

家庭や地域での 防災対策



自助

災害が発生したときには、自分の生命を自分で守らなければなりません。これが、自助の精神です。

住民自ら取り組み、いざというときに備えておくことが大切です。

共助

災害が発生したときには、自分たちの地域を自分たちで守らなければなりません。これが、共助の精神です。

日頃から住民同士のネットワークを構築しておくことが大切です。

公助

国・県・市町が連携して防災対策を実施し、住民の生命・身体・財産を災害から守ります。

1 日頃からの備え

1 住んでいる地域の危険箇所の確認

自分たちの住んでいる地域において、過去に水害や土砂災害、地震の被害があったかどうかを確認しておきましょう。

また、いざというときにどのように避難するか、避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

※「家庭の防災マップ」(43ページに掲載)をつくってみましょう!

Q ハザードマップの活用

各市町では、災害が発生したときに被害が及びそうな場所を「ハザードマップ」として地図に示しています(18ページ参照)。

洪水、高潮、土砂災害、ため池などのハザードマップがあり、各市町で閲覧することや入手することができます、市町ホームページでも公開されています。

それらを参考にしながら、実際に避難経路を歩き、自分たちが住んでいる地域の危険箇所(例:川沿い、ブロック塀など)を確認しておきましょう。

山口県のホームページからも確認することができます。

洪水

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/132/24046.html>

津波

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/132/23876.html>

土砂災害

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/131/23742.html>

ハザードマップに表示されている情報は、将来、実際に起こり得る災害を予測するものではなく、ある条件での災害発生の予測結果である点に留意する必要があります。

実際に災害が発生した時には、決して、ハザードマップを過信せず、最善を尽くして対応しましょう。

2 備蓄品・非常持出品の準備

備蓄品

災害が発生すると水や食料が入手できなくなり、生活に支障をきたすこともあります。数日間生活できるだけの「備蓄品」を各家庭で備えておきましょう。

水や食料は最低3日分(できれば1週間分程度)が必要です。飲料水は、1日3リットルが必要といわれています。

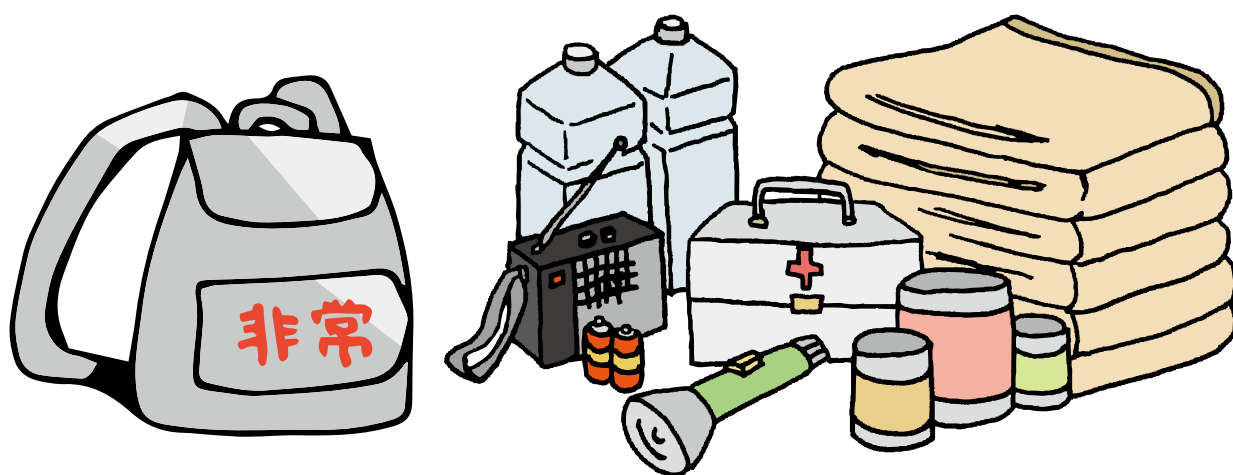
水は飲料だけではなく、様々なときに利用します。日頃からお風呂に水をためておくなどの工夫もしておきましょう。

※「備蓄品チェックリスト」(44ページに掲載)で確認しましょう!

非常持出品

災害発生時には避難することも考えられます。避難の際に持ち出す「非常持出品」をあらかじめ用意しておきましょう。リュックサックなどに入れ、背負ってみて歩くことができる重さであることを確認し、玄関など、いざというときに持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

赤ちゃんのいる家庭では粉ミルク、薬を服用している方であれば、服用薬など、必要となるものは家庭によって異なります。各家庭で必要と思われるものを確認しておきましょう。



※「非常持出品チェックリスト」(44ページに掲載)で確認しましょう!

日頃から身につけておく便利なもの

災害は、いつどこで発生するかわかりません。日頃から持ち歩くと便利なものに次のものがあります。

- ◎ ホイッスル …… 閉じこめられたときなどに、自分の居場所を知らせることができます。
- ◎ 携帯ラジオ …… 情報収集に便利です。
- ◎ 避難カード …… 避難カードは、支援を受けるときや治療を受けるときに必要な情報を書いておくものです。家族共通の緊急連絡先や避難所も記載しておきます。

※「避難カード」(46ページに掲載)に項目を記載し、日頃から持っておきましょう!

