

西柴防災ニュース

西柴自治会防災部
横浜市金沢区西柴四丁目1-11

今回のテーマは：自助・共助・公助の**自助**



【自助】災害に備えて自分でできることを考え、対策しておくことを「自助」といい、災害対策の基本となります。まずは、**自分や家族の命を守ることが大切です。自分を守ることで、まわりの方も助けることができます。**

【共助】災害時は、地域での助け合いが不可欠です。隣近所や地域全体で力を合わせ、高齢者などの避難行動要支援者の手助けをしたり、避難所の運営に協力するなど相互に助け合う「共助」が重要な役割を果たします。

【公助】国や各市町村などでは、平素から災害発生に備え、防災に対する「啓発・準備・整備」を進めています。災害時には、状況を把握しながら、迅速な情報提供、的確な災害対応ができるように努めていきます。

- ・避難場所は、土砂災害＝西柴中学校・地震＝西柴小学校となっていますが、あくまでも一時避難場所又は自宅での避難生活が出来ない人の避難場所が基本です。
- ・最近では、公的機関からも、避難場所の収容人数や環境も考えると、自宅の方が良いとの見解です。

そのためにも、各人の備えは大変重要なものになります！！

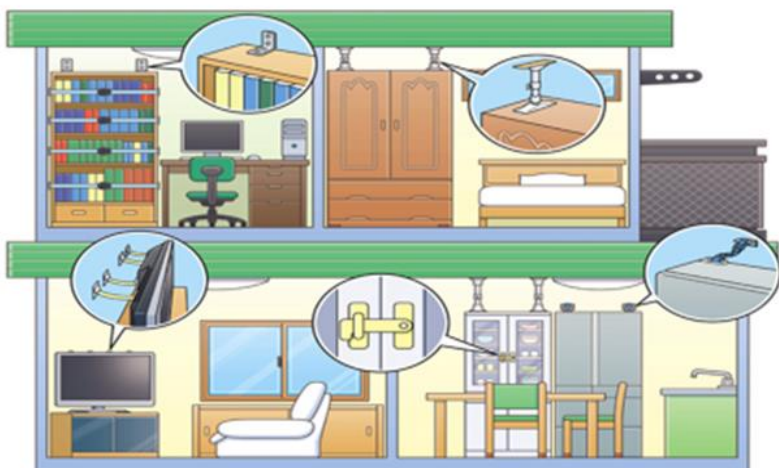
非常持ち出し品や備蓄品の準備

・飲料水・食料(カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)・貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)・救急用品・ヘルメットや防災ずきん・マスク・軍手・懐中電灯・衣類・下着・毛布やタオル・携帯ラジオ・電池・使い捨てカイロ・ウエットティッシュ・洗面用具など



食料や飲料水は最低3日分は用意しましょう！！

家具の転倒防止



- ・タンス
- ・食器棚
- ・本棚
- ・テレビ
- ・冷蔵庫
- ・窓ガラス 等

阪神淡路大震災で被災しましたが、家中の物が倒れたり飛び出たり落下したりで大変でした！

ローリングストックとは

在宅避難に備えましょう

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、災害時に自宅で当面生活することが可能となります。

常に最小限備えるべき品目・量を保ちながら、多めに備えているものを日常の中で消費していくため、特別な準備は必要ありません。このような考え方を「ローリングストック」といいます。

ローリングストックのイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、日常生活で消費



災害時に特に必要なもの



ポイント

ローリングストックのメリットの一つは、いざというときに慌てて買いだめしたり、無駄買いしなくて済むということです。普段の買い物では、使った分だけ都度補充するようにしましょう。まとめ買いは賞味期限も同じ時期に偏ってしまうので、おすすめしません。

同じ理由で最初に基本の量を揃える際も一度に買うのではなく、少しずつ揃えていきましょう。

『 ローリングストック事例 』

あくまでも、一例です。
各ご家庭に合わせて考えましょう

水

約83ℓ (ウォーターサーバー、ペットボトル
備蓄水を合わせて)

主菜

牛丼の素、カレー等(16食)
パスタソース(12食)
缶詰(8個)
レトルト総菜(約12食)

主食

米 10Kg
パックご飯(8個)
カップ麺類(4個)
パスタ 1.5Kg
蕎麦などの乾麺 400g

副菜&汁物

即席みそ汁&即席スープ(40食)
海苔。かつお節、ごま、塩昆布、乾燥わかめ等
日持ちする野菜類(たまねぎ、にんじん等)

その他

シリアル(3種類)、ロングライフパン(8個)
常温保存牛乳(3本)
冷凍食品5~6種類、冷凍保存の野菜やくだもの



大人2人と小学生&園児の子ども2人の1週間分の量です。これを基本としてストックしておき、「いつも」の食事に使った分だけ買い足していけば、「もしも」の事態にも備えられます。

地震が発生したら・・・

【家の中では・・・】座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。

【商業施設などでは・・・】施設の誘導係員の指示にしたがう。頭を保護し、揺れに備えて身構える。あわてて出口・階段などに殺到しない。ガラス製の陳列棚や吊り下がっている証明などから離れる。

【エレベーターでは・・・】最寄りの階で停止させ、速やかにエレベーターから降りる。



【街にいるときは・・・】ブロック塀や自動販売機など、倒れてきそうなものから離れる。看板や窓ガラスにも注意。

【山やがけ付近にいるときは・・・】落石やがけ崩れが発生しそうな場所から急いで離れる。

【自動車運転中のときは・・・】慌ててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯させながら徐行し、周りの車に注意を促す。周囲の状況を確認して道路左側に停車させる。エンジンを止めて揺れが収まるまで車内で待ち、揺れが収まったら、ドアをロックせずキーを付けたまま車外に出て、安全な場所へ避難する。

【電車・バスに乗車中のときは・・・】つり革や手すりなどにつかまり、車外に投げ出されないように気を付けるとともに、車掌または誘導員の指示に従う。

【津波警報・津波注意報が出たときは・・・】海岸の近くにいるときに、強い揺れを感じたり、津波警報や津波注意報をきいたりしたときはすぐにその場を離れ、高台などに避難する。また、津波は河口から川の流れて上流側にも追いかけてきます。川の近くにいるときは、流れに対し直角方向素早く避難する。

火災に備える

家庭用消火器を備えることで被害に大きな差が・・・！

【目的や設置場所にあった消火器をえらふ】



【強化液タイプ】

・視界がクリアなまま消火活動が行えて、後始末もし易い。



【粉末タイプ】

・消火能力が高いため、スピーディーな消火が行える。



【エアゾール式簡易消火具】

・粉末や強化液の補助用に。場所を選ばず設置が可能。

★消化布やボール型投てき消火用具と言ったものもあり、ご家庭の事情にあったものを備えましょう！

★火災警報器も併せて設置することをお勧めします！

★自治会の推奨タイプは、住宅用強化液消火器です。

最後に、家族との連絡方法も確認しておきましょう！！