

「もしも」の時 どう 守る

特集

防災

いつ発生するか分からない災害。

もしもの時に自分を、大切な家族を、どう守りますか。災害時の助けとなる、「自助」「共助」「公助」のうち、自分の安全は自分で守る「自助」を中心に紹介します。自分の防災体制は万全か、今一度考えてみましょう。

自助

自分と家族の安全は自分で守る
(防災の基本)

共助

自主防災組織など地域住民が相互に助け合う

公助

消防・警察などの行政機関による防災活動

天災は忘れた頃にやってきます

東海地震、東南海地震、南海地震は、いつ起きてもおかしくないといわれ、その被害は甚大で広範囲にわたると予想されます。また、近年、気候変動などの影響で、台風の大型化や局地的集中豪雨（ゲリラ豪雨）、大雪、竜巻、噴火など、さまざまな自然災害が想定されます。特に地震は、突発的に発生するもので、前もって予測ができません。いつか起きるものと思っている、その「いつか」は、今この直後かもしれません。その時に備える準備と心構えは万全でしょうか。

自助・共助・公助の輪が災害を最小限に防ぐ

被害を最小限に抑えるための取り組みとして、「自助」「共助」「公助」という考え方があります。いずれも重要ですが、防災の基本は「自助」です。今回の特集では特に今すぐできる「自助」の取り組みを紹介します。

「もっと詳しく知りたい」あなたへ わが家の防災マニュアル



平成29年、わが家の防災マニュアルを改訂しました。自然災害別の備え方や避難所、避難場所の地図、また、非常持出品や備蓄品などを詳しく掲載しています。各地区市民センター・出張所などに置いてあるほか、市ホームページからも閲覧できます。



▲QRコード

保存版としてご家族で活用してください。

危機管理課 主任主事
杉本さゆり



▲本市の主催する防災訓練や催しに参加し、災害時の対応について学ぶ皆さん。子どもから大人まで、積極的に参加していただきました。

被災者の皆さんが教えてくれた

「命を守るための行動」の重要性

帝京大学 防災ボランティアサークル ERSU^{エルス}

衝撃的だった被災者の声

私たちは市内の防災イベントへの参加や、救命救急法の勉強などに励みながら、東日本大震災の被災地へ足を運ぶ活動を続けています。そして被災者のお話を聞く中でたくさんのお話を学ばせていただいています。

被災者が教えてくれた 生きるための行動

私たちはできることは、これらの経験から少しでも学び、伝え、未来へ生かしていくことだと思います。

ある男性は、何とか津波の及ばない安全な場所へ逃げたものの、居合わせた友人は、家族が逃げ遅れてしまったそうです。家族を助けに行こうとする友人を必死に止め、その時泣き崩れた友人の姿が今でもまぶたの裏に焼き付いているというものでした。改めて自然の猛威に、本当にやりきれなさを感じます。

思うのです。

そのために、有事の際には自分や、家族を助けるためには知識や装備などの準備が重要であることを思い知りました。

皆さんも、災害の際には、生きるための行動をしてください。生きていれば何とか助けてくれます。そのためにも、普段からの準備が重要だと、私たちは被災地の皆さんから学びました。

▶被災地を訪れる
ERSUメンバー。



これまでの経験から、少しくらいの地震であればと甘く判断しがちではないでしょうか。しかし、その際にすぐに机の下に隠れるといった行動ができる人は、いざ大災害が起きて適切な行動が取れると



山崎康信さん、小島萌夏さん

自分と家族を守るために 今すぐできる6つのコツ

地震などの災害は突然襲ってきます。家族が一緒にの時に起こるとは限りません。どんなときでも慌てず的確な対応ができるよう、日ごろから家族で確認しておくことが大切です。まずは次の6つのテーマについて話し合いましょう。

- 1 家族の役割りを決める** 日常の防災対策の役割りと災害時の役割りを決める。
- 2 危険箇所をチェックする** 家の内外に危険がないかチェックして、事前に十分な安全対策をしておく（下の図参照）。
- 3 家具類の転倒・落下防止をする** 家具などを固定し、転倒や落下防止措置をしておく。けが防止や避難に支障のない家具の配置にする（下の図参照）。
- 4 非常持出品を備える** 必要なものがそろっているか確認する。保存状態や賞味期限などを点検し、必要に応じて交換する（9ページ下の図参照）。



