

今月の
HOT
NEWS

災害への備え、万全ですか？

自助と共助で 身近な人を守ろう

災害への備えは、「自助」「共助」「公助」の3つの考え方に分けられます。

そのうち皆さん自身でできるのは、自分や家族を自ら守る「自助」と、
地域の人たちが協力して助け合う「共助」で、これらは命を守ることに直結します。

家族で防災会議を開き、
日頃から「自助」の意識を持つ

災害への備えの考え方の一つ「自助」とは、まずは自分自身の安全を守ることです。そして、同じ地域に住む

人が「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識を持ち、協力して助け合うことが「共助」です。もう一つの

「公助」は、町や県、消防、警察、自衛隊などの公的機関による救助や援助

ですが、対応が行き渡るまでに時間がかかる場合もあります。日頃から、まずは一人一人が「自分の身は自分で守る」という意識で行動しましょう。

町では、広報紙やホームページで、自助に役立つ情報を発信しており、役場3階の防災安全課窓口と町

政資料コーナーでは、防災マップを配布しています。

災害時に家族全員が同じ場所にいるとは限らないため、日頃から家庭で次のことを確認しておきましょう。

① 災害時の連絡方法や避難先

② 緊急時の家族の役割分担

③ 家具の配置や転倒、落下防止策

④ ガラスの飛散防止策

⑤ 簡易トイレをはじめトイレの備蓄

⑥ 3日〜1週間分の備蓄（ローリングストック）

特に地震や台風などの自然災害で

必要とされる一般的な備え

- 飲料水(1人1日3リットルを目安に)
- 非常食 主食:アルファ米、レトルトタイプやフリーズドライタイプなど調理済みのごはん
副食:缶詰、びん詰、レトルト食品、フリーズドライタイプの食品など
※乳幼児や子どもがいる家庭では粉ミルクや離乳食、おやつを用意を。
※家族に持病などで特別な食事が必要な人がいる場合は「治療食」も準備を。
- 生活用品 携帯トイレ、フォーク、スプーン、ナイフ、缶切り、卓上コンロ、予備ボンベ、ローソク、マッチ、タオル、ウェットティッシュ、ティッシュ、おむつ、生理用品など
- 衣類 着替え類、下着類
- 貴重品 現金と10円玉(公衆電話用)、印鑑、通帳、有価証券類、保険証、マイナンバーカード
- 救急セット 消毒液、脱脂綿、傷薬、絆創膏、湿布薬、目薬、常備薬など
- その他 ヘルメット、軍手または手袋、携帯ラジオ

は、最新の正しい情報が必要となります。スマートフォンや携帯電話に届く緊急速報メールのほか、テレビ、ラジオ、インターネットなどを活用しましょう。

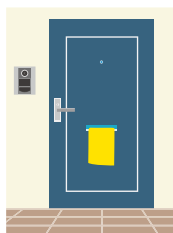
また大地震では、電気や水道、都市ガスなどの供給が途絶えたり、食料品の入手が困難になったりする場合もあります。最低でも3日間分の備えをしておきましょう。

こんなグッズもあります！



✓ 安否確認タオル

市販の黄色い「安否確認タオル」を活用すると、ご近所に「うちは大丈夫」を知らせる合図になり、室内の安否確認のスピードが上がります。



門扉にかける

郵便受けに挟む



✓ 長期保存食セット



「共助」に取り組む 自主防災組織

私たちは北山台自治会の元で活動する、自主防災組織のグループです。大規模災害発生時の行動

マニュアルを作成し、住民の皆さんへ、災害時に行動してほしいかをお伝えしています。現在は32人が在籍。中には「子どもを守る知識を増やすため、自分も参加したい」と、申し出てくれる保護者もいます。防災イベントでは、備蓄食品の調理や試食を行い、子どもたちに好評でした。また、登録した世帯主の名簿や会員証を作り、いざという時に安否確認ができるようにしています。親子で離れ離れに避難した場合も、共用のパソコンに子どもの会員証のナンバーを入力すると、今この避難所にいるかわかる仕組みです。他にも安否確認タオルの配布や、委員が試食したおいしい備蓄食品セットを考案し、購入された人に直接お届けして、つながりを育む取り組みも喜ばれています。地域防災を通して、コミュニティの輪が広がっています。



東郷町北山台防災委員会

委員長 石川健治さん

給食給水リーダー 渡邊美智さん



いざという時に！

傷病者を自分たちで搬送する方法

災害時に、けがや病気などで歩けない要救助者を、身の回りのものを使って安全な場所まで搬送する方法を、尾三消防本部東郷消防署の皆さんに聞きました。

こちらの皆さんに聞きました！



尾三消防本部東郷消防署

柘植涼太郎さん、横田拓也さん、是澤賢さん

1人法・引きずり法

靴などで足を保護した要救助者の背後に周り、後ろの脇から腕を通して前腕をつかみ、足を引きずる。



1人法・背負い法

要救助者を背負い、膝の後ろから自分の腕を通して、前で要救助者の腕をつかんで落下を防止する。



2人法・前後法

後方の人は1人法の引きずり法と同じ持ち方。要救助者の足を落下防止のため交差させ、前方の人が足を持つ。



2人法・左右法

椅子を使った搬送法・左右法

要救助者を椅子に座らせる。2人の片方の手は背もたれの裏で腕を交差させて背もたれを持ち、もう片方の手は椅子の足を持って、持ち上げて運ぶ。



毛布を使った搬送法・担架法

毛布やタオルケットに要救助者を寝かせ、両端を体に密着するまで丸める。その部分を持って4人で足側から運ぶ。



毛布を使った搬送法・引きずり法

毛布やタオルケットに要救助者を寝かせ、足と体を包む。頭の部分を巻いて丸めると枕になるので、そこを取っ手にして後方へ引きずる。

