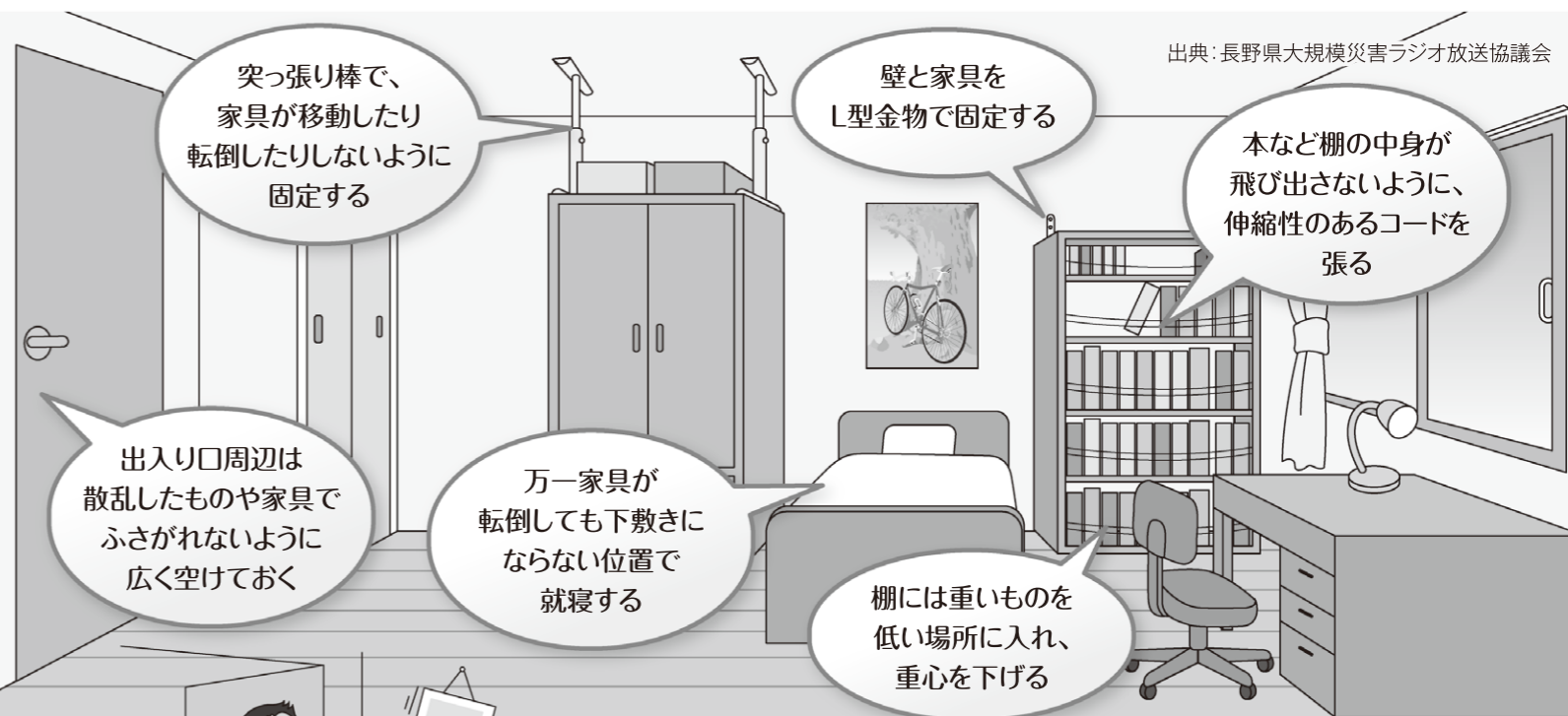


事前の備えと地域の絆で防災力を高めましょう

昨年、長野県は、大雪・土石流・火山噴火・地震と大規模な災害に相次いで見舞われた1年でした。こうした災害から得られた教訓を生かし、日頃から災害時の身の安全確保について考え、自治会での防災訓練に参加するなど、身の回りの防災力を高めて、災害による被害を最小限にとどめることが大切です。9月1日の「防災の日」を前に、防災・減災について家族全員で話し合ってみませんか。

地震が起きてからでは手遅れ! ～あなたの部屋は大丈夫?～

父: 災害時には、自分の身は自分で守る「自助」が基本。例えば、ツヨシの部屋にもいろいろと工夫がしてあるんだけど、気付いていたかな?
子: えーっと……。 (ツヨシの部屋は右図のとおり)
母: 家具を固定しておくことで、転倒防止はもちろん、家具が倒れてくるまでの時間稼ぎにも効果があるとされているわ。



