

## 1. 防災とは

- ① 自然現象…地震、台風、津波、噴火、大雨
- ② 災害…社会的に人に被害、影響が起こった時
- ③ 自然現象は止められない(地震の予知はできない)
- ④ 防災…被害をできるだけ少なくしよう!
- ⑤ 減災…災害が起こることを前提として、起こった時の被害を減らす為の行動・施策

## 2. 防災の3要素

自助…自分のことは自分で守る

共助…地域や身近にいる人たちで助け合う

公助…行政による支援



## 3. 防災のためにあらかじめ自分でやっておくべきこと

- ① 身の回りのリスクを知っておく

ハザードマップは、自分の住む所のリスクを科学的に分析し、データとして示したものです。崖崩れ、浸水等、どの位のリスクがあるのかを調べておきましょう



- ② 避難経路、避難場所を知っておきましょう
- ③ 災害の情報を得る手段を準備しておきましょう

防災ホットメール (浜松市危機管理課からの正確な情報が配信されます)



- ④ 家族との連絡方法をきめておきましょう  
災害用伝言ダイヤル171… 毎月1日と15日は無料体験日です
- ⑤ 地域の人と顔見知りになっておきましょう
- ⑥ 日頃からの備え(備蓄・家具の固定。自宅の耐震化)をしておきましょう

## 4. 災害(地震)が起こったら何をするか

- ① 先ず、自分で自分を守る(頭を守りダンゴムシのポーズ)
- ② 揺れがおさまったら、落ち着いて周りの状況を確認しましょう  
(ガラスや、散乱したものでけがをしないように→場合によっては靴を履く)
- ③ 自分でどうするのかを判断しましょう  
避難所に行く: 自宅に留まることが危険だと感じたとき、在宅避難が無理だと判断した時

避難所に行かない: 在宅避難が可能であればその選択も可

- ※ 避難所は、基本、自宅での生活が出来なくなった人が生活する場所です。
- ※ 全員が行かなくてはならない場所ではありません。

※ 自宅が大丈夫でも、1人で不安だとか、病気で不安、怪我をしたなどの場合は、自分で判断して、避難所に行きましょう

## 5. 避難所での生活

災害が起こった時、小学校の体育館に避難所が開設されます。避難所の運営は、発災直後は、自主防災隊と市の防災班員、学校が行いますが、その後は、ここで生活する被災者の自主運営となります。

防災倉庫には、簡易トイレ、非常用の水、食料、毛布などが備蓄されていますが、被災者全員にいきわたる十分な量はありません。また、支援物資もすぐには届きません。避難所に行けば、何とかなるというのは、間違った考えです。

避難所での生活は、プライバシーの無い、非常に過酷な環境での生活となります。

## 6. 在宅避難ができるように

① 家具の固定を行きましょう

② 最低限の備蓄は自宅ですておきましょう

水：ひとり1日3ℓ×7日×家族の人数

食料品：ローリングストックをして普段から備蓄のくせをつけましょう

簡易トイレ：1日5回×7日×家族の人数

トイレットペーパー、ウエットティッシュ

赤ちゃん用の備蓄：おしめ、離乳食、ミルク、おやつ

ゴミ袋：(黒いもの。災害時には、いつもどおりゴミ収集も来てくれません)

③ 階段や廊下、ドアの前に物を置かないようにしましょう (通路の確保)



## 7. 最後に

能登半島地震の発生から2年、そしてまた今年のお正月明けの1月6日に島根県東部を震源とするマグニチュード6.4、震度5強の地震が発生、その後も地震活動が続いています。専門家は、日本列島は「地震活動期」に入ったと話し、巨大地震はいつ起こってもおかしくないと言っています。

必ず来るとされる南海トラフ地震。静岡県は震度7、沿岸部では10mを超える津波が想定されています。

地震が起こった時、やるべきことは、とっさに身を守る事、津波の危険がある場合は逃げる事です。そのためには、物が倒れてこないようにしておかなくてはなりません。(耐震)その次には、助かった命を繋げるように、備蓄等の準備をしておくことが必要です。

大きな地震であればあるほど、救助、支援が届くまでには時間がかかります。災害を自分事と考え、いざという時のことを想像して、気持ちも、物も準備しておきましょう。

お子さんをお持ちのお父さん、お母さんには、子どもを守るという責任があります。

子どもを守るという視点で、改めてご家族で防災について話し合っておきましょう。