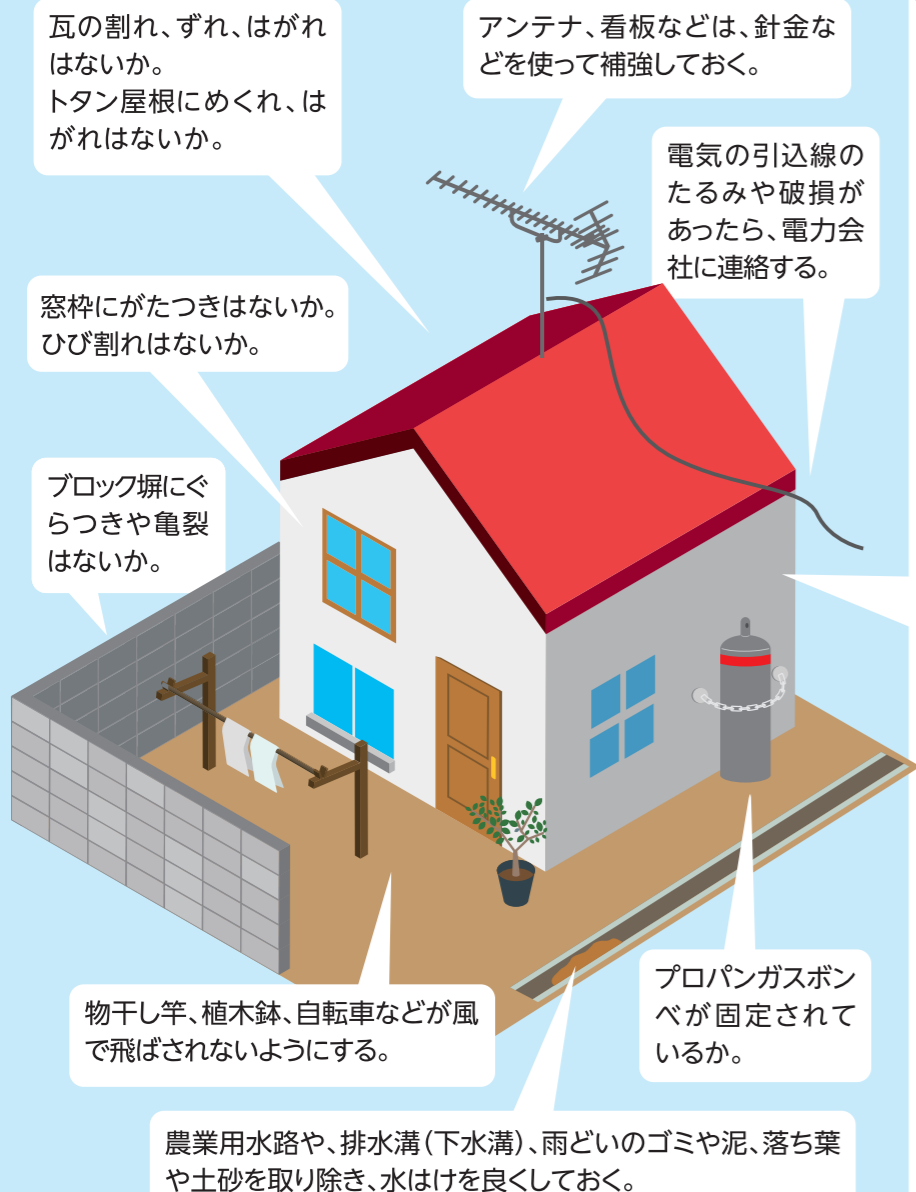
※マイ・タイムラインとは、これから起こるかもしれない災害に対して、周囲の状況を踏まえて、「誰が」「いつ」「何を」するのかを時系列でまとめる行動計画です。ぜひ活用してください。



