

災害が起きる前に 準備しておきたい4つのこと

“01” 非常持ち出し品や水・食料などの備蓄の 備えは十分ですか？



災害時には、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、スーパーやコンビニの商品が売り切れることがあります。そんな場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきます。

防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足して常に一定量の食品を保管するローリングストックをしながら備えるようにします。

また、生活に必要な日用品、衛生用品、常備薬、体温調節に役立つものと一緒に備えておきます。女性、小さな子ども、高齢者がいる家庭など、それぞれに必要なものをリストアップしてみましょう。



CHECK LIST 非常持ち出し袋 / 避難の際に持ち出すもの

- 水・食品
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯（手動充電式が便利）
- 携帯ラジオ（手動充電式が便利）
- マッチ・ろうそく
- 救急用品（絆創膏、常備薬など）
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効！

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石鹸・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう！

- 貴重品

女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋
- 防犯ブザー・ホイッスル

小さな子どもがいる家庭

- ミルク・使い捨て哺乳瓶
- 離乳食・カトラリー
- 紙オムツ・お尻ふき
- ネックライト
- 抱っこひも
- 子供の靴

高齢者がいる家庭

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 介護食
- 入れ歯・洗浄剤
- 給水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

備蓄品の例 / 自宅に備えておくもの

- 水**
最低3日分を備蓄
できれば1週間
1日3ℓ×家族分
- 食料**
最低3日分を備蓄
できれば1週間分×家族分
アルファ米、ビスケット、チョコ、缶詰、レトルト食品など保存期間の長いものを多めに
買ってローリングストックをしておく
- 生活用品**
- 携帯用トイレ
- ティッシュ・トイレトペーパー
- カセットコンロ・カセットボンベ
- ラップ・ビニール手袋
- ゴミ袋
- 下着・衣類
- 給水用ポリタンク

他にも家庭に必要なものを備蓄しておきましょう。
※ 非常に広い地域に被害がおよぶ可能性がある南海トラフ巨大地震では「1週間分以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。

※ 飲料水とは別に、洗い物やトイレを流すための水も必要です。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。

特集

災害時に命を守る 一人ひとりの防災対策

- 自分と大切な人を守るために -



ご支援をお願いします

令和6年 能登半島地震 災害義援金



三好市では、令和6年能登半島地震の被災者の生活を支援するため、災害義援金を受け付けています。

災害義援金は、日本赤十字社徳島県支部を通じて被災都道府県が設置する義援金配分委員会へ全額が送られ、被災者の生活支援に役立てられます。

期間 1月9日から当面の間
(土日・祝日を除く)

時間 8:30～17:00

方法 募金箱
領収書が必要な方は現金を募金箱に入れず、総務課または各支所までご持参ください。

場所 三好市役所1階ロビー、各支所窓口
※現時点では救援物資の受付は行っていません。

お問い合わせ先 三好市総務課 ☎72-7600

お正月に発生した令和6年能登半島地震。新年を私たちと同じように家族で過ごしていた、穏やかな時間を突然奪った地震の映像は、衝撃的なものでした。この地震災害で私たちが目にしたのは、被害者の救助と避難者への支援物資供給までに、長い時間を要する様子でした。長く引く余震と道路の寸断、火災、土砂崩れ。様々な状況が、被災者の把握と消防団などの救助・支援活動の障害となったのです。

このようにあらゆる災害では、同時に起こる様々な状況により、すぐに救助・支援活動が全地区に行き渡ることがありません。そのため、自分や家族の命を守るために、自分で事前に準備を進めておくことがとても重要になっていきます。

防災対策で重要な「自助」って？

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や市、警察、消防、自衛隊などが取り組む「公助」が重要だと言われています。その中でも基本となるのは「自助」、自らの命は自らが守る意識を持ち、一人ひとりが自分の身の安全を守ることです。特に災害が発生したときは、まず、自分が無事であることが最も重要です。そして、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることができます。防災対策で大切なことは、自分の身の安全を守るために一人ひとりが取り組む「自助」。そのポイントを紹介しましょう。





高井市長（左）から辞命を受け、支援活動に向かう阿佐主任（中央）と平石主任（右）



寄せられた支援物資



温かい食事が心を癒す



避難所の屋根を補修する自衛隊員



給水車が到着

必要となる業務
館長との調整ほか、臨機応変に
避難所周辺の雪かき
支援物資の搬入
避難所の管理運営を支援
主な業務

阿佐祐介（34）
環境福祉部 市民課 主任
平石卓也（34）
建設部 工務課 主任

派遣期間
1月21日から1月28日
派遣職員

能登半島地震を支援するため 三好市職員2名を 石川県輪島市に派遣しました

徳島県内から避難所運営支援の職員派遣第6陣として、徳島県5人、藍住町1人、三好市2人の計8人が石川県輪島市に派遣されました。

”02” 家具の置き方 工夫していますか？

過去に発生した巨大地震では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておきます。

- 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定します。
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにします。置く場合も、なるべく背の低い家具にしたり、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう家具の配置を工夫します。
- 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきます。寝室や居間など何か所かに置いておきます。

