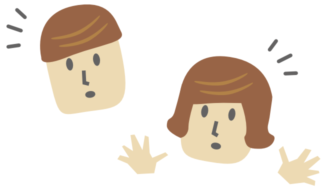
いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性があります。
大地震や豪雨などの自然現象は、人間の力ではくい止めることはできませんが、災害による被害は、日頃の努力によって減らすことができます。
自分の身は自分で守る「自助」、地域や周りにいる人たちと助け合う「共助」、公的支援の「公助」が連携することで、災害による被害をできるだけ少なくする「減災」の大きな力となります。
日頃から、「自分でできること」、「家族やご近所とできること」などについて考え、災害に備えて準備することが大切です。

避難までのながれ



1 準備

減災の第一歩は日頃の備えです！家庭で防災会議を開きましょう！

地震や風水害などの災害が発生したとき、あわてずに行動できるように家庭で次のようなことを定期的に話し合い、災害に備えましょう。

- □ **避難場所・避難ルート**
  近くの避難場所・避難ルートを実際に家族で歩いて確認しておきましょう。
- □ **災害時の家族との連絡方法**
  災害伝言ダイヤル、災害用伝言板などの利用方法を確認してみましょう。
- □ **減災グッズの確認**
  5ページの減災グッズチェックリストを参考に確認してみましょう。

2 情報収集

気象情報に敏感になる！

災害に関する的確な情報（気象情報や被災情報など）を収集・分析・伝達することにより、素早い対応ができ、被害を最小限にとどめることができます。

- □ **テレビ・ラジオ**
  dボタンで地域情報を確認できます。
- □ **気象庁ホームページ【http://www.jma.go.jp】**
  注意報・警報、雨雲の動きを確認できます。
- □ **長崎県総合防災ポータル【http://www.pref.nagasaki.jp】**
  緊急情報、被害情報、水位・土砂災害情報などが確認できます。

