

災害に備える

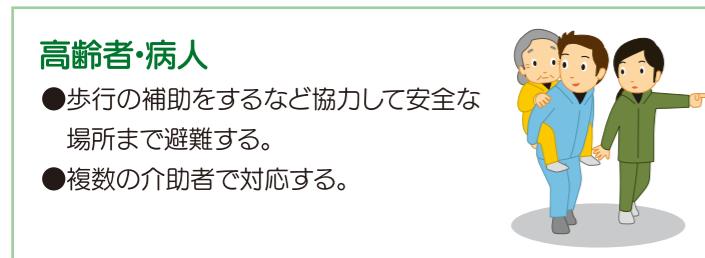
● 地域ぐるみで取り組む防災・減災

災害時には、津山市をはじめ、警察・消防などの防災関係機関が全力で災害対応に当たりますが、火災や道路の寸断・断水・停電など様々な被害が広範囲で発生した場合は、迅速な対応が非常に難しい事態となります。このような場合には、住民同士の地域ぐるみでの協力や助け合いが大切になります。地域での自主防災活動に参加するなど防災知識を身につけ、いざというときの役割分担を決めるなど、地域の防災力を高めておきましょう。



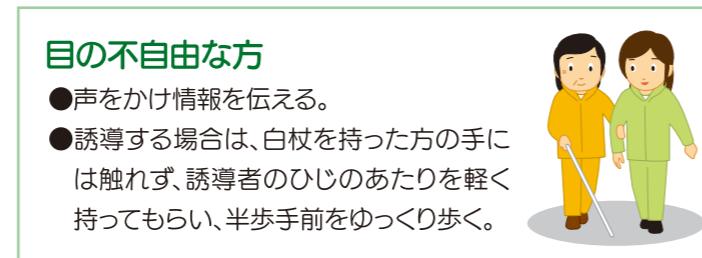
● 災害時要配慮者とは

災害時要配慮者は、災害時に年齢や障がい、言葉の違いなどによって避難行動などに何らかのハンディキャップを負っている方々のことです。一般に高齢者や障がい者、乳幼児や妊産婦、日本語を十分理解できない外国の方などが該当します。地域で協力しあいながら、災害時要配慮者の安否確認や避難施設への移動を支援しましょう。



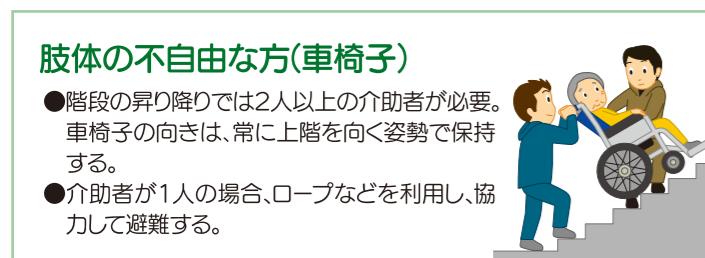
高齢者・病人

- 歩行の補助をするなど協力して安全な場所まで避難する。
- 複数の介助者で対応する。



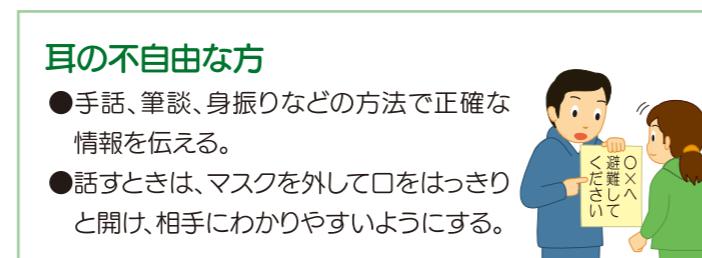
目の不自由な方

- 声をかけ情報を伝える。
- 誘導する場合は、白杖を持った方の手には触れず、誘導者のひじのあたりを軽く持ってもらい、半歩手前をゆっくり歩く。



肢体の不自由な方(車椅子)

