

# 『自助』

## 住民一人一人が

## 自分の命は

## 自分で守る

### 災害だ！ そのときどうする？

災害が発生したとき、冷静に対処するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき『あわてず、落ち着いて』行動するために、正しい心構えを身に付けましょう。

### 地震に 対する心構え



- 落ち着いて身の安全を守る
- 揺れを感じたら、丈夫な机やテーブルの下に身を隠しましょう。
- 布団などで頭部を保護しましょう。

### 集中豪雨に 対する心構え



- 狭い路地や壁ぎわは物が落ちてきたりするので危険です。
- がけや川べりは地盤が緩み崩れやすくなっている場合があります。過去に山崩れやがけ崩れのあった場所は特に注意しましょう。

### 集中豪雨から身を守るには

- 住んでいる地域が過去に水害や土砂災害の被害があったかどうか確認しておきましょう。
- 避難場所、避難経路を確認しておきましょう。

### 土砂災害に 対する心構え



大雨や長雨、または地震が発生したとき、次のような現象が起きたら土砂災害の前兆です。十分注意して早めに避難してください。

- **がけ崩れ**
- 小石がばらばら落ちる。
- がけに切れ目ができる。
- 地下水やわき水が止まる。
- 異様なにおいがする。
- **地すべり**
- 地面にひび割れができる。
- 沢の水が濁る。
- がけや斜面から水が噴き出す。
- 樹木や電柱が傾く。
- **土石流**
- 山鳴りがする。
- 川の水が急に濁る。
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。

### 普段から準備を

## 非常持ち出し品

大災害が発生した場合、水道が使用できなくなったり、道路が損壊して救援活動ができなかつたりする場合があります。

災害時に最初に持ち出す『非常持ち出し品』と、復旧するまでの数日間を支える『非常備蓄品』に分けて用意しましょう。

### ● 非常持ち出し品

- 非常食・飲料水
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 現金・貴重品
- 救急医療品
- 上・下着
- 軍手、ライター
- ナイフ、缶切り、栓抜き
- ティッシュペーパー
- タオル

### ● 非常備蓄品

- 非常食（缶詰、レトルト食品など3日分）
- 水（一人当たり1日3ℓを3日分）
- 燃料（卓上コンロや固形燃料）
- 工具（ロープ、金づちなど）
- 毛布、寝袋など
- 洗面用具
- 簡易食器

そのほか家族構成に合わせて必要なものを準備しましょう。