

# 6 さらなる減災に向けて

豪雨や地震などの自然現象を人間の力でくい止めることはできませんが、災害による被害は、私たちの努力によって減らすことが可能です。行政による「公助」や本誌で紹介してきた自分の身は自分で守る「自助」に加え、地域や身近にいる人どうしが助け合う「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。

3つの連携で  
さらなる減災が可能です

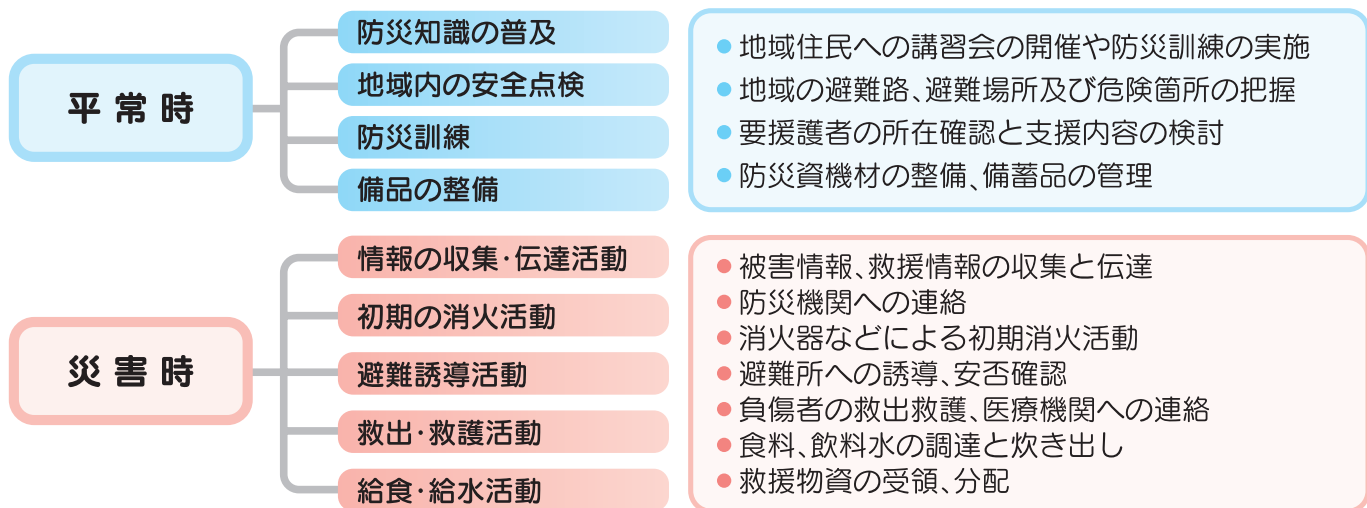


## 自主防災組織について

多数の被災者が発生した場合ほど、災害発生直後の人命救助や初期の消火活動等が重要になるため、地域ぐるみで自主的に防災活動を行う自主防災組織の結成が求められています。



### ■自主防災組織の役割



## 避難所では共同生活のルールを守りましょう

避難所は大勢の方で共同生活をしていただく場であり、避難生活が長期にわたる場合もありますので、自主防災組織ごとにルールを守り、お互い助け合って生活しましょう。

避難所では運営者の指示に従ってください。



避難所では災害に関する情報を随時お知らせします。風評等に惑わされないでください。



避難所では食糧、寝具等が用意されます。



避難所から出る時には、運営者に行先や要件を必ず伝えるようにしてください。



## 避難行動要支援者への支援

ご高齢の方、心身に障がいのある方、外国人、乳幼児、妊婦など、避難時に早めの行動と支援が必要とされる方々がいらっしゃいます。近隣にお住いの方は、支援を必要とされる方々への声掛けや避難時の協力をお願いいたします。