”03” ご家族同士の安否確認方法 決まっていますか？

家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを事前に話し合っておきます。

災害時には携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。そんな時でも利用できるサービスがあります。



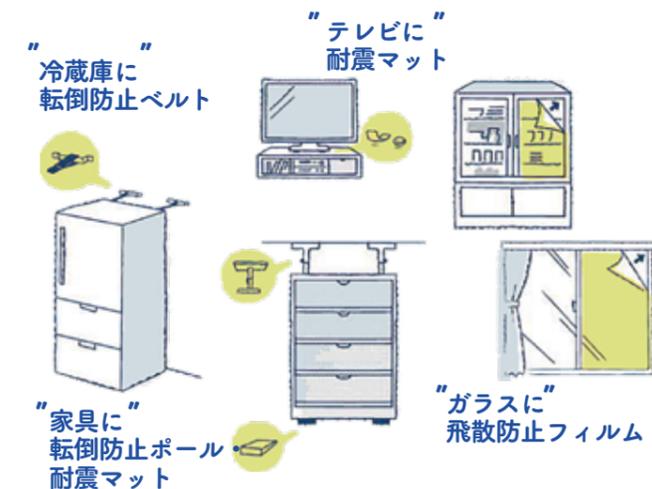
171 災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できます。

※ 一般加入電話や公衆電話、携帯電話、PHS、一部のIP電話からご利用できます。

災害用伝言板

通信各社が行なっているサービスです。携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。



”04” 避難場所や避難経路 確認していますか？

いざ災害が起きたときに慌てずに避難するためにも、「三好市防災ハザードマップ」で避難場所、避難経路を事前に確認しておきます。

地震、洪水、土砂など災害の種類によって、安全な避難場所が異なる場合があります。それぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう。

三好市の地区ごとの防災ハザードマップは、三好市ホームページからも見られます。



能登半島地震支援の派遣を終えて 被災地からのレポート

被災地の避難所の高齢化率が高いうえに、若者の仕事復帰が始まることで避難所の自主運営が困難になってきていると感じました。

救援物資に関して、物資が供給過多になっている一方、風呂や洗濯機が設置されたが洗剤がないなど、避難生活が変化する段階で必要としている物資が不足するといった状態が続いており、混乱している様子が見えがえしました。

派遣された諸岡公民館の集会所内では一人当たりのスペースが狭いこともあり、新型コロナウイルスの感染が急拡大し、避難者の半数以上が1週間で感染するといった状態になりました。感染者のほとんどが80歳を超えていましたが、近隣の病院でも感染者の受け入れができず、避難所に医療従事者もいないなかで過ごしてもらえないといけない状態に不安を覚え、改

めて避難所での感染症予防・対応の難しさを感じました。

熊本地震の支援で益城町にも行きましたが、今回の輪島市は地理的に入れる道路が限られており、物資や重機、ボランティアといった支援が入るのにかなりの時間がかかっていました。三好市も主要道が少ないことから支援が届くのに時間がかかることが想定されます。必要物資の備蓄を想定以上に確保しておくことが必要です。

親戚の家など、地域外に避難できず避難所に残っている高齢者の方は「家は住めないが、残っている限り離れ難い。」「2次避難しようにも、どこに行くか分からず、いつ帰ってこられるか目途もないので行きにくい。」と話していて、被災者の心情に寄り添いながら復興に進んでいく難しさを感じました。阿佐 祐介

お願いします 消防団員 勤務先事業所の 皆さまへ

三好市では、多くの消防団員が事業所の皆さまのご理解とご協力のもと、勤務しながら消防団活動を行っています。

地域防災力を一層高めるためには、皆さまの引き続きのご支援が不可欠となっています。また、近年の消防団員数減少により、管轄区域以外へ出勤することも多くなっています。

消防団員が勤務する事業所の皆さまには、大変ご迷惑をおかけしますが、引き続き温かいご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

お問い合わせ先
三好市危機管理課
☎ 72-7625

お問い合わせ先
三好市危機管理課
☎ 72-7625

参考
政府広報オンライン
「災害時に命を守る一人ひとりの防災対策」
首相官邸ホームページ
「災害が起きる前にできること」