### 我が家の安全対策

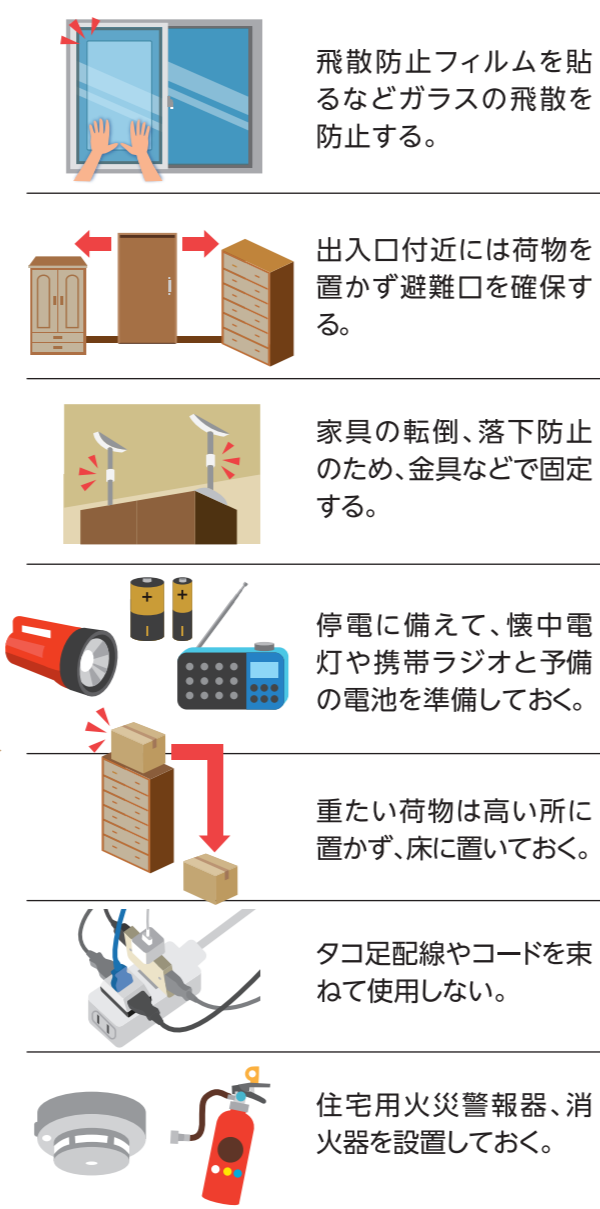
安全と思われる家の中や家の周りでも、災害時に落下物などによって避難や救助の妨げになったり、ケガをしったりするおそれがあります。災害に備えて日頃から点検する習慣をつけましょう。

#### 家の周りの安全対策



※台風接近時など、危険なときは屋外の作業を控えましょう。

#### 家の中の安全対策



## 非常持出品・備蓄品の準備

### 非常持出品

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。

#### 携帯ラジオ

- ラジオ
- 電池(多めに用意)

#### 懐中電灯

- 懐中電灯
- 電池(多めに用意)

#### 非常食など

- 非常用食品
- ミネラルウォーター
- 缶切り
- 栓抜き
- 水筒
- 紙皿
- 紙コップ

#### 救急用品

- 常備薬
- キズ薬
- ばんそうこう
- おくすり手帳

#### 感染症対策

- 手指消毒液
- マスク
- 体温計

#### 貴重品

- 現金
- 通帳
- はんこ
- 健康保険証
- 免許証
- マイナンバーカード
- 権利証書

#### その他

- 衣類
- 離乳食
- 紙おむつ
- ラップ
- ウェットティッシュ
- 携帯電話・充電器
- 防災マップ(本冊子)
- 生理用品
- ライター
- 雨具
- スリッパ
- 笛

### リュックサックの詰め方



### 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。

#### 非常食など

- アルファ米
  - 缶詰・レトルト食品
  - ドライフーズ・飴など
  - ミネラルウォーター
- (1日1人3リットルが目安)

#### 調理器具など

- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料
- なべやかん

#### その他

- 衣類・毛布
- 洗面用具・ドライシャンプーなど
- ビニール袋
- LEDランプ
- 各種アウトドア用品
- 簡易トイレ・消臭スプレー

### おすすめの非常食

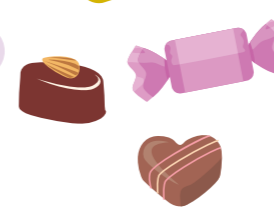
#### フリーズドライ食品

お湯などで溶かすだけの簡単調理で様々な栄養を補給できます。最近ではバリエーションが豊富です。



#### お菓子

火を使わず手軽に栄養を補給できるうえ、ストレス解消にも効果的です。



### 家族構成に合わせた準備

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おきましょう。



### 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、その分をあらためて補充することで、「食べながら備蓄する」ということができます。



### トイレの備え

発災後は、トイレが使用できなくなる場合があります。市販の携帯用トイレ、段ボールやゴミ袋で作る簡易トイレの準備も考えておきましょう。

また、悪臭対策のため、消臭スプレーなどを準備しておくともよいでしょう。



### ≡ 近所付き合いから始めよう

災害が発生したとき、頼りになるのは地域住民の助け合いである「共助」です。いざというときに備え、皆さんで協力し合って地域を守っていくことが大切です。そのためには、ご近所同士で普段からあいさつを交わし合い、顔見知りになることから始めてみましょう。



### ≡ 自主防災組織に参加しよう

自主防災組織とは、地域の皆さんが主体となって防災活動に取り組む組織です。住民同士が協力して自発的に取り組み、運営を進めていくもので、地域での防災活動の中心となるものです。

