


日頃の備え 共助

自主防災組織で地域を守る

自主防災組織とは、地域のみなさんが災害に対して協力し合う組織です。市では、各行政区に自主防災組織が結成されています。


平常時の活動

- **みんなで学ぼう!** 防災に関する知識を身につけましょう。想定される災害と対応について話し合しましょう。
- **地域を点検しよう!** 避難経路に危険な場所がないか点検しましょう。
- **訓練をしよう!** 初期消火訓練 | 避難所の開設・運営訓練 | 避難者の誘導訓練



災害時の活動

- **初期消火活動** 身の安全を確保し、消火器などを用いた初期消火の実施。
- **避難誘導支援** 高齢者や障がいのある人などへの避難誘導の支援。
- **救出・救護活動** 身の安全を確保し、被災者の救出や救護活動の支援。
- **情報の収集・伝達** 災害に関する正しい情報を収集伝達。
- **避難所での支援** 水や食料などの配給支援や炊き出しなどの活動支援。

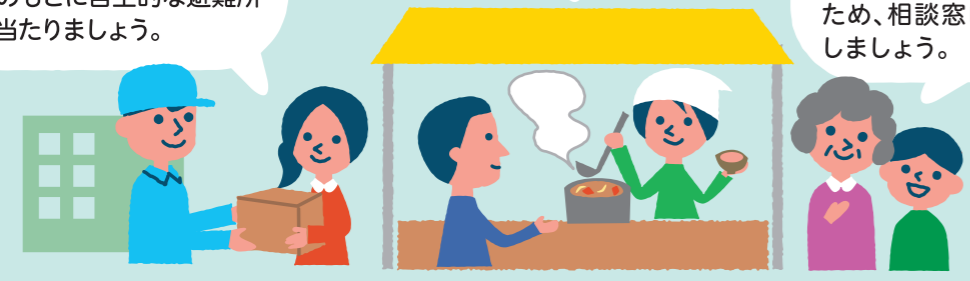


避難所の運営

避難者による自主的な運営が基本です
 避難者を中心とした避難所運営組織をつくり、自治体職員や施設職員(学校教職員など)の協力のもとに自主的な避難所運営に当たります。

地域全体の支援拠点として機能します
 避難所の避難者だけでなく地域でさまざまな支援を提供します。健康管理、物資供給、情報提供などの各種支援を通して、地域全体の生活再建を目指しましょう。

誰にとっても優しい避難所を目指します
 女性、子ども、高齢者、性的少数者、障がいのある人などの多様な意見を踏まえた避難所運営を行うため、避難所運営組織の役員には性別に関わらず参画するように配慮しましょう。また、避難生活の問題点を解決するため、相談窓口を設けるなどして対応しましょう。



災害時に特別な配慮を要する人への支援

高齢者や障がいのある人など、災害時において特に配慮を要する人は、地域のみなさんの支援が必要です。

高齢者・病気の人

- 背負う(または担架、リアカーなどを利用して安全な場所まで避難しましょう)。
- 複数の介助者で対応しましょう。



車いすを利用している人

- どのように介助したらいいか、本人に確認しましょう。
- 階段では2人以上が必要です。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動しましょう。



目の不自由な人

- 声をかけ、情報を伝えましょう。
- 誘導する場合は、杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持ってもらい、半歩前をゆっくり歩きましょう。



耳の不自由な人

- 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しましょう。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝えましょう。



避難生活の心得

大規模災害では、ライフラインの停止などにより、避難生活が長期化する可能性があります。自宅が危険な状態になった場合は指定避難所に避難しますが、車の中で寝泊まりしたり(車中泊避難)、被災を免れた自宅で避難生活を送ったり(在宅避難)することもあります。避難生活は不自由で困難なものです。1日も早く災害前の生活を取り戻すために、被災者同士で積極的に助け合いましょう。

避難生活の注意点


共同生活における注意点

- 性別で役割分担を固定したり、一部のみに負担が集中したりしないように、できることをみんなで分担・協力しましょう。
- 居住スペースでの飲酒は控え、喫煙は指定された場所で行いましょう。
- 起床から消灯まで避難所で定められた生活時間を守りましょう。



健康管理における注意点

- **メンタルヘルス(心の健康)**
 避難所生活では、災害で大きな被害を受けたことへのショック、不自由な現状や将来的な生活再建への不安などを和らげるメンタルヘルス対策も重要です。苦しいときは遠慮せず、避難所を訪れる医療や福祉の専門家に相談しましょう。
- **感染症対策**
 - 日常的に手洗い・うがいをしましょう。咳やくしゃみが出るときはマスクを着用しましょう。
 - 食事前には必ず手洗いをし、食べ物には素手で触らないようにしましょう。
 - 生ものは避け、食材はできるだけ加熱調理しましょう。賞味期限にも注意しましょう。



避難所生活における配慮

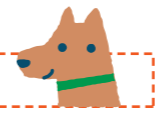
要配慮者への配慮

誰もが安心して避難生活を送れるよう、多様な人に配慮したスペース作りに心がけましょう。

- 乳幼児スペース ● 多目的スペース
- 情報コーナー ● 福祉スペース
- 相談窓口の設置 など

ペットの管理


避難所ごとにペットの受入れ方や条件が異なります。ペットを連れて避難する場合は、避難所のルールに従って、飼い主が責任を持ちましょう。



女性への配慮

女性の視点を活かした避難所運営を行いましょう。


- **女性専用スペースの確保**
 着替えや授乳などのために人目につかないスペースの確保、女性専用の洗濯・物干し場所や洗濯機の設置場所の確保など、女性が安心して利用できるよう配慮しましょう。
- **女性担当者の配置**
 運営組織に女性担当者を配置し、女性の視点を活かした運営を積極的に行いましょう。また、女性が必要とする物資は女性担当者から配布するような体制をとりましょう。
- **犯罪や暴力の防止**
 夜間や人通りの少ない場所での犯罪や性暴力を防止するため、パトロールの実施や防犯ブザーの配布などの対策をとりましょう。



車中泊避難の注意点

車中泊避難は、プライバシーの確保、エアコン完備、カーラジオからの情報入手などといった利点がある一方で、エコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒など健康上の危険にも十分注意する必要があります。

- 車上荒らしの危険や、ガソリンが入手しにくい場合がある。
- 排気音や排気ガスが気になり、長時間エアコンをかけられない。
- 避難者として把握されにくく、支援情報などを把握しにくい。



水害・土砂災害
ハザードマップの見方

避難所
防災情報の入手方法

水害・土砂災害ハザードマップ
計画規模(L1)

水害・土砂災害ハザードマップ
想定最大規模(L2)

日頃の備え

水害

土砂災害

地震