

# 地域防災力を高めよう！

地域防災力を高めるための三つの要素として「自助」「共助」「公助」があります。大規模災害が発生した場合、一つの要素だけでは被害の拡大を防ぐことはできません。これらが互いに連携することで、災害時の大きな力となります。

「自助」とは、自分の身を自分の努力によって守る事です。  
例えば  
・非常用物資の備蓄や家具の転倒防止など、日頃から家庭で備える  
・防災に関する知識や経験を身に付ける

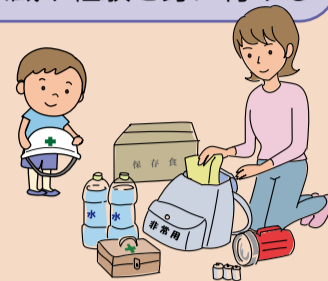
「公助」とは、国や都道府県、市町村、消防機関、警察、自衛隊など公的な機関による救助・援助などのことです。  
例えば  
・けが人の救出やがれきの撤去、避難所の開設、炊き出しを行う  
・救援物資の受け入れ・配送や仮設住宅の建設をする

自助

## 地域防災力

公助

共助



「共助」とは、地域や近隣の人が互いに協力し合うことです。  
例えば  
・高齢者や障害のある人など、配慮が必要な人の避難を手伝う  
・地域の人々の避難誘導をする  
・けが人や病人の救護を手伝う



### 自助

#### 自分の身を自分で守る

いざというときののために、日頃から何をすればよいのでしょうか。防災の専門知識や技能を持ち、防災意識の啓発などを行う、日本防犯士会群馬県支部長の飯塚さんにお聞きしました。



飯塚宗夫さん

#### 継続した備えを

「県内各地で防災イベントなどを開催すると、地域により防災意識の高さに差があると感じます。また大災害の直後は防災活動が盛んになりますが、その後、下火になってしまいます。定期的に訓練に参加する、訓練で得た知識を家族で共有する、備蓄品を用意しておくなど、一人一人が活動を継続することが大切です。私もイベントを開催する時は、内容が参加者の心に残るよう、自衛官として派遣された時に見た被災地の様子を話したり、新聞紙でできるスリッパ作りなど楽しく体験できるコーナーを設けたりしています。また家庭で備蓄をするときは、保管場所を一つにまとめておくことが重要です。そうすればいざというときに慌てなくて済みます。群馬県は安全だという意識を払拭し、自分の命は自分で守ることを普段から意識してほしいですね。そのことが『共助』にもつながります」

## ぐんまちゃんの防災メモ



### 災害情報はどこから得られるの？

災害全般の情報 県ホームページ「防災トップページ」(<http://www.pref.gunma.jp/05/a5510001.html>)

河川や道路の情報 県が管理する道路の通行規制などの情報を入手したり、県内の河川や道路の状況をライブカメラで見たりすることができます。

県土整備部防災情報 (<http://www.kendobousai-gunma.jp/gismap/index.html>)



スマートフォンで見られる県水位雨量情報システムの画面



### 災害が発生したときの避難はどのようにしたらいいの？

市町村が発表する避難準備情報(28年12月に名称変更)を防災無線の他、インターネット、スマートフォンなどでも入手することができるので、適切に行動してください。

### ◆家族の連絡先

家族の名前	連絡先(勤務先・学校)	電話番号	携帯電話番号

### ◆避難場所

一時避難場所	家族が離れ離れになったときの集合場所

### ◆非常用持ち出し品・非常用備蓄品チェックリスト(一例)

- ◆避難時にすぐに取り出せる非常用持ち出し品
  - 携帯ラジオ 預金通帳・印鑑 現金 懐中電灯・予備の電池
  - ライター ナイフ・缶切り 手袋 タオル マスク
  - 医薬品 身分証明書のコピー 下着類 生理用品 水・食料
- ◆復旧までの数日間(約3日間)に必要な非常用備蓄品
  - トイレトーパー ガスコンロ 家族約3日分の水・食料
  - シャンプー・せっけん 救急薬品 歯ブラシ 毛布
  - ブルーシート ビニール袋 筆記用具
- ◆自分や家族に合ったもの
  - 粉ミルク おむつ 哺乳瓶 眼鏡 補聴器 防寒着

### 避難準備・高齢者等避難開始

- ・避難に時間を要する人(高齢者、障害のある人など)とその支援者は避難を始めましょう
- ・その他の人は避難の準備をしましょう

### 避難勧告

- ・速やかに避難しましょう
- ・外出するとかえって危険な状況では、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう

### 避難指示(緊急)

- ・まだ避難していない人は、直ちに避難しましょう
- ・外出するとかえって危険な状況では、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう