

災害から身を守るための備えと行動① 自助

災害による被害を最小限に抑えるためには、自分や家族で取り組む「自助」、地域の方々の助け合いによる「共助」、自助と共助を行政が支える「公助」が重要です。その中で最も基本となるのは、自ら行う「自助」です。

掲載している内容は、あくまで目安です。一人ひとりで状況が異なるため、自分に何が必要なのかをしっかりと考え、「自らの命は自らが守る」意識のもとに、自らの判断で行動しましょう。

自助1 日頃の備え

家族で話し合い

ハザードマップを使って、家族で避難先や避難経路など災害時の行動を確認しておきましょう。



非常持ち出し品・備蓄品の準備

避難先で必要なものは自宅から持ち出すことが基本です。

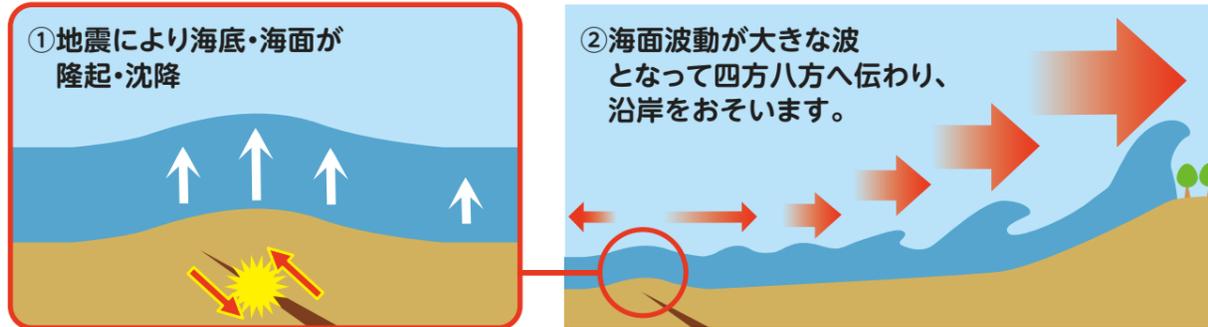
下記を参考に準備しておき、すぐ持ち出せる場所に保管しましょう。また、災害の発生直後は、公的な支援物資がすぐに届かなかったり、物流が滞ってコンビニやスーパーから食料品がなくなったりする事態が想定されます。生活を継続するために必要な物資を備蓄しましょう。



津波を知る

津波発生の仕組み

海底の地下の浅い所で大きな地震が起こると、断層の運動により海底の地盤が隆起したり沈降したりします。この海底の変形に伴って海面が変動し、津波の原因となります。



長岡市では、最高津波水位7.8m(寺泊野積海岸:F38越佐海峡地震)、地震発生5分以内(長岡平野西縁断層帯地震)で津波発生の海面変動が始まると予想されています。

津波の特徴

沖合ではジェット機並み

津波は沖合ではジェット機並みの速度(時速800km)に匹敵し、浅い所や陸上でもオリンピックの短距離選手並みの速さ(時速36km)です。人が走って逃げ切れるものではありません。



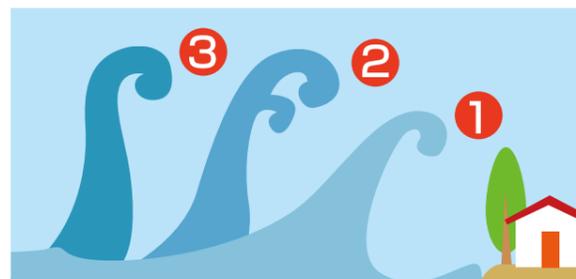
引き潮が無くても来る

地震の起こり方や、震源付近の地形によっては引き潮が起こらないこともあります。2004年の十勝沖地震による津波や、2004年のスマトラ沖地震の際にスリランカやインド沿岸に押し寄せた津波では、直前に潮が引くことなく大きな波が押し寄せました。



2波、3波と繰り返す

津波は繰り返しおそってきます。第1波が最大であるとは限りません。



想定以上の高さの津波に注意

津波の高さは海岸の地形などに大きく左右されます。岬の先端やV字型の湾の奥などでは波が集中するため、特に注意が必要です。



非常持ち出し品

非常食

- 水
- 食料

衣類など

- ヘルメット
- マスク
- 眼鏡
- コンタクトレンズ
- 雨具
- 下着・靴下
- タオル
- 毛布
- 生理用品
- おむつ
- 内履き

防災用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 充電器(手回し含む)
- 筆記用具(ボールペン・メモ用紙)
- ポリ袋
- レジャーシート
- ロープ
- パール
- テント
- 防水シート
- 携帯トイレ

救急医療品

- 常備薬
- 体温計
- ウェットティッシュ
- 簡単な救急セット
- 消毒液
- お薬手帳

貴重品

- 現金
- 健康保険証
- 通帳・印鑑
- 身分証明書

リュックサックなどに
入れて保管!



備蓄品

少なくとも3日分、
できれば1週間分準備!