### ■ 避難行動要支援者を安全に避難誘導するポイント

#### ポイント1

声をかけて安心させて！

#### ポイント2

正確な情報を伝えよう！

#### ポイント3

安全な場所に誘導しよう！

#### 高齢者・乳幼児の場合

- あらかじめ災害時の支援者を決めておきましょう。できるだけ複数で対応してください。



#### 病気やけが人の場合

- 程度に応じて、声をかける、肩を貸す、手をそえるなどの支援をしてください。



#### 車いすを利用する人の場合

- 必ず誰かが付き添ってください。
- 段差があるところではゆっくりとした対応を。



#### 目の不自由な人の場合

- 「お手伝いしましょうか」とまず声をかけてください。
- 誘導する時は、腕を貸してゆっくりと歩きましょう。



#### 耳の不自由な人の場合

- 口頭で伝わりにくい時は筆談を。状況に応じて、手のひらに書いてもOK。
- 避難場所でも、伝達事項を看板に記入して伝えてください。



#### 外国人の場合

- 孤立させないよう、日本語でもいいので、声をかけてください。
- 通じない場合は、身ぶり手ぶりで。道順は手で示してください。



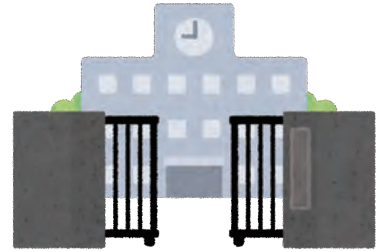
## 避難ルートと一緒に確認してみよう

身近に避難行動要支援者がいらっしゃる方は、防災訓練を兼ねて、避難所まで何分かかかるか、どんな危険があるか、迂回するにはどの道があるかなどを実際に歩いて確認してみましょう。

## 災害発生後の行動（男女双方の視点から）

災害が発生すると、避難所生活をしなければならないことがあります。避難所では集団で生活することになり、周りの人に配慮した行動を取る必要があります。また、災害が発生すると混乱の中で空き巣や盗難などの犯罪が予想されます。

過去の災害においても、避難所での混乱を利用して様々な犯罪が報告されています。



### 災害時に自分を守るための注意点

困ったことや不安なこと、心配なことは遠慮せずに、避難所スタッフや周囲の人に相談しましょう。

#### 一人にならない、一人にさせない

- 人目につきにくい場所や夜間は、一人で出歩かないようにしましょう。
- 必要がある場合は2人以上で行動するようにしましょう。
- 周りの人に声をかけてから出かけましょう。



#### 犯罪をおこさせない

- スカートををはかないなど服装に注意しましょう。
- 「うちはお風呂が使えます」などと家に誘い、暴力をふるう事件が発生しています。
- 在宅避難の方は、むやみに人を家に入れないようにしましょう。



## 避難所での注意点

避難所生活においては、一人ひとりの尊厳、安全を守ることは重要です。性別の違いをはじめ、複数の自治会・集落など様々な立場の人がひとつの場所に集まり衣食住をともにすることになります。避難者全員が避難所運営に協力し、安全・安心な避難所生活を送ることが重要になります。



### 避難所でのルール作り

- 避難所を運営する組織には男性・女性ともに配置するなど、男女のニーズの違いを適切に対応できる体制を作りましょう。
- 起床や消灯の時間を決めましょう。
- 清掃や配食などは当番制にして男女ともに分担するようにしましょう。
- 授乳・おむつ替えの場所を設けましょう。
- 飲酒・喫煙は時間と場所を決めましょう。



### 避難所での防犯を考える

- 夜間の防犯体制（巡回など）を考えましょう。
- プライバシー確保のための間仕切りを設置しましょう。
- 男女別のトイレ、お風呂、更衣室、物干し場を設けましょう。
- 極力、死角となるような場所（トイレの位置に注意）を作らないようにしましょう。



