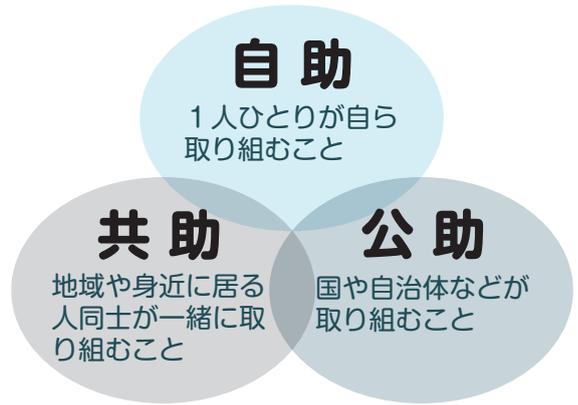


災害による被害をできるだけ少なくするためには、 自助・共助・公助の連携 が必要不可欠です

最も基本となるのが「自助」です。まずやるべきことは「自分の身は自分で守る」ことです。自分が助からないことには近くで助けを求め方を助けることもできません。万が一の災害に備え、家族で身の安全の守り方など防災対策について話し合い、避難経路や外出中に被災した場合の家族の集合場所、役割分担等を共有しておきましょう。また、災害時に速やかに避難できるよう次のような非常持出品を準備しておきましょう。



「自助」「共助」「公助」の連携が重要

非常持出品を準備 ●両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
 災害後の救助や救援物資の到着までに ●自分や家族に必要なものを選びましょう。
 最低限必要なものは準備しておきましょう。 ●定期的に使用期限など中身の確認をしましょう。

- | | | | | |
|--------------------------|--|-------------------------|---|--|
| <p>飲料水
食料</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲料水
1人1日3ℓを目安に3日分 <input type="checkbox"/> 非常食
乾パン、缶詰など3日分 | | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 衣類 | |
| <p>貴重品</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 現金
(公衆電話用に10円玉) <input type="checkbox"/> 通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 保険証のコピー <input type="checkbox"/> 身分証明書 | <p>衣類
など</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ヘルメットなどの安全帽 <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 紙おむつ(幼児・高齢者用など) <input type="checkbox"/> 生理用品 | |
| <p>日用品
など</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器も含) <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ろうそく <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <p>その他</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 粉ミルク・ほ乳瓶
(赤ちゃんに必要なもの) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> その他自分の生活に欠かせない物 | |

備蓄の方法 〈ローリングストック法〉

災害が起こった時のために食料を備蓄しておくことはとても重要なことです。しかし、わかってはいても実際に食料を備蓄しておくことはなかなか難しいことでもあります。何がどのくらいあるかということを確認したり、食べ方を確認しておいたりしなければ、いざという時に使えない可能性があります。

そこで、普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておく「ローリングストック法」という備蓄方法があります。食料等を一定量に保ちながら、消費と補充を繰り返し行うことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時に備えることができます。

また、食料のみならず日常の生活用品においても同様に、ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど、常に一定量を家庭に備えておくことで災害の際にも非常に役立ちます。



ローリングストック法の図

消費しながら
備蓄する。

備える



使った分だけ
買い足す



日常で使う



古 → 新



使った分は必ず補充しましょう。

古いものから使いましょう。

非常食の備蓄だけではなく冷蔵庫なども活用し1週間分の食料を備えましょう

これまで、備蓄は3日間あれば十分といわれていましたが、非常に広い範囲で被害が及ぶ可能性があるとして「南海トラフ巨大地震」では1週間以上の備蓄が必要という見解もあります。

1週間分の備蓄と聞くと難しいように思えますが、普段から少し多めに食材を買い置きしておくようにしておけば、備蓄品と合わせ冷蔵庫や台所にある食料で1週間分の備蓄も可能となります。

1～2日目

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用
冷蔵庫に食材を買い置きするとともに、冷凍庫にも自然解凍して食べることができるパンや野菜等を備蓄しましょう。

カセットコンロ・ボンベ
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必要です。カセットコンロは災害時にとても重宝します。カセットボンベの買い置きも少し多めにして災害に備えましょう。

3～7日目

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合。)



最も頼りになるのは地域住民による協力体制

災害時には、地域自治体や消防、自衛隊などの「公助」が行われますが、大きな災害になると特に救助対象が広域の範囲で多数に及ぶため「すぐに」「すべての地域へ」は届かない可能性もあります。そんな時、「最も頼りになるのは地域住民による協力体制」です。

すぐに現場にかけつけることができるのはご近所の方々です。地域住民が協力する「共助」が減災に大きな役割を担います。日ごろからご近所付き合いを大切に、町内会や各種防災訓練など積極的に参加しましょう。

長野県北部を震源とするマグネチュード6.7 最大震度6弱の長野県北部地震で、長野県では全壊家屋50棟、半壊家屋91棟、負傷者46名の被害がありました。地域住民の助け合いによる救助活動の取り組みにより、倒壊家屋の下敷きとなった方がいたものの犠牲者を出すことはありませんでした。負傷者は出たものの、犠牲者が「0」であったこの事例は「白馬の奇跡」と呼ばれています。

■問い合わせ 下諏訪町 総務課 危機管理室 電話27-1111 (内線260)