食料など

- 水
- 食料
- 缶切り
- 紙皿・割り箸・ラップ・
卓上コンロ・ガスボンベ

浸水しない自宅の
上の階などに保管



衣類など

- 下着類
- 衣類
- 防寒着
- 毛布または寝袋
- 使い捨てカイロや解熱シップ



日用品

- ライター・ろうそく
- 乾電池
- トイレトーパーパー
- 携帯トイレ



人が集まる場所へ避難する際は、
マスクや消毒液など感染症対策グッズをお忘れなく

家族構成などに合わせて必要なもの

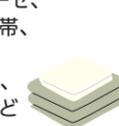
乳幼児

- ミルク(粉・液体)、
哺乳瓶、おむつ、
離乳食、スプーン、
洗浄綿、
おんぶひもなど



妊婦

- 脱脂綿、ガーゼ、
さらし、T字帯、
洗浄綿、
新生児用品、
母子手帳など



要介護者

- おむつ、
ティッシュ、
補助具の予備、
常備薬、
障害者手帳など



ペット

- ペット用フード、水、
キャリーバッグ、
リード、ケージ、
ペット用トイレ用品
など



災害から身を守るための備えと行動② 自助

自助2 避難の心得

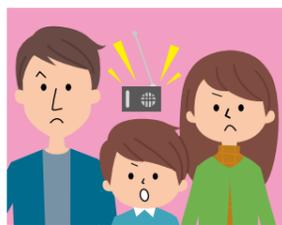
まずは身の安全を確保する

ゆれを感じたり、緊急地震速報を受信した時は、落下物や転倒物から体と頭を守る姿勢を取るなど、直ちに身を守る行動をしましょう。



正確な情報を入手

災害時はデマや根拠のないわさが生まれやすくなります。行政や報道機関が発信する正確な情報を収集しましょう。情報の伝わり方・受け取り方 →P4参照



避難に車は使わない

車で避難することは避けましょう。渋滞に巻き込まれ、避難が困難になり、被害を大きくすることもあります。



避難したら戻らない

津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報・注意報が解除されるまでは、安全な避難場所から離れないようにしましょう。



万が一逃げ遅れたら

すぐ近くまで津波が来てしまった場合は、近くの高くて頑丈な建物などに逃げ込みましょう。



できるだけ早く避難を開始する

強いゆれや弱くても長いゆれを感じた際、海中や浸水想定区域内にいる場合は、ゆれから身を守ったのち、一刻も早く避難しましょう。避難行動の確認 →P3参照



海岸に近づかない

津波の状況を確認に行くことは大変危険です。確認したい場合は、なごか防災ホームページのライブカメラを活用しましょう。情報の伝わり方・受け取り方 →P4参照



危険な場所は避けて避難

津波がさかのぼる可能性の高い河川の近くや土砂災害警戒区域などは危険です。事前に確認した安全な経路で避難しましょう。危険な区域・箇所 →P2参照



建物や塀等の倒壊に注意

避難時は、ブロック塀や門柱等の倒壊や、屋根瓦等の落下に注意しましょう。



船は沖合へ

沖合では津波を感じません。船に乗っている時はあわてて港に戻らずに、沖合へ向かいましょう。津波の被害を避けることができます。



地域で避難の協力・助け合い 共助

災害時は、市や消防などの避難支援・救助活動まで一定の時間を要します。その場合、真っ先に駆けつけて助け合うことができるのは近所の方々です。「自分たちの地域は自分たちで守る」という基本的な考えのもと、自主防災会・町内会・民生委員などが連携し、地域で避難の協力・助け合いを行いましょう。

共助1 日頃の備え

地域で助け合える関係をつくりましょう

日頃から隣近所の方とあいさつや地域の活動を通じて、気軽に話や相談ができる関係をつくりましょう。

避難訓練を実施しましょう

災害が起きたときに地域で協力して活動できるよう、定期的に訓練を実施して経験を積みましょう。

地域の防災リーダーである中越市民防災安全士が、地域の防災訓練等の支援を行っています。

問い合わせ：中越市民防災安全士会 ☎77-3918

災害時に支援を必要とする方々があります

要配慮者

高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦、外国人
その他の特に配慮を要する方

避難行動要支援者

要配慮者のうち、自ら避難することが困難で
その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する方



避難行動要支援者の話を聞いて支援の内容を決めましょう。特に右の3つがポイントです。

- 誰が支援するか(複数人の支援者、班で支援等)
 - どうやって避難情報を伝達し安否確認を行うかを決めよう。特に
 - 個別計画の作成(個別の支援方法を定める)
- ▶ 地域の実情に応じて作成する ▶ 話し合ってから作成する
▶ できることから始める ▶ 定期的に見直す

避難支援ガイドブックを参考に
避難行動要支援者の支援手順や参考事例をまとめたもの
問い合わせ：福祉総務課 ☎39-2217

共助2 情報収集と伝達・避難判断

隣近所で災害情報の共有

地域で災害情報を収集・共有し、支援が必要な方に伝えましょう。聴覚障害をお持ちの方には手話や筆談、身振り手振りで伝えるなど対応を工夫しましょう。情報収集 →P4参照



地域で避難判断

地域で収集した情報や市からの避難情報をもとに避難の声かけを行いましょう。危険が高まるにつれて避難が難しくなるため、早めの声かけが重要です。避難判断 →P3参照



共助3 避難支援・避難生活

安否確認・避難支援

避難行動要支援者への電話や個別訪問により安否確認を行いましょう。また、状況や要望に基づき、可能な範囲で避難支援を行いましょう。



避難は複数で、お互い助け合って

一人での避難は危険を伴います。何かあった場合に助け合えるよう複数人で避難しましょう。また、子どもやお年寄り、身体の不自由な方の避難に協力しましょう。



みんなで協力 避難生活

市の避難施設での避難生活は、市職員、施設管理者(学校関係者など)、避難者の協働により行います。性別を問わず、多様な方々で話し合い、生活ルールの決定や要配慮者への支援、避難者数の把握、物資の配布など、助け合いや譲り合いの気持ちを忘れずに、円滑な避難生活を目指しましょう。