- ◎ ハザードマップ

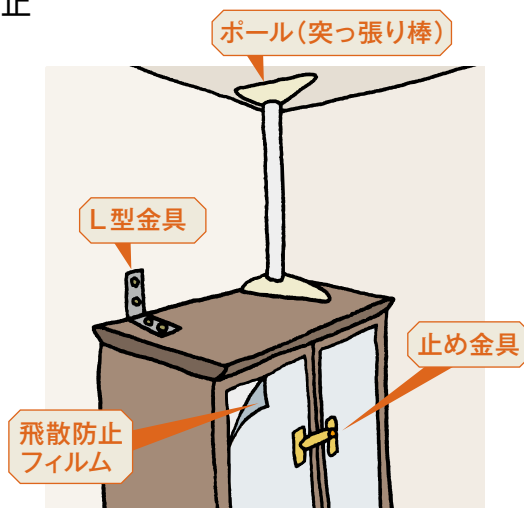
3 住まいの耐震化や家具の固定(地震への備え)

地震が発生した場合、建物倒壊を原因とする多くの人的被害が想定されることから、住宅等の耐震化を進める必要があります。1981年5月以前(「新耐震基準」以前)に建てられた木造住宅について、耐震診断・耐震改修への補助制度があります。詳細は、お住まいの市町窓口を確認しましょう。

また、地震が発生すると、家具が転倒して下敷きになったり、避難の妨げになる恐れがあります。しっかり転倒防止措置をしておきましょう。

家具の転倒防止等

- ◎ 寝室や出入り口付近には、背の高い家具を置かない。
- ◎ 重いものは低い位置にしまうよう心がける。
- ◎ タンスなど …… L型金具やポール(突っ張り棒)で固定
- ◎ 観音開きの扉 …… 止め金具などで飛び出しを防止
- ◎ テレビなど …… 金具や粘着マットなどで固定
- ◎ ガラス …… 飛散防止フィルムを貼る



【4 自主防災組織活動への参加】

自主防災組織とは、災害が発生したときに、みんなで力を合わせて地域の被害を最小限度に抑えることを目的に、自治会や町内会等の単位で組織されています。山口県内でも多くの地域で自主防災組織が活動しています。

活動内容

日頃から、防災啓発活動・防災訓練への参加・地域の安全点検等を行い、災害が発生したときは、避難の手助けなど避難行動要支援者(38ページ参照)への支援活動や初期消火活動・避難誘導・救出・救護活動等を行います。

「自分たちの地域は自分たちで守る」という「共助」の活動の根幹である自主防災組織に進んで参加しましょう。自主防災組織についてわからない点や困ったことがある場合には、お住まいの市町にお問い合わせください。

山陽小野田市有帆セーフティーネットワークの活動

山口県内でも、多くの自主防災組織が活動しています。ここでは、山陽小野田市の「有帆セーフティーネットワーク」の活動を紹介します。

同団体は、山陽小野田市有帆地区の安心・安全のため、有帆地区の防災・減災活動及び防犯活動を実施するとともに、地域住民への啓発と意識高揚を図り、助け合い支え合いの地域の絆を形成するために平成24年9月に設立されました。

平時から地域と小学校が連携しており、例年、小学校の授業参観日に合わせて行う地区防災訓練では、地震・煙体験や段ボールベッドの組立など様々なプログラムを実施し、親子で一緒に防災について学べる機会を作っています。

また地域交流センターの講座において、地域の防災士と住民の方と一緒に、実際に現地を歩いて危険な場所等を確認し「減災マップ」を作成するなど、地域住民の防災意識向上に尽力しています。



防災マップ



防災訓練

5 率先避難・呼びかけ避難体制づくりの推進

平成30年7月豪雨を踏まえ、災害リスクを抱える地域において、住民同士が率先して声をかけ合って避難する体制づくりを県と市町が一体となって進めています。

取組内容

◎地域の災害リスクを再確認

自分たちの住んでいる地域の危険箇所を確認します(26ページ参照)。

◎呼びかけ避難や率先避難のための体制づくり

避難を呼びかけ合うグループや連絡網などの連絡体制を整備します。

◎避難を牽引する地域防災リーダーの設定

自主防災組織の役員や消防団員など避難を促すリーダーを決めます。市町から避難情報が発令されたらリーダーが住民に避難を促します。

◎地域における継続的な避難訓練

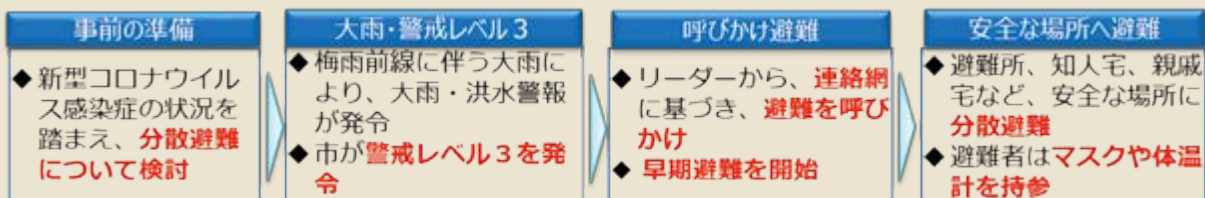
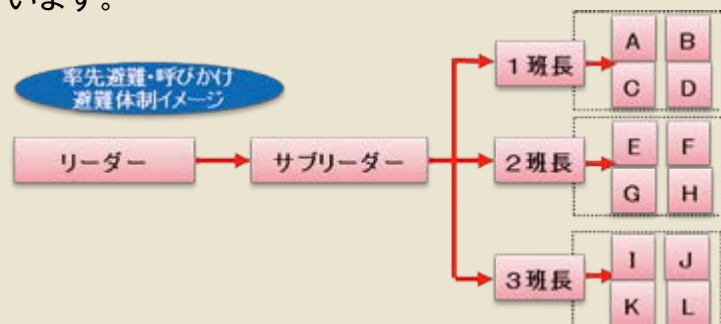
訓練を実施することにより、いざという時に素早く的確な行動が取れるようにします。

