



今年、お正月に能登半島で大きな地震が発生しました。発災直後には、住民が自分たちで、家族や近隣の人を助けているという映像がテレビに映し出されていました。

実際に、救急車も来ない、消防も来ない、警察は？行政は？自衛隊は？自主防災隊は？という状態でした。火災は、どんどん広がり、輪島の街が大火災に巻き込まれ、瓦礫のなかにたくさんの方が取り残されたまま、時間が過ぎ去ってしまいました。

大きな地震が起こった時、全員が被災者となります。

防災対策をどんなにしている、様々な訓練をしている、実際は発災後すぐには、公助の働きを期待することができないということが明らかになりました。（公助を担う組織は、指揮命令系統がしっかり決められていますので、勝手に動くことはできません。寸断された道路の復旧、支援物資の運搬などにも、時間がかかりました。）

大切なことは

「自分の命は自分で守る」 「自分で防災対策を行っておく」

これが防災の基本の（**自助**）です。

地域住民が力を合わせ相互に助け合う（**共助**）を行いながら、行政が行う（**公助**）が動き出すまで、守った命を繋ぎながら生活続けることとなります。



そこで今回の防災通信では、地震が起こった時、どうするのか？どう動くのか

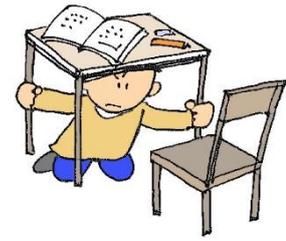
そして、地震に備えて何をしておくべきなのか？を具体的にお伝えします。

皆さんひとりひとりが、災害を自分事として考え、実際に、災害が起こったときのことをイメージすることが大切です。

そして、やっておかなければならないことを、後回しにせずに行いましょう！！

防災における「3・3・3の法則」

地震が起こった時



3秒： まずは、自分の命を守りましょう。
落ち着いて、頭を守り、身の安全を確保しましょう

3分： 揺れがおさまったら、ドアや窓を開けて避難ルートを確保しましょう
靴やスリッパをはいて、動きましょう（ガラス等の飛散に注意）
ラジオ、テレビ、携帯等で情報の確認をしましょう

30分： 防災グッズを持ち出し、一次避難場所に避難しましょう
（自宅が安全だと自分で判断した場合は、自宅避難
を選択することも可）
ご近所同士で声を掛け合い、助け合いましょう



3時間： 避難所に避難します。塀や壁、落下物、瓦礫等に細心の注意を図り、安全を
確保しながら徒歩で避難しましょう

（泉小学校体育館にこの地域の緊急避難所が開設されます）

一時避難場所まで避難したのち、自宅に
帰る事、また、自宅避難を選択した
のちに、やっぱり避難所に行く、ということも
すべては自分の判断です。



全員が必ず、決まったように避難することではありません。
救助、救出活動が始まります

3日目： 避難所運営が始まり、安否確認が確実に行われるようになります。
公助が動き始め、支援物資等が届くようになります
（これまでの3日間は、非常用備蓄のみを使うことになります）

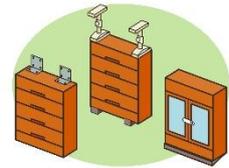
3週間： 復旧作業が進行（ガス、水道、電気などのライフライン）

3か月： 避難所から仮設住宅等への入居

地震が起こる前にやっておかなければならないこと

1. 被害が少なくなるような準備をする。

自宅の耐震化・家具の固定、家具の位置の確認。



2. 災害が起こった時の準備をしておく

(1) 非常用備蓄を備えておこう(最低3日分、できれば7日分)

- ・**飲料水**… 3リットル（一日分）× 3日×家族の人数
- ・**非常用食料**…レトルト食品、缶詰、アルファ米、カンパン、カップ麺、パン、菓子
（普段から多めにストックして、期限の短いものから食べるというローリングストック方で備蓄）
- ・**トイレトーパー、ティッシュなど**… 1日1人当たり1ロール消費する前提で備蓄
- ・**懐中電灯、LED ランタンなど**… 停電に備え準備。予備の電池も必須。
- ・**カセットコンロ**… 調理に便利なガスコンロと、ガスボンベを用意しておくとう便利です

(2) 非常用持ち出し袋を作っておこう

非常用持ち出し袋は、それぞれの家族によって必要な中身が違ってきます。

病気の方の薬や、赤ちゃんの離乳食、ミルク、アレルギー用の食品など、各自であらかじめ準備をしておきましょう。

(3) 情報を手に入れておこう



地域のハザードマップ、防災アプリなどを使い、自分の地域のことを知り、避難経路や、避難場所などをあらかじめ確認し、家族で避難の方法、集合場所を決めておきましょう

(4) 安否確認の方法などを話し合って共有しておこう

災害時の安否確認や身近な人との連絡方法を知り、いざという時に慌てずに使えるようにしておきましょう。

- ① **災害用伝言版** … 携帯電話のキャリア各社
- ② **LINE 安否確認**
- ③ **災害用伝言ダイヤル(171)** … NTT
- ④ **Web171(災害用伝言版)** … NTT

相互に登録した伝言を文字と音声で相互に確認できます。



(5) ご近所と良い関係性を作っておこう

大きな災害が起こった時、私達の生活は今まで通りとはいきません。また、そのような環境の変化の中で、人の心も、不安や心配でいっぱいとなります。そんな時に誰かがそばにいてくれるだけで、不安が和らぐことがあります。声をかけあうことや、助け合いが、ひとりではない、頑張り、という力に繋がります。

普段からご近所同士で、いい関係性を作っておくことは、実は防災にとって、最も大切なことかもしれません。ゴミ捨ての時に笑顔であいさつをする、子どもに行ってらっしゃいの声掛けをするなど、簡単なことから、始めてみましょう。一人一人がそんな気持ちでご近所さんと仲良くなり、いい関係を作っていくことが、みんなで出来る本当の防災だと思います。



(6) 災害時避難行動要支援者名簿へ登録しておこう

自分ひとりでは避難が難しいと思われる方、支援を必要とされる方、障がいをお持ちの方等は、あらかじめ、災害が起こった時のことを想定して、家族やケアマネ等と相談をし、市役所が管理している、災害時避難行動要支援者名簿への登録を行っておきましょう。



お問い合わせ先 浜松市役所 危機管理課 4 5 7 - 2 5 3 7
 浜松市役所 福祉総務課 4 5 7 - 2 3 2 6