

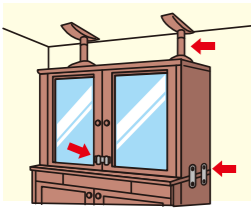
災害時の対応を考える上で、基本となるのが「自助」と「共助」。  
それぞれやるべき事をしっかり理解して、もしもの時に備えましょう。

# 自助

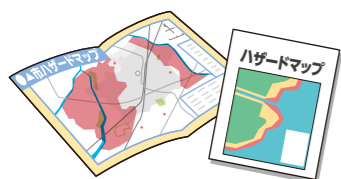
## 自分と家族の安全は自分で守ること

防災の取組の基本にして一番重要なのが自助です。  
自分や家族の身を守るために何ができるか考えてみましょう。

### 家の地震対策



### ハザードマップの確認



### 備蓄品・非常持出品の準備



### 避難所へのルートの確認



### 情報入手手段の確認



### 家族の避難計画の作成



# 共助

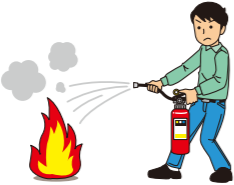
## 地域住民が相互に助け合うこと

日頃から地域活動に参加することが、災害時の共助の第1歩です。

### 普段からの声かけ



### 防災訓練への参加



### 家屋からの救助など



### 負傷者への手当て



## 災害時要援護者支援制度

避難支援を希望する高齢者や障がい者などの要援護者に対し、日頃から声かけ見守り活動を行うとともにあらかじめ地域で支援者や避難場所を決めておき、災害発生時に、避難支援者が避難誘導などを行います。

お問い合わせ

〈制度全般について〉

■保健福祉総務課 TEL 028-632-2919

〈制度へのお申し込みについて〉

■高齢福祉課 TEL 028-632-2356 ■障がい福祉課 TEL 028-632-2673

家庭内備蓄や非常持出品はどうして必要なのでしょうか。  
それぞれの家族に必要なものを**考えて準備**することが大切です。

災害時には、電気やガス、水道などが使えなくなることや、食料品や生活用品などが手に入りにくくなることがあります。  
自宅にとどまるときや避難所に避難するときに必要なものを考えて、最低3日間程度生活できるように準備しましょう。



避難の時に両手が使えるようリュックで準備しましょう。

### ✓貴重品

- ・現金
- ・印鑑
- ・健康保険証
- ・預金通帳
- ・免許証 など

### ✓飲料水・食料品

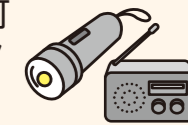
- ・飲料水 (1人1日あたり3リットルが目安)
- ・缶詰やレトルトのおかず
- ・アルファ米
- ・レトルトのごはん



- ・ドライフーズ
- ・インスタント食品
- ・お菓子
- ・乳児用ミルク など

### ✓照明・情報端末など

- ・懐中電灯
- ・ランタン
- ・ラジオ
- ・充電器 (スマートフォン・携帯用)
- ・電池 など



### ✓衣類

- ・下着
- ・防寒着
- ・靴下 など



### ✓応急医薬品

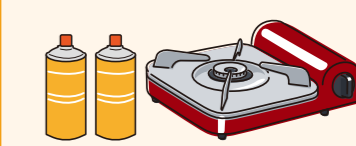
- ・ばんそうこう
- ・傷薬
- ・常備薬 (鎮痛剤など)
- ・処方薬 (持病のある方)
- ・マスク
- ・手指消毒液
- ・体温計 など

### ✓生活用品

- ・洗面用具
- ・化粧品
- ・タオル
- ・ウェットティッシュ
- ・ビニール袋
- ・生理用品
- ・おむつ など

### ✓その他

- ・卓上コンロ (予備のガスボンベ)
- ・ホイッスル など



- お風呂の残り湯などをすぐに捨てずにくみ置きしておくと、地震等による火災発生時の初期消火やトイレなどの雑用水に利用できます。
- 普段から食料や日用品を少し多めに買って置き、使ったら補充する方法(ローリングストック法)もおすすめです。
- 感染症防止のため、避難する際には体温計や手指消毒液、マスクも携行しましょう。

## ペットとの同行避難について

全ての避難所でペットの同行避難が可能ですが、避難所にペットを同行する場合は、あらかじめ準備しておいたペットの防災用品(ペットフードや水、ケージやキャリーバッグ、トイレ用品、薬など)をお持ちの上、首輪と迷子札を装着してください。また、避難所では、ペットはケージやキャリーバッグに入れた上で、避難者の居住スペースとは分離して配置されます。

※特定動物(危険な動物)などは同行避難ができません。

### 普段からの備え

- 基本的なしつけ(ケージ等に慣らすなど)をしておく
- 健康管理(狂犬病予防や各種ワクチンの接種等)をしておく

お問い合わせ

保健所 生活衛生課 TEL 028-626-1108