出典: 長野県大規模災害ラジオ放送協議会

グラツときても慌てない! ～落ち着いた行動で安全確保～

父: 災害はいつ起きるか分からない。家族一緒に家にいるときとは限らないよね。
母: パパが会社、私が買い物、ツヨシは学校、とか…。
子: 小学校での避難訓練はみんな真剣にやっているよ。
父: とにかく、身の安全を最優先して慌てず冷静に行動することが大切だね。ツヨシの場合、学校にいれば先生の指示に従うこと。
子: うん。
母: ちなみに、この地域の避難場所はツヨシの小学校だから、覚えておいてね。

自宅

テーブルの下などに隠れたり、棚などから離れましょう。揺れが収まったら火を消し、ドアを開けて出口を確保しておきましょう。



就寝中の場合は、枕などで頭を守り、ふとんをかぶって落下物に備えましょう。

ビルなどの屋内

大きなキャビネットなどから離れ、カバンなどで頭部を守りましょう。



エレベーターの中にいた場合は階数ボタンを全て押し、停止した階で素早く降りましょう。

車

徐々にスピードを落として左側に停車し、ラジオで状況を確認しましょう。車を離れる場合には、キーは付けたままにしておきましょう。

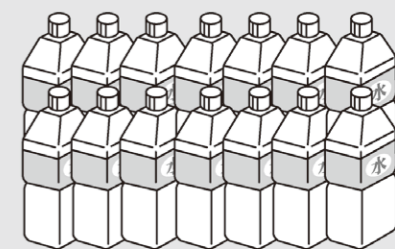


いざというときにすぐ使えますか? ～非常持出品と備蓄品の定期点検～

父: 非常持出品と備蓄品の準備はOKかな? 数年前の地震のときに慌てて買いそろえた気がするけど…。
母: 私が、定期的に点検・交換をやっているわよ。
父: ありがとう。でも、ママ任せにせず、保管しておく場所も含めて、みんなが知っておく必要があるよね。1年間使うことがなかったことに感謝しつつ、備蓄品の期限切れチェックを兼ねて非常食で生活する1日を設けてみるのも良いかもしれないね。



水の備蓄はこんなに必要



1人が1日に必要な飲料水は3ℓ。最低でも3日分、できれば7日分を備蓄しておきましょう。

大切なのは地域の絆 ～初期救出は住民の手で～

母: これだけ準備しても被災した場合はどうしたらいいのかしら。
子: 困ったら119番で助けを呼べばいいんじゃないの?
父: 地震など、広い地域で多くの人と同時に被災したらとても対応できないよね。過去の地震の際も倒壊した建物から救出された人の多くは、家族や近所の人に助けられたと言われているんだ。
母: 地域の人たちとの助け合いが大切なね。来週の防災訓練にはみんなでも参加してみよう。



地域住民の助け合いがもたらした「白馬の奇跡」

昨年11月に発生した神城断層地震の際、白馬村堀之内地区では、近隣住民が協力して倒壊家屋の下敷きとなった被災者の初期救出に尽力したほか、災害時に支援が必要な高齢者等を地図上で示した「災害時住民支え合いマップ」をもとに、迅速な安否確認と消防機関等への情報提供を行いました。多くの建物被害に見舞われながらも、死者をゼロに抑えることができた「白馬の奇跡」の要因と言われています。

地域の防災力を高めていくためにも、「災害時住民支え合いマップ」の作成・活用を積極的に進め、共助の中心的な役割を果たす自主防災組織の活性化を図っていきましょう。



神城断層地震により被災した堀之内公民館

自助・共助・公助とは…

「自助」……自分の身は自分で守ること。
「共助」……地域の人々と助け合うこと。
「公助」……行政による救助活動や支援物資の提供など、公的な支援のこと。
公助の重要性は言うまでもありませんが、大規模な災害時には、公助ばかりに頼れないのが現状です。自助と共助により地域の防災力を高めていく行動が、今求められています!

自助

自分の身は自分で守る

地域の防災力

共助

地域の人々の助け合い

災害時の被害を抑える力

公助

自治体や消防機関などの救助・援助

地域の防災力を高める「出前講座」のご利用を!

長野県政出前講座「地域の防災力をアップしよう!」では、講義形式の防災講座のほか、災害が起こったことを想定して地図上で行う防災訓練や、避難所生活の模擬体験、子どもでも楽しく防災について学べるゲームなど、体験型の講座を実施しています。地域の防災・減災を考えるきっかけとして、ぜひご利用ください。[長野県政出前講座 防災] 検索

出前講座や防災に関するお問い合わせ先

危機管理部危機管理防災課 ☎026(235)7184
FAX026(233)4332 メール bosai@pref.nagano.lg.jp