

# もしも…の時のために

ふだんからの“備え”と“ご近所づきあい”

災害がおこった時に、避難行動や避難所での生活において手助けを必要とする人がみえます。  
また、災害時には誰もが手助けを必要とする立場になる可能性があります。  
そんなときいちばん頼りになるのは、地域で暮らす一人ひとりの助け合いです。

## 1 避難する場合に備えておきたいこと

非常時持ち出し品は、両手が使えるようにリュックなどに入れて、取り出しやすい場所に保管しておきましょう。

避難場所と連絡方法を家族と決めておきましょう。

非常持出袋

### 医療機器をお使いの方

- 充電済みの予備バッテリーを備えておきましょう
- 機器に氏名と連絡先を明記しておきましょう



### 要介護の方・高齢者の方

- ◆ 紙おむつなどの介護用品
- ◆ 持病薬 ◆ 予備メガネ ◆ 入れ歯
- 枕元に笛やヘルメットを置いておきましょう
- 杖や車いすの点検をしましょう



### 耳の不自由な方

- ◆ メモ用紙
- ◆ 筆記用具
- ◆ 補聴器用の電池
- ◆ メール機能付き携帯電話



### 大切なもの

- ◆ もしもカード
- ◆ 身元が確認できるもの
- ◆ お薬手帳 (薬の種類や量のわかるもの)
- ◆ 非常食
- ◆ 飲料水



### 目の不自由な方

- ◆ 白杖 ◆ ラジオ
- ◆ 携帯電話
- 持ち出しリュックにたぐりひもを付けておくと便利です
- 玄関までの通路に物をおかないようにしましょう

### 妊産婦の方

- ◆ 出産に必要なもの一式
- ◆ 新生児用品
- ◆ 生理用ナプキン
- ◆ 母子健康手帳
- お産の兆候、体の変化に注意しましょう！



### 乳幼児を子育て中の方

- ◆ 紙おむつ ◆ おしり拭き ◆ マスク
- ◆ ミルク (必要な方) に必要なもの
- ◆ 水 ◆ 離乳食
- ◆ 子供のおやつ (長期保存可能のもの)
- 母子健康手帳は赤ちゃんとお母さんの大切な記録です。飲んでる薬、連絡先など記入しておきましょう



## 2

## 日頃からの心がけ1・2・3

突然起きる災害に対して、いきなり迅速・適切な対応をとるのは難しいことです。

### ① ご近所の人たちと顔見知りになりましょう。

顔を覚えたら、次はお互いにあいさつするようにしましょう。日頃から声をかけ合うような関係をつくり、「避難の時には手を貸してほしい」ということを日頃から伝えておきましょう。(向こう三軒両隣)



### ② 地域活動に積極的に参加しましょう。

町内の行事など地域活動に参加することで、地域の人たちとの輪が大きく広がっていき、自分に助けが必要なときも、困っている人を助けるときも、協力し合う関係が築きやすくなります。

### ③ 地域の防災訓練を役立てましょう。

防災訓練に参加し、避難経路や避難場所を確認しましょう。避難するとき、どんな手助けをしてほしいかを隣近所の方に伝えておくことも大切です。

## 3

## もしも…の時 身を守る

災害時、自分で自分の身を守ることも大切です。

- 手が自由に動かせるときは枕や毛布で頭部を守りましょう。
- 居室に笛やライトを用意し居場所を知らせましょう。



### 避難のポイント

- ① 家屋の状況や天候によっては避難しないという選択もあります。建物や室内の安全状況、ライフライン、天候などを総合的に判断して避難するかどうか決めましょう。ラジオで「危険」の情報があつた場合は避難しましょう。
- ② 自宅で待機している場合、所在情報を避難所などに伝えておくと、今後の支援につながりやすいです。
- ③ 避難した場合は、玄関に避難先を貼っておくと家族の方に知らせることができます。

### 避難する時の注意

- ① ヘルメット・防災ずきんなどで頭を保護し、肌の露出を避け歩きやすい底の厚い靴を履くなどケガを予防しましょう。
- ② 家を出る前に、ガスの元栓など火のもとを確認し、ブレーカーは必ず切りましょう。
- ③ うわさ等に惑わされることなくラジオなどから正しい情報を得て、ルールと秩序を守って落ち着いて行動しましょう。
- ④ 避難所での生活において特別な配慮が必要な場合は、避難所に見える方に伝えましょう。