- 階段の昇り降りでは2人以上の介助者が必要。車椅子の向きは、常に上階を向く姿勢で保持する。
- 介助者が1人の場合、ロープなどを利用し、協力して避難する。



耳の不自由な方

- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。
- 話すときは、マスクを外して口をはっきりと開け、相手にわかりやすいようにする。

安心・安全な地域づくりに向けて

■ 避難行動要支援者名簿への登録

津山市では、避難行動要支援者※の方をあらかじめ名簿（「避難行動要支援者名簿」）に登録して、避難行動の支援や安否確認のために、警察や消防をはじめ、地域の町内会などと情報を共有する制度があります。名簿への登録を希望される方は、津山市社会福祉事務所 生活福祉課（TEL. 0868-32-2063）にご連絡ください。



※災害時要配慮者のうち、その中でも自ら避難することが著しく困難な方を『避難行動要支援者』として区分しています。

● 家族で話し合おう

災害時に最も頼りになるのは家族です。平時から家族で、次のようなことを確認しておきましょう。

① 家族一人ひとりの役割分担

火の始末の係、高齢者や乳幼児などの安全確保の係、非常持ち出し品の準備・持ち出し係など、役割分担を決めましょう。

② 家族間の連絡方法

災害時の避難先を伝える方法を考えましょう（災害用伝言ダイヤルやSNSなどの活用）。

③ 避難所の確認

自宅、学校、勤務先などから避難所への最も安全な経路や、家族全員が落ち合える場所を決めましょう。

④ 初期消火の方法を覚えましょう

消火器の設置場所や使い方を確認しましょう。

⑤ 家の内外の安全チェック

家屋の耐震化、家具などの転倒防止策、家の中や屋外の整理整頓をしましょう。

⑥ 非常持ち出し品・備蓄品のチェック

非常持ち出し品・備蓄品の食料や飲料水は賞味（消費）期限があります。定期的に交換しましょう。

⑦ 家庭内備蓄品は「ローリングストック」で

普段の食事に利用する賞味期限が長めの食材を多めに常備して、製造日の古いものから消費し、消費した分を新しく買い足します。いざというとき食料を確保する方法です。



● 非常備蓄品と非常持ち出し品を準備しよう

非常備蓄品と非常持ち出し品とは、ライフライン（電気・ガス・水道など）が復旧するまでの数日間（3日～1週間程度）、自ら生活できるように準備しておく食料や物資のことです。保管場所は、被害を受けにくく、非常時でも取り出しやすい場所がおすすめです。

非常備蓄品の一部をあらかじめ非常持ち出し品としてとりまとめ、避難の際に持ち出せるよう準備しておきましょう。

食料・飲料

- 飲料水（1人1日3リットルを目安）
- 粉ミルク・離乳食
- 米（レトルトのごはんなども便利）
- ペットフード
- 缶詰や菓子類

燃料・日用品など

- カセットコンロ
- ブルーシート
- 新聞紙
- キッチン用ラップ
- 予備のガスボンベ
- 割り箸
- 簡易トイレ
- なべ
- 毛布または寝袋
- 衣類
- 布製ガムテープ
- 紙皿・紙コップ

避難の際には、非常備蓄品の一部を、非常持ち出し品として活用しましょう。

食料・飲料

- 飲料水
- 火を通さないでも食べられる物（あめ、チョコレート、クッキーなど）



日用品

- ポリ袋（ビニール袋）
- 筆記用具
- ろうそく、ライター
- 懐中電灯
- ナイフ、缶切り
- 携帯ラジオ
- ティッシュペーパー
- 乾電池
- スマートフォン等の予備バッテリー



衣類など

- 衣類（下着・上着）
- タオル
- 毛布
- 手袋、軍手
- 内履用のくつ



貴重品



感染症対策用品



その他



■ 自主防災訓練への参加

町内会などが中心となって、地域の防災活動を自主的に行っており組織を「自主防災組織」といいます。大きな災害が発生したときには、住民同士の協力・助け合いがとても大切になります。自主防災組織が行う防災訓練や、応急手当、救急救命講習などにも積極的に参加してください。