光市新宮地区における呼びかけ避難の事例紹介

避難体制づくりが完了した地域では、大雨の際、連絡網を用いて呼びかけ避難を実施した事例があります。ここでは、光市新宮地区の事例を紹介します。

平成30年7月豪雨で浸水被害を受けた光市新宮地区では、令和元年度に率先避難・呼びかけ避難体制(連絡網)を整備しました。その後、避難訓練を行うなど、「逃げ遅れゼロ」に向けた積極的な取組を進めています。

大雨の際には、警戒レベル3(高齢者等避難)の発令後、連絡網を用いて避難の呼びかけが行われ、多くの方が早期に避難所、知人宅、親戚宅、ホテル等に分散避難を行いました。



6 地域を守る消防団活動

消防団は、地域の消火活動や予防活動はもちろんのこと、大規模災害が発生したときにも活躍する市町の消防機関です。消防団員は、普段は自分の仕事を持ちながら活動し、地域の消防防災のリーダーとして重要な役割を果たしています。

現在、消防団は、山口県内の全市町に設置されています。

活動内容

◎ 消火活動

火災現場において、消火活動、警戒、資機材の整備・点検等を行います。

◎ 火災の予防、警戒に関する業務

防災訓練や広報活動、一人暮らしの高齢者宅への戸別訪問等を行います。

◎ 救助に関する業務

水難・山岳救助活動、行方不明者の搜索等を行います。

◎ 災害の予防、警戒、防除等に関する業務

住民の避難誘導、災害防除活動、災害現場における警戒等を行います。

◎ 地域住民等に対する協力、支援及び啓発に関する業務

自主防災組織に対する協力支援、イベントでの警戒・会場整理、防火啓発等を行います。

消防団に入るには・・・

原則として18歳以上であれば、どなたでも入団することができます。詳細はお住まいの市町の窓口(消防本部又は市町防災担当)までお問い合わせください。

🔍 婦人(女性)防火クラブ、幼年消防クラブ、少年消防クラブ

家庭での火災予防を目的とした婦人(女性)防火クラブ、幼稚園や保育園の園児などが正しい火の取扱いなどを学ぶ幼年消防クラブ、小学生や中学生が防火・防災について学ぶ少年消防クラブが組織され、様々な活動が行われています。

2 災害への対応

1 災害時の行動

風水害

- ◎ 台風や梅雨前線、低気圧が近づいている場合、大雨が降るおそれがあります。気象台が発表する最新の防災気象情報を、テレビ、ラジオ、インターネットなどで随時確認しましょう。
- ◎ 窓や雨戸をしっかりと閉め、必要に応じて補強したり、ガラス飛散防止フィルムなどを貼るなどしましょう。
- ◎ 物干し竿や植木鉢などは室内に取り込むほか、浸水の危険がある場合は、衣料や寝具などを2階に移動するなどの必要があります。
- ◎ 断水に備え、飲料水を確保するほか、浴槽へ水を張るなど、生活用水も確保しましょう。
- ◎ 非常持出品を確認(予備電池等の準備)しておきましょう。

Q 気象に関する情報

警報・注意報

大雨などにより災害が起こるおそれがある場合に、気象台が市町単位で発表します。

- 注意報 …… 災害が起こるおそれがあるとき
- 警報 …… 重大な災害が起こるおそれがあるとき
- 特別警報 …… 警報の発表基準をはるかに超える豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっているとき

土砂災害警戒情報

土砂災害の危険度が高まった場合に、気象台が都道府県と共同で発表します。雨が長く降り続いた場合には、土砂災害の危険が高まります。

記録的短時間大雨情報

現在の降雨がその地域にとって災害の発生につながるような、まれにしか観測しない雨量であることを知らせるために発表されるものです。山口県では1時間100ミリ以上の雨量が観測された場合に発表されます。

顕著な大雨による気象情報

大雨による災害発生の危険度が急激に高まっている中で、線状降水帯による大雨の可能性が高いことが予測された場合に発表されます。

- 線状降水帯 …… 次々と発生した積乱雲が数時間にわたって同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50~300km程度、幅20~50km程度の強い降水をとまなう雨域のこと

土砂災害の前兆現象

次のような現象が起きている場合、土砂災害が発生するおそれがあります。様子がいつもと違うと感じたら、直ちに避難しましょう。

土石流

地鳴り、流水が急激に濁る、雨が降り続けているのに水位が下がる、流木が流れるなど

地すべり

井戸水が濁る、湧水の枯渇又は増加、地鳴り・山鳴り、樹木が傾くなど

がけ崩れ

小石がぱらぱらと落下する、亀裂が発生する、斜面から水が噴き出すなど

雨と風の強さ(気象庁資料より抜粋)