### 様々な人への配慮

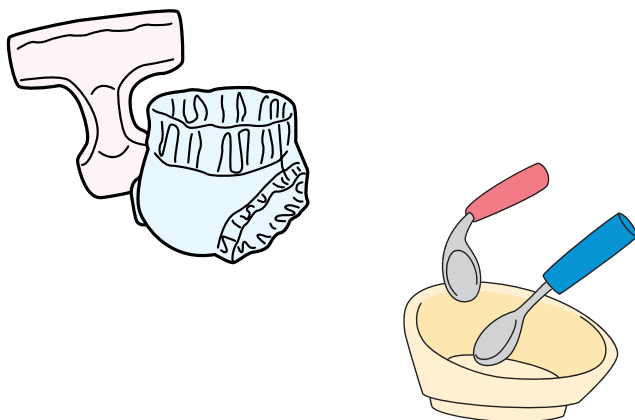
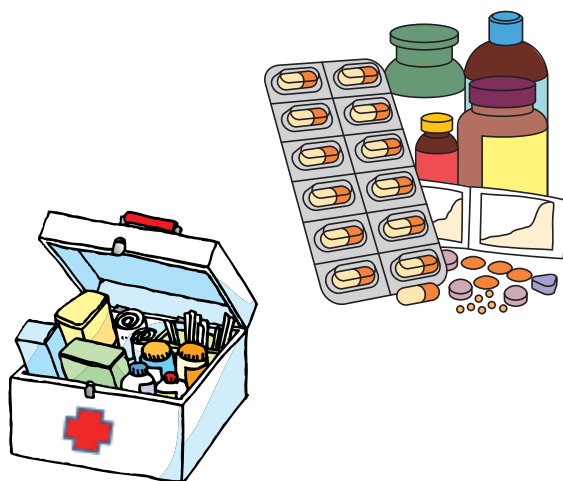
- 障がい者や高齢者を異性が介助することを理解し、配慮しましょう。
- すべての人に、情報が正確に分かりやすく伝わるようにしましょう。特に、視覚・聴覚障がい者、外国人等に伝達方法を工夫する配慮をしましょう。



## 女性、子ども、高齢者、介護者に必要な備蓄品目（参考例）

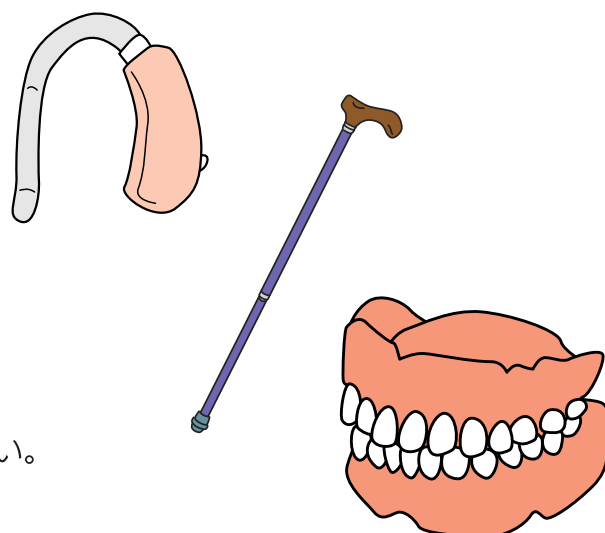
災害の発生により輸送ルートが寸断され、物資の提供が途絶えることを想定して、水や食糧などの生活必需品等を備蓄しておく必要があります。必要となるものは個人や家庭により異なりますので、各家庭で最低3日分程度は備蓄しておきましょう。以下に参考例を載せました。それ以外に、普段使い慣れている物や個人で必要な物をメモ欄に記入しましょう。

- 生理用品
- 清浄綿
- 中身の見えないゴミ袋
- 自分に合ったサイズの下着
- 薬（普段服用しているもの）



- 離乳食
- アレルギー対応食
- スプーン
- 紙おむつ用品
- 授乳用品
- 防犯ブザー

- 大人用おむつ・紙パンツ
- 杖・入れ歯・入れ歯洗浄剤
- 介護用品
- 補聴器



※ 準備している品目にチェック☑を入れてください。

メモ 個人で必要なものを記入しましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### お口の衛生を忘れずに

- 非常持出品に大人用と子ども用の歯ブラシを用意しましょう。
- 虫歯の予防対策は歯ブラシでブラッシングすることが大切です。歯ブラシがないときは、できる限り水でうがいをしましょう。
- 水がない場合は、水をつけずに柔らかい歯ブラシで磨く、清潔なガーゼに水を浸して拭く、歯間ブラシを使うなどの工夫をしましょう。