

## 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

災害用伝言ダイアル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、散乱したものだ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ではなく、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 家具の固定を行いましょう

② 最低限の備蓄は自宅でしておきましょう

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警鐘を鳴らしています。

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いけません。(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。