気象庁が発表する雨や風の強さは、下表のとおりです。発表される数値等に注意し、事前の備えに役立てましょう。

雨の強さと降り方

1時間雨量(ミリ)	予報用語	状況
10以上20未満	やや強い雨	屋内でも雨の音で話し声が聞き取れない。
20以上30未満	強い雨	傘をさしていてもぬれる。 車のワイパーを速くしても見づらい。
30以上50未満	激しい雨	道路が川のようになる。 車輪と路面の間に水膜が生じ、ブレーキが効かなくなる。
50以上80未満	非常に激しい雨	車の運転は危険。 傘は全く役に立たない。
80以上	猛烈な雨	水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。

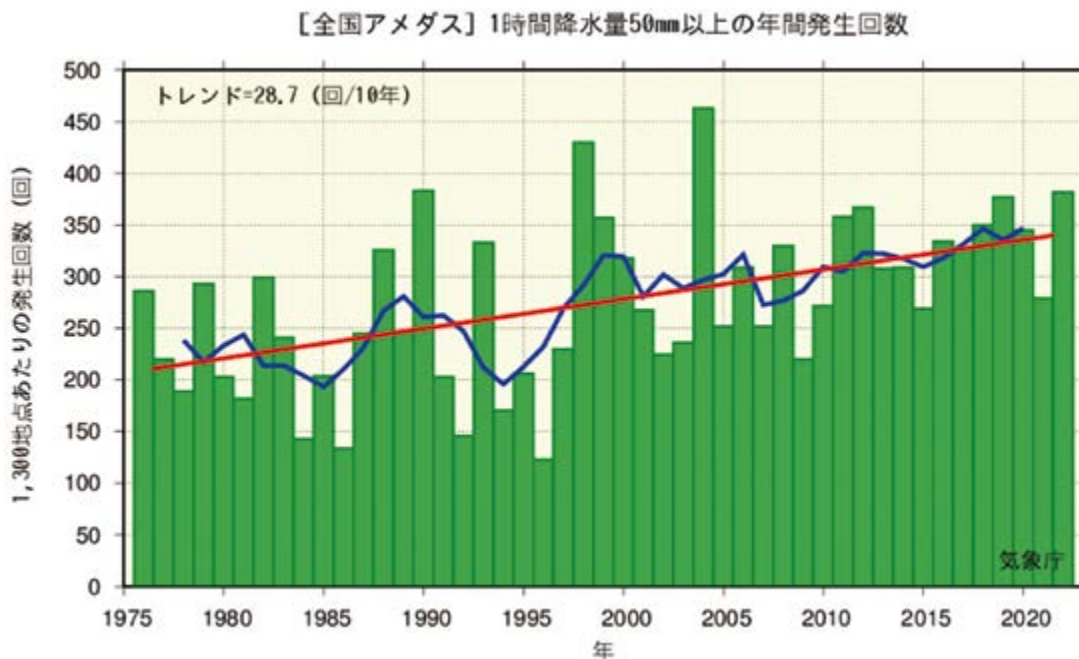
風の強さと吹き方

平均風速(m/s)	予報用語	状況
10以上15未満	やや強い風	風に向かって歩きにくくなる。 傘がさせない。
15以上20未満	強い風	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。 高所での作業は極めて危険。
20以上25未満	非常に強い風	何かにつかまっていないと立ってられない。 飛来物によって負傷するおそれがある。 通常で速度で車を運転するのが困難になる。
25以上30未満		
30以上	猛烈な風	屋外での行動は極めて危険。 走行中のトラックが横転する。



全国(アメダス)の1時間降水量50mm以上の年間発生回数

下のグラフは、気象庁が公表している長期変化傾向のデータで、全国の1時間降水量50mm以上の雨の年間発生回数を表しています。このグラフから年間発生回数が増加していることがわかります。



出典: 気象庁HP (https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/extreme/extreme_p.html)

棒グラフ(緑)は各年の年間発生回数を示す(全国のアメダスによる観測値を1,300地点あたりに換算した値)。折れ線(青)は5年移動平均値、直線(赤)は長期変化傾向(この期間の平均的な変化傾向)を示す。

地震

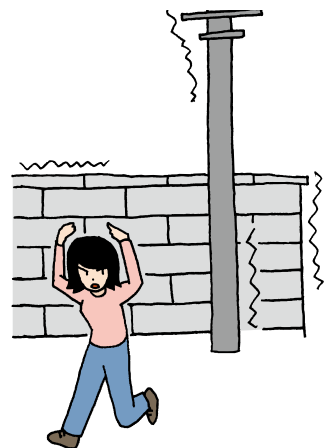
家の中にいるとき

- ◎ 揺れを感じたら、まずは、丈夫なテーブルや机の下に身をかくし、自分の身の安全を確保しましょう。
- ◎ あわてて外に飛び出すと危険です。揺れがおさまったのを確認した後で出入口を確保しましょう。
- ◎ 揺れがおさまってから、火の元を確実に消しましょう。
- ◎ 就寝中に地震が発生した場合、暗闇の中では割れた窓ガラスなどでけがをすることがあります。枕元にスリッパ、懐中電灯があると安全です。