#### ● 平常時の活動

##### 防災知識の普及・啓発

防災についての正しい知識を身につけるため、防災講習会などを実施します。



##### 地域内の点検

地域内の危険箇所や防災上の問題点を点検・整理し、対策しておきます。



##### 防災訓練

いざというときに、命を守る行動を取ることができるよう、様々な災害を想定した防災訓練を行いましょう。(初期消火訓練、避難所の開設・運営訓練、避難者の誘導訓練など)



#### ● 災害時の活動

##### 情報の収集・伝達

災害に関する正しい情報を収集し、住民に伝達します。また、地域の被害状況などを取りまとめて市災害対策本部に報告します。

##### 初期消火活動

身の安全を第一に考え、消防署や消防団が到着するまでの間、消火器などを使った初期消火に取り組みます。



##### 救出・救護活動

身の安全を第一に考え、二次災害に注意しながら、負傷者や逃げ遅れた人などを救出・救助します。

##### 防災資機材の整備・点検

災害時の活動に使用する資機材を準備し、日頃から不備や故障がないか点検します。

##### 地区防災計画

地区防災計画とは、実際に地区に住み、地区の特性をよく理解している住民の方々が主体的に行う、防災活動に関する計画のことです。

計画の策定には、地域の危険箇所や避難経路、一時的に避難をする場所などを書き込んだ「地区防災マップ」や、風水害や地震などの災害が起こったときに「いつ・誰が・何をやるのか」を時系列で整理した「タイムライン」の作成などの活動があります。

こうした計画の作成過程や実施を通して、地区の不安や課題を整理し、もしもの時に何が出来るのかを皆で話し合い、準備・対策・訓練を行うことが、地域の中で助け合う第一歩になります。

##### 避難誘導活動

高齢者や障がいのある人を避難場所などの安全な場所まで誘導します。



##### 給食・給水活動

水や食料、応急物資などの配給、炊き出しなどの給食・給水活動を行います。



### ≡ 要配慮者への支援

#### ● 要配慮者とは

「要配慮者」とは、災害が起きたとき、あるいは起きそうなときに、何らかの支援がないと自らの安全を確保できない人たちのことです。地域で協力して支援していきましょう。



#### 想定される主な要配慮者

- 高齢者（一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯 など）
- 介護が必要な人
- 障がいのある人（身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者 など）
- 難病患者、傷病者 ● 乳幼児・妊婦 ● 外国人 など

#### 要配慮者の特性

- 災害の危険を察知することが困難である。
- 自分の身に危険が差し迫っていても、助けを求めることが困難である。
- 危険を知らせる情報を受け取ることや正しく理解することが困難である。
- 危険を知らせる情報が送られてきても、それに対応して行動することが困難である。

※要配慮者利用施設の一覧表は、宗像市地域防災計画に掲載しています。

[<https://www.city.munakata.lg.jp/w006/050/130/010/201501090001.html>]

※市では、外国人用の防災マップを作成し、市のホームページで公開しています。

#### ● 災害時における要配慮者への支援

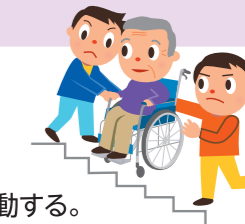
##### 高齢者・病気の人の支援

- 背負う（または担架、リアカーなどを利用する）などして安全な場所まで避難する。
- 複数の介助者で対応する。



##### 車いすを利用している人の支援

- どのように介助したらいいか、本人に確認する。
- 階段では介助者2人以上が必要。
- 上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。



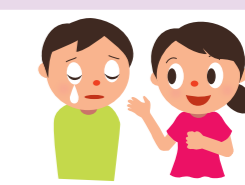
##### 日本語が話せない人の支援

- 身振りや手振りなどでコミュニケーションをとる。
- やさしい日本語を心がけ、積極的に支援の意思を伝える。



##### 知的障がいなどがある人の支援

- やさしく声をかけ、相手を安心させる。
- 相手の気持ちを落ち着かせてから、安全な場所へ誘導する。



##### 目の不自由な人の支援

- 声をかけ、情報を伝える。
- 杖を持った方の手には触れない。
- 誘導する場合は、ひじのあたりを軽く持つてもらい、半歩前をゆっくり歩く。



##### 耳の不自由な人の支援

- 話すときは、口をハッキリと開け、相手にわかりやすいようにする。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。



#### 支援するときに心がけたいポイント

- 相手を尊重する …… 支援は押し付けるのではなく、相手の意見を聞き、それを尊重しましょう。
- 笑顔で接する …… 笑顔は相手に安心感を与えます。笑顔で接し、信頼関係を築きましょう。
- 無理な支援はしない …… 無理な支援は思わぬ事故につながります。自分にできる支援を行いましょう。
- 医療行為はしない …… 医療行為は行わず、医師などの専門家に相談しましょう。