5 避難場所を確認する 最寄りの避難場所や避難するときの経路なども確認する。

家族の集合場所を決めておく。避難場所について、詳しくは、「わが家の防災マニュアル」（7ページ左上参照）または市ホームページ（右のQRコード参照）をご覧ください。

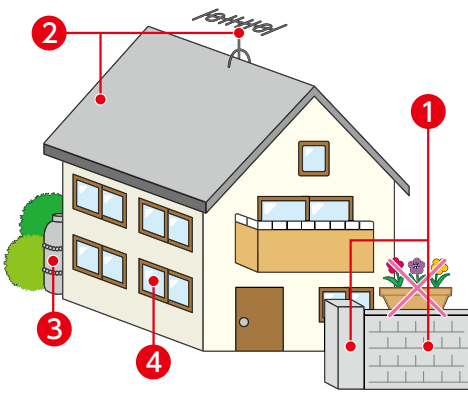
6 緊急時の家族との連絡方法を決める 家族が離ればなれになったときの連絡先や連絡方法を確認しておく。

その他 防災の知識・情報を入手する手段については、9ページ左上をご覧ください。

チェックしよう 住まいの備え

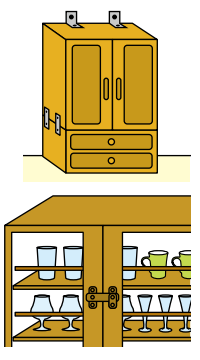
■家の周囲

- ブロック塀・門柱** (1) 土中にしっかりとした基礎部分がないものや、鉄筋が入っていないものは補強する。ひび割れや傾き、鉄筋のさびも修理する。植木鉢など、落下の危険性があるものは置かない。
- 屋根** (2) アンテナはしっかり固定。瓦にひび割れや、ずれ、はがれがある場合は補強する。
- プロパンガス** (3) ボンベを鎖などでしっかり固定する。
- 窓ガラス** (4) 窓枠のがたつきがないか点検する。飛散防止フィルムを貼る。



■家中

- 室内の空間** 人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。難しい場合は、少しでも安全なスペースができるように配置換えする。
- 出入口や通路** 安全に避難する通路を確保するため、出入口や通路に物を置かない。
- たんす・本棚** L字金具や支え棒などで固定する。2段重ねの場合はつなぎ目もしっかり連結しておく。本は重いものを下に、軽いものを上に置く。
- 食器棚** 扉が開かないように留め金を付ける。収納物の落下を避けるために、棚板には滑り止めのシートなどを敷く。
- その他の家具** 家具と壁や柱の間に空間を作らない。固定器具や家具の転倒防止シートなどを利用する。



東日本大震災を機に、皆さんの力になりたいと思ひ、防災活動に励むようになり、本制度に登録しました。

普段は電気関連の公共工事が主な業務ですが、有事の際には、物資や場所の提供はもちろん、私たちの専門知識を生かし、困っている人の助けになりたいと思ひます。

そのため、普段から地域の祭りや自治会活動などに積極的に関わり、顔を合わせ、コミュニケーションを取ることを心掛けています。小さな事業所でも、協力できることはたくさんあります。災害時には、私たちの技術・知識で、全て地域のために貢献するつもりです。

広がる協力の輪 市防災協力事業所(※1)



相互電設
代表取締役社長 平塚 美紀さん
代表取締役専務 平塚 憲浩さん

自分たちの全ての技術で
地域のために貢献したい

※1 市防災協力事業所などを募集 事業所の組織力や技術力などの特徴を生かし、地域の一員として防災活動にご協力ください。▽内容 応急処置・救出活動・避難所の運営活動などの人材協力、食料支援・日用品の支援など物品協力、避難場所となる施設の提供など▽その他 登録後、登録証を交付し、事業所の名などを市ホームページに公表します。また、登録すると、本市の入札資格審査で、地域貢献度評価として加点の対象となります。登録方法など、詳しくは、危機管理課 ☎(632)2052へ。

大地震発生

その時どうする



ケース1 家の中

1 情報の収集 事前に緊急地震速報が流れた場合は、周囲の状況をよく確かめ、落ち着いて行動する。

2 安全の確保 揺れを感じたら、丈夫な机やテーブルの下に身を隠し、座布団などで頭を守り、安全を確保する。

3 火元の確認 揺れが収まったら、使用中の火を消し、ガスの元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜く。