家の外にいるとき

- ◎ 住宅地では、ブロック塀、電柱、自動販売機などが倒れてくることがあります。そばから離れるようにしましょう。電線にも注意しましょう。
- ◎ 街中では、ビルの窓ガラスが飛散したり、看板等が落下してくることがあります。建物から離れましょう。



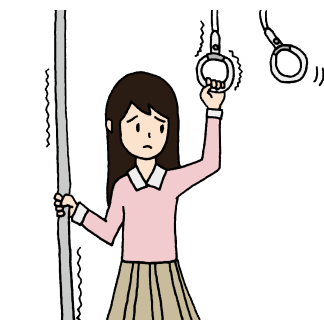
車を運転しているとき

- ◎ 急ブレーキはかけずに、徐々にスピードを落とし道路左側に停車します。
- ◎ エンジンを切り、揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオから情報を入手しましょう。
- ◎ 避難するときはエンジンを切り、車のキーはつけたまま、ドアのロックをせずに、車検証等の貴重品を持って避難しましょう。



公共交通機関(電車、バスなど)に乗っているとき

- ◎ つり革や手すりにしっかりとつかまり、落ち着いて係員の指示に従いましょう。



津波からの避難

- ◎ 海岸や川辺にいるときは、直ちに高台に避難しましょう。高台がない場合は、できるだけ高い建物を探し、上にあがります。
- ◎ 大津波警報、津波警報・注意報が解除されるまでは海岸付近には絶対近づかないようにしましょう。



🔍 身近な情報源

防災行政無線

市町が整備しているもので、屋外又は各戸に設置されているスピーカーから災害情報が流れます。

テレビ

テレビのデータ放送(リモコンのdボタンを押す)で気象情報や避難情報を確認することが出来ます。

ラジオ

地域に根ざしたラジオ局が、地域に密着した防災情報を提供します。
県内には7局のコミュニティFM放送局が開局しています。
(萩市、下関市、宇部市、周南市、防府市、長門市、山陽小野田市)

携帯電話

- ・市町防災メール
利用者登録をしておけば、各種防災情報が提供されます。
- ・緊急速報メール
携帯電話各社が提供するサービスで、地域の緊急防災情報がメールで配信されます。
※お手持ちの携帯電話の受信設定が必要な場合があります。
- ・防災アプリ
あらかじめ登録した地域または位置情報に応じて、地域の緊急防災情報が通知されます。
※県では「Yahoo! 防災速報」アプリを活用した「自治体からの緊急情報」を配信しています。
「Yahoo! 防災速報」の詳細・ダウンロード → <https://emg.yahoo.co.jp/>



釜石市の事例

岩手県釜石市では、「子どもの安全」をキーワードに、防災教育支援に力を入れています。教育現場で防災マップづくりや津波避難訓練などを実施し、子どもたちは津波被害から身を守る術を学んできました。また、釜石東中学校では、『「助けられる人」から「助ける人」へ』をテーマに、災害時ボランティア学習も行われています。

平成23年3月11日に発生した東日本大震災ではこれらの防災教育が功を奏し、生徒・児童の素早い避難行動により多くの命が救われました。

我々にとっても、釜石市の事例から学ぶべきところが多いのではないのでしょうか。

津波避難の三原則

- 想定にとらわれるな…… 被害が「想定されていない」地域であっても、安全ではないということを十分に認識しましょう。
- 最善を尽くせ……………できる限りもつと安全な場所を目指して避難しましょう。
- 率先避難者たれ……………誰かが率先して避難することで、周囲も避難を始めます。

2 迅速な避難行動

災害が発生し、住民に被害が及ぶと判断されるとき、市町は住民に対して避難情報を発令します。住民の皆さんは、気象情報の収集、避難経路の確認などを行うとともに、市町から発令される避難情報（広報車、防災行政無線、防災情報メールなどで周知されます。）を確認してください。

市町から避難指示が発令されていない場合であっても、危険を感じた場合や、避難に時間がかかる場合は、自らの判断で早めに避難することが大切です。

また、浸水や暴風雨により避難場所までの歩行等が危険な状態になった場合には、自宅や隣接する建物の上部階に緊急避難する、崖から離れた側の部屋に移動するなど、安全を確保するため、臨機応変な対応が必要です。

避難行動の種類

立ち退き避難・・・避難場所に避難すること

屋内安全確保・・・家屋内に留まって安全を確保すること

避難情報と警戒レベル

警戒レベル	避難情報	とるべき対応
3	高齢者等避難	避難の際に助けを必要とされる高齢者の方や障害をお持ちの方など（避難行動要支援者（38ページ参照））は避難を開始しましょう。 それ以外の方も必要に応じ、普段の行動を見合わせたり避難に備えて準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難をしましょう。
4	避難指示	対象地域の方は全員速やかに安全な場所へ避難しましょう。
5	緊急安全確保	既に災害が発生・切迫している状況です。 命が危険な状況ですので、直ちに安全な場所で命を守る行動をしてください。