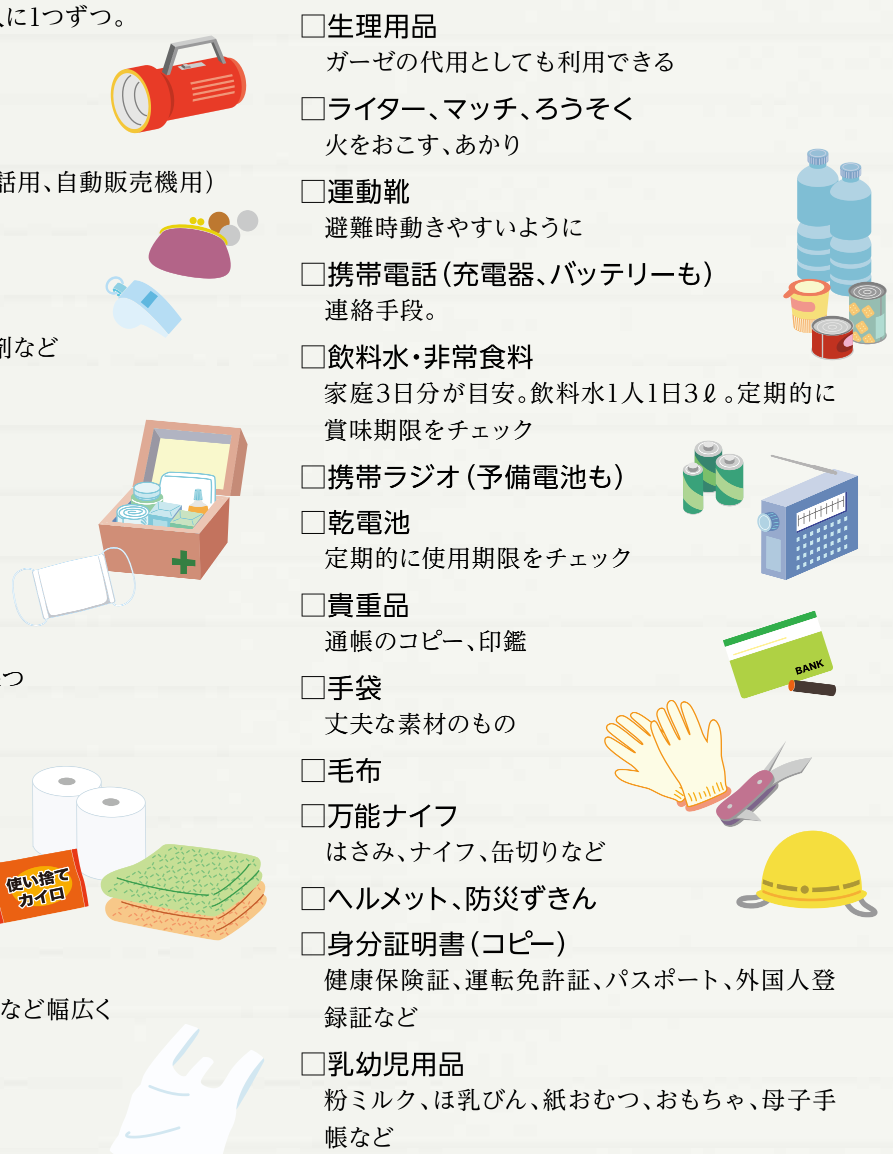
3 避難

不安や身の危険を感じたら早めに避難しましょう！

避難するときは戸締まり・火の元の確認を忘れずに。また、何人かまとまって行動し、お年寄りや子ども・体の不自由な方などの避難に協力しましょう。

- □ **自主避難**
  不安や危険を感じる場合に自主的・一時的に避難するものです。近くの親戚・知人宅、公民館など連絡を取ってから避難しましょう。
- □ **避難情報による避難**
  避難情報とは、人的被害の危険性が高まった場合に町から提供される情報です。開設される避難所を確認して避難しましょう。

☑ 減災グッズチェックリスト



- □**懐中電灯（予備電池も）**
  停電に備えて。できれば1人に1つずつ。
- □**筆記用具**
  メモ帳とペン
- □**現金・小銭、貴重品**
  10円、100円硬貨（公衆電話用、自動販売機用）
- □**ホイッスル、笛**
  SOSを知らせる道具
- □**救急用品**
  応急手当用、胃腸薬、鎮痛剤など
- □**持病薬**
  合わせて処方箋のコピーも
- □**マスク**
  感染症予防
- □**簡易トイレ**
  待てない時も考えて
- □**ウェットティッシュ**
  断水時にからだを清潔に保つ
- □**ティッシュペーパー**
  普段から多めに買いだめ
- □**使い捨てカイロ**
  防寒用
- □**タオル**
  防寒、からだ拭き
- □**手ぬぐい、ふろしき**
  お手ふき、アイマスク、包帯など幅広く
- □**歯ブラシ**
  お口のケアも重要です
- □**ポリ袋**
  ゴミ袋など。大小あわせて10枚ほど
- □**雨具（雨よけ）**
- □**生理用品**
  ガーゼの代用としても利用できる
- □**ライター、マッチ、ろうそく**
  火をおこす、あかり
- □**運動靴**
  避難時動きやすいように
- □**携帯電話（充電器、バッテリーも）**
  連絡手段。
- □**飲料水・非常食料**
  家庭3日分が目安。飲料水1人1日3ℓ。定期的に賞味期限をチェック
- □**携帯ラジオ（予備電池も）**
- □**乾電池**
  定期的に使用期限をチェック
- □**貴重品**
  通帳のコピー、印鑑
- □**手袋**
  丈夫な素材のもの
- □**毛布**
- □**万能ナイフ**
  はさみ、ナイフ、缶切りなど
- □**ヘルメット、防災ずきん**
- □**身分証明書（コピー）**
  健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証など
- □**乳幼児用品**
  粉ミルク、ほ乳びん、紙おむつ、おもちゃ、母子手帳など

自主防災組織をご存じですか？

自主防災組織とは、地域住民が協力して、災害のときに助け合う組織です。
「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識のもと、防災訓練や防災機材の点検を日頃から行っています。
いざ災害が起きたときには、避難誘導、初期消火、救助活動などに取り組みます。大規模な災害時は自治体、消防、警察もすべての現場へは向かえません。地域住民が連携して、被害を最小限に抑えるための組織づくりが大切です。