備え

自助・共助・公助

災害に対する予防・応急対応、復旧・復興には、市民の皆様と行政機関等がそれぞれ役割を果たし、協力・連携して対策に当たることが大切です。特に被害を最小限に抑えるためには「自助・共助・公助」の効果的な組み合わせが重要です。

◆自助

「自分の身は自分で守る」

飲料水、食料等の備蓄、防災知識、技術の修得、危険回避のための自主避難など、普段からの災害に対する準備。

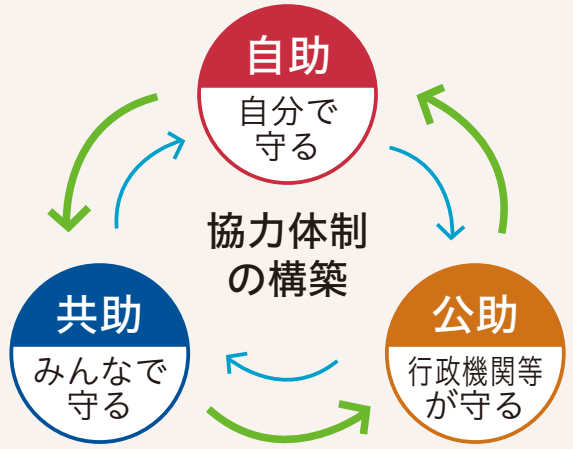
◆共助

「互いに助け合い、被害を減らす」

自主防災組織の結成、活動の促進、訓練への参加、相互協力体制の推進。

◆公助

行政機関等（市、府、国、消防、警察、自衛隊など）の活動。各機関とも災害の発生からできるだけ早く応急対策活動にあたれるよう備えています。



自助・共助・公助の連携が必要です

自主防災組織の協力

◆自主防災組織とは

地域住民が連携し自主的に防災活動を行う組織のことをいいます。

◆平常時の活動

①防災知識の普及啓発
②防災訓練や地域の防災安全点検の実施
③防災資機材の備蓄



自主防災

◆災害時の活動

①地域住民への避難の呼びかけ・誘導　②負傷者の救出・救護
③初期消火活動　④避難所の運営

特に大地震のような大規模な災害時は、交通網の寸断、通信手段の混乱、同時多発の火災などで、消防や警察なども、同時にすべての現場に向かうことはできません。そのような事態に備え、地域住民が連携して地域の被害を最小限に抑えることが自主防災組織の役割です。

あなたとあなたの町を守るために自主防災活動へ積極的に参加し、**「災害に強いまち守口市」**を作り上げましょう。

「防災士」の資格をご存知ですか?

「防災士」は、NPO 法人日本防災士機構が認証する民間資格で、自助・共助・協働の原則に基づき、防災知識と技能を持ち、災害発生時の初期対応、避難所運営支援、平常時の防災啓発活動などで活躍しています。

備え

避難時すぐに持ち出すべき「非常持出品（一次持ち出し品）」と救援物資が届くまでに必要な「備蓄品（二次持ち出し品）」の２つの段階で準備をしておくことが必要です。リストを参考に、個人や家庭で必要なものをしっかり準備しておきましょう。

非常持出品

被災時・非常時にまず持ち出すもので、最初の一日をしのぐために必要なものです。できるだけコンパクトにまとめて避難袋やリュックに入れ、玄関など場所を決めて準備しておきましょう。

	チェック欄	品　名	備考メモ
貴重品類		現金（10円玉も）	10円玉は公衆電話用に。通帳、カード、運転免許証､個人番号カードなどは番号を控えたメモかコピーを用意しておくとよいでしょう。
		預金通帳	
		印鑑	
		マイナ保険証又は資格確認書	
		免許証	
		その他本人確認書類	
避難用具		携帯電話・充電器	充電器のバッテリー予備があれば安心。懐中電灯はできれば１人に一つ用意したいもの。
		懐中電灯	
		携帯ラジオ	
		予備の乾電池	
		ヘルメット・防災ずきん	
生活用品		厚手の手袋	避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障がい者がいる場合など考慮してそろえましょう。
		毛布	
		缶切り	
		ライター・マッチ	
		ナイフ	
		歯ブラシ（歯磨き粉）	
		携帯用トイレ	
救急用具		救急箱	救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるとよいでしょう。
		処方箋の控え	
		胃腸薬･便秘薬･持病の薬	
非常食品		乾パン	そのままで食べられるものが便利です。
		缶詰	
		栄養補助食品	
		アメ・チョコレート	
		飲料水	
衣料品		下着・靴下	衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。
		長袖・長ズボン	
		防寒用ジャケット・雨具	
その他		携帯用カイロ	寒い季節に役立ちます。

家族構成や家庭の事情に合わせて準備しておくもの

	チェック欄	品　名
必需品 貴重品		車や家の鍵
		眼鏡・コンタクト用品
		補聴器
女性用品		生理用品
		鏡・ブラシ
		化粧品
乳幼児用品		粉ミルク又は液体ミルク
		哺乳瓶・洗浄剤
		離乳食
		紙おむつ・ウェットティッシュ
		着替え
		バスタオル・ガーゼ
		母子手帳
		ベビーカー・おんぶひも
高齢者用品		紙おむつ・着替え
		持病薬・杖
		入れ歯・洗浄剤

備え

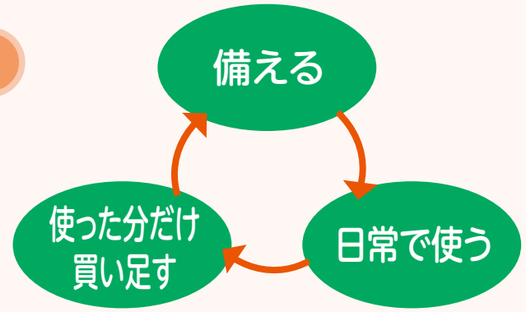
備蓄品



避難した後、安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出すことや、自宅で避難生活を送る約1週間を想定して、必要な備蓄品を備えておきましょう。

	チェック欄	品　名	備考メモ
食料品		レトルト食品（ごはん・おかゆなど）アルファ化米	
		インスタントラーメン・カップみそ汁	
		飲料水	1人1日3リットルが目安です。1週間分を備えましょう。
生活用品		給水用ポリタンク	
		カセットコンロ・ガスボンベ	
		ティッシュペーパー ウェットティッシュ	ウェットティッシュは入浴できない災害時に体がふけるなど重宝します。
		ラップ	食器の上にかければ洗う必要もありません。
		紙皿・紙コップ・割り箸	
		簡易トイレ	
		水のいらないシャンプー	
		ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。不透明なものはプライバシー保護にも役立ちます。
		ロープ	救助活動の際に使えます。
		工具セット	
		ほうき・ちりとり	ガラスなどの除去に役立ちます。
		ランタン	
		長靴	がれきなどから足を保護するために。

ローリングストックが有効です



◆ローリングストック法とは?

食材を買い置きして賞味期限が過ぎれば廃棄するのではなく、「食べ回しながら次の備蓄をしておく」という考え方です。

◆利点

- ●賞味期限切れによる食品ロスなどの無駄がなくなり、在庫管理がしやすい。
- ●食べなれた食品やフリーズドライ食品などをストックすると、非常食の選択の幅が広がる。
- ●乳幼児のいる家庭や食品アレルギーのある人は、災害時でも安心して食事ができる。
- ●トイレットペーパーやガスボンベ、電池など生活用品にも応用できる。

※特にマンションの高層階にお住まいの人はエレベーターが停止中の移動が困難となるため、備蓄数を増やしておくと安心です。