避難の方法

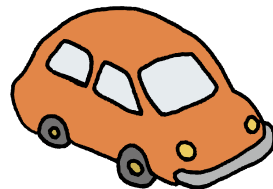
- ◎ 避難は原則として徒歩で行いましょう。
- ◎ 避難する際に持ち出す荷物は必要最小限のものにしましょう。
- ◎ 冠水時は、足元に注意し、前方を杖などで確認しながら移動しましょう。
- ◎ 長靴は脱げやすいため、避難には向いていません。歩きやすい靴を履いて避難しましょう。
- ◎ 家族や隣近所の人と声を掛け合って、ある程度かたまって避難しましょう。



自動車による避難

避難はあくまで徒歩が原則ということを確認したうえで、ご家族に高齢者など避難行動要支援者の方がいる場合、時間的距離的な制約がある場合など、自動車による避難をせざるを得ないことも考えられます。自動車による避難には以下のような障害が考えられることに留意し、避難方法を検討しましょう。

- 土砂災害、倒れた電柱などの障害物、冠水等が原因の道路の寸断
- 停電による信号の停止
- 渋滞



- 要配慮者の中でも、特に避難にあたって支援を要する避難行動要支援者の避難誘導には、住民の方の協力が不可欠です。

「要配慮者」と「避難行動要支援者」

【要配慮者】

高齢者、身体の不自由な方、外国人、乳幼児や妊婦の方など、災害時に特に配慮が必要となる方

【避難行動要支援者】

要配慮者のうち、災害が発生し、又は発生するおそれがある場合に、自ら避難することが著しく困難で、円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を必要とする方

避難行動要支援者のための個別避難計画

避難行動要支援者の方に円滑に避難していただくため、各市町において避難行動要支援者一人ひとりの「個別避難計画」を作成します。ご本人及びご家族の方は、個別避難計画の作成に御協力ください。

3 避難所での助け合い

指定緊急避難場所と指定避難所

指定緊急避難場所は、災害の危険から緊急に避難するための場所で、災害類型ごとに市町が指定しているものです。指定避難所は、避難生活を送る場で、同じく市町が指定しています。これらは相互に兼ねることができ、双方に指定されている施設もあります。

小中学校や公民館などが指定されていますので、平日頃から各市町のホームページ、市町が作成している「ハザードマップ」等で確認しておき、いざというときに円滑に避難できるようにしましょう。

避難所等の機能

指定緊急避難場所は、災害の直前・直後において、住民の生命の安全を確保する避難施設として、指定避難所はその後の生活を送る施設として、それぞれ重要な役割を果たします。特に、要配慮者については、急激な生活変化となることから、支援に当たっては十分な配慮が必要となります。

指定緊急避難場所の機能

安全の確保

- ◎ 災害発生により、安全な施設に迅速・確実に避難者を受け入れ、避難者の生命・身体の安全を守るという最も優先されるべきものです。



避難場所の
図記号

指定避難所の機能

生活環境の提供

- ◎ 避難者に対し、飲料水や食料の供給、日用品等の提供を行います。
- ◎ 家屋の損壊やライフラインの途絶等により、自宅での生活が困難になった避難者に、一定期間にわたって、就寝や起居の場を提供します。



避難所の
図記号

保健・衛生環境の提供

- ◎ 避難者の傷病を治療する救護機能と健康相談等の保健医療サービスを提供します。
- ◎ 避難者が生活を送るうえで必要となるトイレ、風呂・シャワー、ごみ処理、防疫対策等、衛生的な生活環境を維持します。避難所での生活が続く限り継続して必要となります。

情報交換、コミュニティの形成・維持

- ◎ 避難者に対し、災害情報や安否情報、支援情報等を提供します。
- ◎ 避難者同士が安否の確認や情報交換を行える場となります。
- ◎ 避難している近隣の住民同士が互いに励まし合い、助け合いながら生活することができるよう従前のコミュニティを形成します。

避難所の運営

避難所の運営は、原則として市町が行いますが、大規模災害時には市町の職員だけで実施することは難しく、住民の方の協力が不可欠です。自治会や自主防災組織が運営するなどルールを定め、炊き出し、掃除等の役割分担を行って、円滑な運営を行うことができるよう、避難所ごとの「避難所運営の手引き」の作成を推進しています。

周囲の方も同じ被災者です。お互いに思いやりの気持ちを持って行動しましょう。

積極的にコミュニケーションを図ると同時に、プライバシーにも配慮することが大切です。

性差に対する配慮も必要です。男女のトイレを分ける、女性の着替えのスペースを確保するなど、女性の視点に立った配慮も心がけましょう。

避難所においても、高齢者、障害者、外国人、乳幼児、妊婦の方など、要配慮者への支援や十分な配慮が必要となります。



🔍 要配慮者への支援例

目が不自由な方

- ◎杖を持たない方の手で支援者の肘の上を掴んでもらい、歩く速さに気をつけて誘導します。
- ◎盲導犬を伴っている方については、方向を説明し、盲導犬を引いたり触れたりしないようにしましょう。

耳が不自由な方

- ◎ゆっくりと大きく口を開けて話しましょう。
- ◎身振り手振り、筆談でコミュニケーションを図りましょう。

足が不自由な方

- ◎車いすがない場合、おんぶや複数人で持ち上げて移動しましょう。

外国人の方

- ◎言葉がわからなくても、片言や身振り手振り、筆談でコミュニケーションを図りましょう。

乳幼児

- ◎保護者の方が周囲に気兼ねなく授乳やおむつ交換ができるよう配慮しましょう。



4 安否の確認

大きな災害が発生すると、回線の混雑により、電話やメールがつながりにくなります。通信混雑の影響を避けながら、家族や知人の安否確認や避難場所の連絡等をスムーズに行うため、携帯電話会社等から安否確認ツールが提供されています。