ケース2 車の運転中

1 急ブレーキはNG 前後の車に注意しながらスピードを落とす。

2 状況の把握 エンジンを切り、揺れが収まるまでは車外に出ず、ラジオを付け、状況を把握する。

3 徒歩で避難 車の鍵を付けたままロックせず、連絡先を車外から見えるところに置き、貴重品を持って徒歩で避難する。車での避難は緊急車両の妨げになるので、原則行わない。

ケース3 路上にいる場合

1 落下物に注意 ブロック塀や自動販売機の転倒、看板や割れたガラスなどの落下に注意する。

ドを落とし、道路の左端に停車する。

防災の知識・情報を入手しよう

■防災知識を学ぶ 新聞やテレビなどで防災に関する情報に触れ、防災知識を学びましょう。本市では防災についての出前講座や催しを開催しています。

■防災情報を入手する 災害に情報を入手する手段として、市防災情報メールをご利用ください。

▽内容 気象警報、土砂災害警戒情報などの気象情報や避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示(緊急)などの情報。

▽登録方法 市ホームページから「メール配信サービス」(下のQRコード参照)を選択。



▲QRコード



チェックしよう 防災グッズ

非常持出品 必ず備えたいグッズ

避難するときに持ち出す最低限の必需品。すぐに取り出せる場所に保管しましょう。

備蓄品 災害後の生活グッズ

災害復旧までの数日間を自活するためのもの。少なくとも災害後3日分は準備しましょう。

<p>貴重品</p> <p>現金、預貯金通帳、印鑑、免許証、権利証書、健康保険証など</p>	<p>非常食品</p> <p>缶詰、栄養補助食品など調理せずにそのまま食べられる物。ミネラルウォーター。乳幼児やお年寄りなどの食料も必要に応じて用意</p>	<p>飲料水</p> <p>飲料水は1人1日3リットルが目安。ペットボトルなどがよい</p>	<p>非常食品</p> <p>缶詰やレトルトのおかず、アルファ米、レトルトのごはん、ドライフーズ、インスタント食品、梅干し、チョコレートやアメなどの菓子類、調味料など</p>
<p>携帯ラジオ</p> <p>予備電池は多めに用意</p>	<p>懐中電灯</p> <p>できれば1人に1個。予備電池も忘れずに</p>	<p>燃料</p> <p>卓上こんろ、携帯こんろ、固形燃料など。ガスボンベの予備も忘れずに</p>	<p>その他の生活用品</p> <p>生活用水(風呂・やかん・ポットなどに水を入れておく)。毛布、寝袋、洗面用具、携帯トイレ、トイレットペーパー、使い捨てカイロ、ろうそく、ロープ、ドライシャンプー、新聞紙、ビニールシート、布製ガムテープ、キッチン用ラップ、ペットフード(ペットがいる場合)、自転車など</p>
<p>応急医薬品</p> <p>ばんそうこう、傷薬、包帯、胃腸薬、鎮痛剤、解熱剤、目薬、消毒薬など。持病のある人は常備薬も忘れずに</p>	<p>その他の生活用品</p> <p>上着、下着、靴下などの衣類、軍手、ティッシュペーパー、タオル、ウェットティッシュ、雨具、ライター、ビニール袋、生理用品、紙おむつなど</p>		

災害時の困り事相談 法律相談についての協定を締結しました

平成29年、本市は、県弁護士会と災害時の法律相談業務に関する協定を、県内市町で初めて締結しました。この協定は、災害時に市が無料相談会を行い、その際に弁護士を派遣してもらうという内容です。

土地、保険、借金に関するものなど、災害時には、専門的な知識が必要となることも多くあります。そんな時にこの法律相談は力になれるはず。熊本地震の際にも大変好評でした。備えは非常に重要です。もしもの時には、皆さんの助けになりたいと思います。



県弁護士会 会長 近藤 峰明さん

※2その他に結んでいる協定についても欄外をご覧ください。

※2 災害時の応援協定を新たに結びました 市では、災害におけるさまざまな協定を結んでいます。平成29年度に締結したものを紹介します。■**県トラック協会** 宇都宮支部・宇都宮中央支部・宇都宮東支部 食糧・生活必需品などの輸送協力に関する協定。■**県LPガス協会** 宇都宮支部 LPガス・こんろなど物資の供給に関する協定。■**市内郵便局** 地域の防災活動や災害発生時の協力に関する協定。◎この特集についての問い合わせは、危機管理課 ☎(632)2052へ。