

共助

**みんなので「減災」
人と地域と
つながろう！**

東北地方の方たちが見せてくれた地域の
域の実力！揺れのあとにくる津波に
「逃げて！」と叫び、近所の高齢者を
車に乗せて高台へ避難した村。毎年、
避難訓練を怠らず全員無事だった村、
地域の見事な救助体制がありました。



「大田区洪水ハザードマップ」
万が一の水害時の被害を予想し、その被害
範囲等を地図にした水害予想図です。多摩
川版と中小河川版を防災課窓口で閲覧で
きます。

ご近所ネットワーク

この例からも隣近所、地域の方と交
流の大切さがわかります。ゴミ出しの
折にあいさつを交わす、地域の福祉を
支えている人（民生委員など）や、子
育て支援に関わる人、町会の方などと
は、顔の見える、あいさつのできる関
係を心がけましょう。

いざという時、人とのつながりが
「生存する力」になります。

500m以内に防災パートナーを

また連絡したら、すぐかけつけてき
てくれる友人、知人、親族など、頼り
になる人を近隣につくっておくとお互
いに安心です。

自分は大丈夫と思っても、何が起き
るかわかりません。だれでも災害時に
は、手助けが必要な人（災害時要援護
者）になり得るのです。

自助

**自分のいのちは
自分で守る**

グラツキきたら、まずテーブルや机の
下に身を隠し、座布団などで頭を保護。
「わが身の安全」を第一にします。

揺れている間に慌てて火の始末をし
ようとすると、割れたガラスを踏んだり、
鍋のお湯などをかぶりやけどをした例
も少なくありません。都市ガスは、震
度5の揺れを感じると自動的に止まり
ます。

揺れが長く続くときは出口を確保し、
屋外に出る際は飛び出さず、落下物に
注意をします。

家族で防災の話し合い

「災害は忘れた頃にやってくる」と
言いますが、私達はいつも災害の危険
と隣り合わせで生活しています。
少なくとも次の3つは、確認したり話
し合ったりしておきたいものです。

★避難路・避難場所の確認

実際に歩いてみる、行ってみることに
大切です。

★非常時の連絡方法

離れ離れになったときなどの連絡方法
を決めておきます。

★避難袋の用意

非常持ち出し品をひとつにまとめて
おくこと、食品の備蓄は防災対策の基
本です。
中身は家族構成に合わせて考え、準備
します。乳幼児、要介護者が居る場合
は、十分な用意をしましょう。

非常持ち出し品

- 貴重品
(印鑑通帳 現金は小銭も)
- 常備薬(3日分が目安)
- 懐中電灯
- ヘルメット、防災ずきん
- 防災用手袋、軍手
- 手巻きラジオ(乾電池不要)
- 水(ハットボトル)
- 呼び笛
- 防塵マスク
- 衣類

備蓄品

- 非常食
- 飲料水(1人1日、3リットルが目安)
- 生活用品
(ナイフライターキッチンラップ・
ウェットティッシュ生理用品等)

この5つは
ひとまとめにしておく