※災害時以外にも体験利用ができる日がありますので、いざというときに利用できるように体験しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル171

メッセージを音声で録音し、相手はその音声を再生できます。

災害用伝言版Web171

パソコンや携帯電話から100文字以内のメッセージを登録できます。

「災害用伝言ダイヤル」と連携しているため、それぞれで登録された内容を、相互に確認できます。



携帯電話・スマートフォンの災害用伝言版

各携帯電話通信会社が提供する災害用伝言版で、メッセージの登録は自分の携帯通信会社サイトから行い、メッセージの確認は、他社携帯電話やパソコンからできます。

**Googleパーソンファインダー**

インターネット上のサイトで、名前もしくは携帯電話番号により安否情報の登録、確認ができます。

5 災害ボランティア

お住まいの地域が被災しなかった場合でも、被災地の力になりたいという気持ちが芽生えることがあると思います。災害ボランティアに参加することで、その気持ちを形にすることができます。

災害ボランティアとは

被災された方の生活の復旧・復興支援を目的に、専門的な知識・経験を問わず、各人の能力を生かしながらボランティアのルールを基本に自発的な意志で活動する人のことをいいます。

被災地に行く前に**情報収集**

各種報道などで被災地の情報を収集するとともに、現地入りするための交通手段等を確認しましょう。

また、ボランティアの受け入れ体制が整っていない状況で現地を訪れると、被災地は混乱します。まず、災害ボランティアセンターの設置状況等をあらかじめ把握し、事前に問い合わせしてみましょう。

自分の体調を確認

自分の体調と相談して、くれぐれも無理のない参加と活動を心がけましょう。

必要なものを準備(自己完結型支援)

被災地には、ボランティアの食事や宿泊場所等は確保されていないものと考えてください。被災地に負担をかけないように、水・食料・常備薬・服・雨具・寝袋・宿泊場所等をあらかじめ準備します。活動に必要な用具(軍手、マスク等)、地図や健康保険証のコピーも持っていきましょう。

周囲への説明

自らの行動計画について、あらかじめ周囲に説明しておきましょう。

被災地での活動

登録

ボランティアセンターを訪れボランティアの登録を行います。ボランティア保険にも加入しましょう。

活動

センターからの指示に従い、ボランティア活動を行います。災害ボランティアの活動は被災者の方の家の片づけや避難所のサポートなど多岐にわたります。

周囲との協力

地域の方と協力することで、活動が円滑になるよう心がけましょう。もちろんボランティア同士のコミュニケーションも大切です。

無理をしない

決して無理をせず、自分のできる範囲で活動に従事しましょう。無理をしすぎて体調を崩したり、けがをしたりすると、結果として周りに迷惑をかけることになりかねません。

勝手な行動をしない

経験を振りかざしたり、独りよがりな判断で勝手に行動することがないようにしましょう。



ボランティア受付登録
(平成30年7月豪雨災害 光市)



ボランティア待機所
(平成30年7月豪雨災害 光市)



必要な資材の受け取り
(平成30年7月豪雨災害 光市)



