

# 自分たちのことは自分たちで守る

## ステップ1 ご近所さんとの輪を作ろう

### ●隣近所への声かけから始めよう

近所の人を知ること、そして自分を覚えてもらうことは、人を助けるだけでなく、もしものとき自分を助けてもらうことにもなります。積極的にあいさつを交わしましょう。

### ●地域の行事・イベントには積極的に参加しよう

小さな和もたくさん集まれば大きな和に。和がどんどん広がることで、より一層の協力体制が作られていきます。

### ●自治会・町内会単位で連絡網を作ろう

もしものときの点呼用に、各自治会・町内会単位で名簿を作り備えておきましょう。

## ステップ2 地域の避難行動要支援者を把握しよう

### ●避難行動要支援者登録制度を活用し、地域の輪を強くしよう

避難行動要支援者登録制度とは、高齢や障がいなどにより災害時に一人で避難することが困難な人が、ご自身の情報を市に登録し、地域の関係者に情報提供することで、災害時に地域での安否確認や避難誘導を行うものです。

### ●地域の危険な場所をみんなで確認しよう

道路においてあるものが障害物になっていないか、案内板は分かりやすいかなど、地域の人みんなで確認・点検をしましょう。



## ステップ3 地域の自主防災組織に参加しよう

砺波市では、21地区すべてに自主防災組織が設置され、また、防災士も配置されています。各地区の自主防災組織や防災士等が企画する防災訓練や防災講習会には積極的に参加しましょう。もしもの時に必ず役立ちます。

# 年に1回は家族会議を

災害は起こらないのが一番。でも、もし起こってしまったら…。そのために、準備しておくことが大切です。自分のために、家族のために、「備えあれば憂いなし」です。



## 1 一人ひとりの役割分担を決めよう

いざという時に「誰が」「何を」するのかを決めておきましょう。高齢者や赤ちゃんがいる世帯は、誰が支援の中心になるかも、話し合しましょう。

【主な役割】消火器担当、ガスの元栓担当、非常品持出担当など



## 2 非常時に持ち出す物をチェックしよう

非常時に持ち出す物は、できるかぎりひとまとめにして、玄関のそばに置いておきましょう。また、「ほっとなみ安心ポケット」は、平素から情報を更新し、冷蔵庫前面に貼付けておきましょう。自分の家にとって必要な物について、家族で話し合しましょう。



## 3 食料・飲料水を確保しよう

災害発生直後は、援助物資が十分に行き渡らない場合があります。非常食や飲料水などは、最低3日分を家庭で備蓄しておきましょう。



### 備蓄品の例

#### a.食料

お米やアルファ米、レトルト食品や缶詰、カップ麺など。



#### b.飲料水

水(飲料分と煮炊き分)は大人1人1日あたり3リットルが目安。水の配給を受けるためのポリ容器も用意しておくとういす。



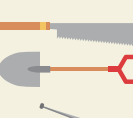
#### c.燃料

卓上コンロや固形燃料、予備のガスセットなど。



#### d.工具類

救助活動に使えるバール、のこぎり、ハンマー、ロープ、スコップなど。



#### e.ウイルス感染対策

マスク、消毒液、体温計など。



#### f.その他

簡易トイレ、毛布、寝袋、防寒具、紙皿、紙コップ、乾電池、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、トイレ用ペーパー、電池式ラジオ、ライフジャケットなど。



### ワンポイント 備蓄のポイント!!

●食料や飲料水は最低3日分、できれば1週間分を備蓄。大人1人1日あたり、水は3リットル、食料は2,000キロカロリーが目安。

●食料は消費期限、ラジオなどの電化製品は電池切れなどに注意。乾電池やカセットガスなどは余分に用意。

●家族構成などで備蓄品は異なります。家族にとって本当に必要なものを考えて準備。

例えば…

乳幼児：粉ミルク、離乳食、哺乳瓶、紙おむつなど  
高齢者：介護用品、持病の薬など  
ペット：ペットフードなど

# 自宅周辺の危険箇所をチェックしよう

危険を少しでも回避するために、家の中と外をチェックしましょう。

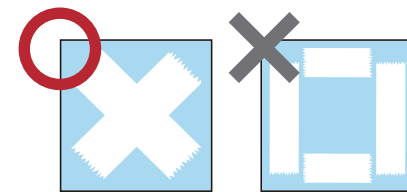


## a 家の中の安全対策

●家具の上に重い物や危険な物を置かないようにしましょう。

●通路や出入りに荷物は置かないようにしましょう。

●ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。透明テープでも代用できます。



(フィルムの貼り方)

## 家具の転倒防止対策

金具で固定



テレビ・パソコン

テレビを固定するには粘着マットやストラップ式の固定器具を使う方法などがあります。

タンス・本棚

タンス・本棚は金具でしっかり固定しましょう。上下に分かれている家具は継ぎ目を金具で連結しておきます。

粘着マット

食器棚

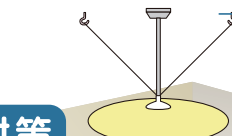
両開き扉タイプの食器棚は、扉が開かないように止め金具を付けます。ガラス面には飛散防止フィルムを貼ると安全です。

冷蔵庫

ベルトの取り付け口や取っ手に転倒防止ベルトを通して、ベルトの端を壁の下地材のあるところに固定しましょう。

照明器具

つり下げ式の照明器具は、チェーンと金具で数か所を固定します。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておきます。



転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

転倒防止ベルト

## b 家の周りの安全対策

●ブロック塀にひび割れや破損箇所がないか確認しましょう。ブロック塀が倒壊すると大変危険です。

●ベランダに飛散するものを置かないようにしましょう。もし植木鉢などを置く時は、落下しないような安全な位置におきましょう。

●普段から雨樋を掃除し、排水をスムーズにしておきましょう。

●プロパンガスボンベは、鎖でしっかり固定しておきましょう。