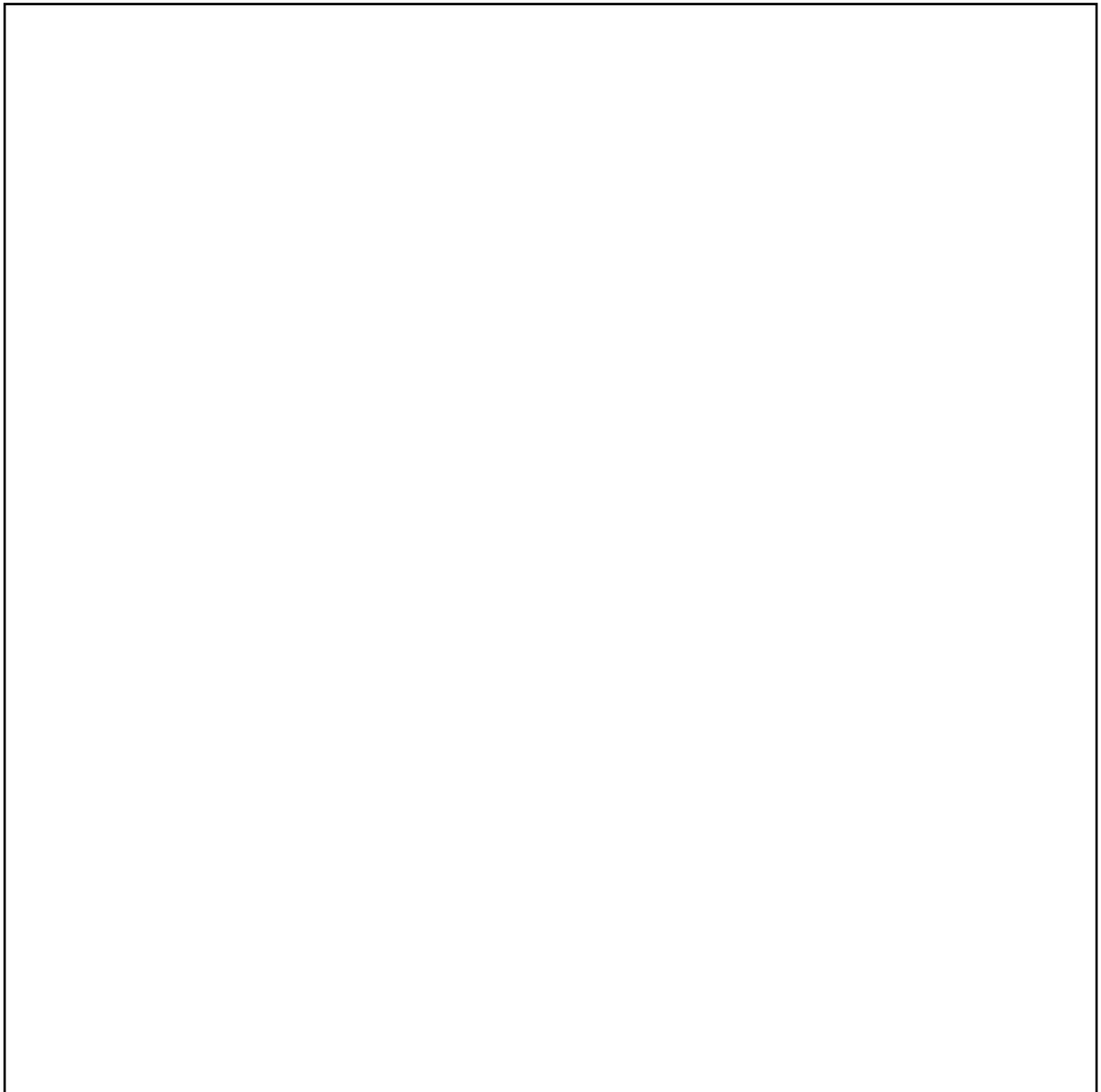
ボランティア活動 家屋内の掃除
(平成30年7月豪雨災害 光市)

家庭の防災マップ

災害に備え、自宅の周辺の情報を地図に書き込んでみましょう。

記載するものの例

- ◎自宅、親戚宅、学校、勤務先等の場所
- ◎避難経路
- ◎緊急避難場所、避難所
- ◎避難の際に危険となりそうな場所 等



備蓄品チェックリスト

分類	項目
食料品 (3日分)	<input type="checkbox"/> 飲料水(3ℓ/日) <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品・アルファ米 <input type="checkbox"/> インスタントラーメン <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート
生活用品	<input type="checkbox"/> 生活用水(お風呂やポリタンクなどに貯めておく) <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく・ライター <input type="checkbox"/> 衣類(上着・下着) <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 紙製食器 <input type="checkbox"/> 割りばし <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー

非常持出品チェックリスト

分類	項目
食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート <input type="checkbox"/> 栄養補助食品
生活用品	<input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく・ライター <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 筆記用具・メモ用紙 <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 歯みがきセット <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> メガネ <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 携帯電話及び充電器 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品(粉ミルク・哺乳瓶・紙おむつ等) <input type="checkbox"/> 女性用品(生理用品等) <input type="checkbox"/> 高齢者用品(入れ歯・紙おむつ等)
医療用品	<input type="checkbox"/> 救急用品(傷薬・風邪薬・下痢止め・絆創膏・包帯・三角巾) <input type="checkbox"/> 服用している薬 <input type="checkbox"/> 感染症対策用品(マスク、消毒液、体温計等)
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(小銭があった方が便利) <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 保険証(写) <input type="checkbox"/> 免許証(写) <input type="checkbox"/> 有価証券(写)
避難用具	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん
衣料品	<input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒具 <input type="checkbox"/> 雨がっぱ <input type="checkbox"/> 軍手
救助用道具	<input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> バール <input type="checkbox"/> ジャッキ

連絡先リスト

	連絡先	電話番号
家族・親類・知人		
役場関係		
電気		
ガス		
水道		
電話		
職場		
学校		
各種保険		
クレジットカード		

避難カード

避難カード
住所
氏名
生年月日
性別
血液型
保護者名
連絡先
勤務先(通学先)
緊急連絡先(親戚・知人など)
緊急避難場所
避難所
特記事項

避難カード
住所
氏名
生年月日
性別
血液型
保護者名
連絡先
勤務先(通学先)
緊急連絡先(親戚・知人など)
緊急避難場所
避難所
特記事項

避難カード
住所
氏名
生年月日
性別
血液型
保護者名
連絡先
勤務先(通学先)
緊急連絡先(親戚・知人など)
緊急避難場所
避難所
特記事項

避難カード
住所
氏名
生年月日
性別
血液型
保護者名
連絡先
勤務先(通学先)
緊急連絡先(親戚・知人など)
緊急避難場所
避難所
特記事項

※コピーしてご利用ください。

重要情報リスト

項目	番号	
免許証		
健康保険証		
パスポート		
口座番号		
各種保険		
クレジットカード		

令和5年3月発行

山口県 総務部 防災危機管理課

山口市滝町1番1号

TEL:083-933-2360 FAX:083-933-2408