

非常用品を準備しよう！ 表2

いつ災害が起きても、すぐに対応できるように非常用品を備えておきましょう！

 <p><b>貴重品</b> 現金、預金通帳、印鑑、権利書など</p>	 <p><b>飲料水・非常食</b> 最低3日間分程度の準備をする</p>
 <p><b>懐中電灯</b> 予備の電池も準備しておく</p>	 <p><b>救急医薬品</b> 傷薬、胃腸薬、ばんそうこうなど</p>
 <p><b>携帯ラジオ</b> AM・FM両方聞けるもの</p>	 <p><b>衣類など</b> 衣類、タオル、雨具など</p>

～こんな物が役に立ちました～

右下の表は阪神・淡路大震災において実際に役立ったものについてアンケートを行った結果です。

1位の懐中電灯、2位の食料品は順当ですが3位にはラップが入っています。これは怪我をした時の包帯や三角きんの代用品として使用したり食事の時に皿に敷けば、汚れないので、貴重な水を使って洗う必要がないというのが理由です。

1位	懐中電灯
2位	食料品
3位	ラップ
4位	ビニール袋
5位	ラジオ

災害発生時はテレビやラジオ、広報車など様々な媒体を通じて情報が発信されますが、「停電によりテレビがつかない」「道路が破壊されて広報車が通行できない」といった事態が起こる

防災情報の収集

また災害復旧までの数日分（最低3日分）の水、食料、燃料などを家庭内で準備することが大切です。

日ごろの備え

「自分の身は自分で守る」が防災の基本となります。そのためには普段から災害に関する知識を身につけること、「何を」、「どれくらい」備えておけばよいかなど、災害に対する準備を行うことがもっとも重要です。

自助

一般的に災害の規模が大きくなるほど行政の対応力の割合は小さくなります。「自力」「家族」による救助（自助）は約67%、「友人・隣人」「通行人」による救助（共助）が約31%で救急や自衛隊などによる（公助）は2%にも満たない割合でした。

表1 救助者別割合

自力	34.9%
家族	31.9%
友人・隣人	28.1%
通行人	2.6%
救助隊	1.7%
その他	0.8%

災害時にあなたを助けてくれるのは誰でしょうか。市、消防、自衛隊などの行政が助けてくれるのでしょうか。左の表1は阪神・淡路大震災で生き埋めや閉じ込められた人の救助を誰が行ったかを表したものです。

大規模な災害が発生したときに、一人で避難できない人や不安を感じる人に対して、町内会や自主防災組織など一番身近な地域住民の手助けにより、安否

災害時要援護者の支援制度

この組織は、地域の防災活動の拠点となるとともに、地域が協力し合うため、防災効果がより一層高くなります。

自主防災組織

災害に対応するために、町内会や自治会などが主体となって、地域住民が協力し合って自発的につくる組織です。

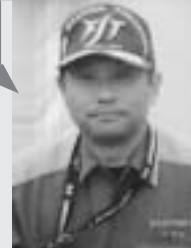
共助

初期消火や被災者の救出、救護などで大きな力となるのは町内住民同士の助け合いです。近所づきあいやお年寄りへの声かけなど、日ごろの交流がいざというときに力を発揮します。

エリアメールの活用

苦小牧市では新たにNTTドコモが行っているエリアメールサービスを利用して災害時に災害・避難情報を9月1日から配信します。2007年秋冬以降発売モデル（主に905i/705iおよび906i/706iシリーズ）は一部を除いて対応機種となります。

消防隊員の声



**自助の重要性**  
～東日本大震災の消防活動から～  
消防本部警防課  
おの かつや  
小野 勝也さん

災害があった場合、消防などは119番通報などの手段により救助要請を得て出動にいたりますが、消防などが救助に来るまでに災害に遭われたみなさんが何をすることが大変重要になると考えています。宮城県石巻市で、私が救援隊として活動中であった3月20日に、震災から217時間後に80歳の女性と16歳の男性が倒壊した家屋から救出されたとの一報が入りました。台所に閉じ込められているところを2人で耐え、余震が落ち着いたところで16歳の男性が脱出し、周りにいた方に救助要請し救出にいたしました。このケースでは偶然、閉じ込められた場所が台所や冷蔵庫の近くであったため生存できた例ではありますが、救助されるまでにいかに助け合い・支えあって過ごすかが大切であることがわかっていただけるかと思えます。

北海道防災情報システム 表3

北海道では、わたしたち自らの安全を守るための災害情報を、ホームページ「北海道防災情報」および携帯メール「防災情報メール」で配信しています。

メール配信する情報  
気象警報・気象注意報・地震情報・津波情報・火山情報・土砂災害警戒情報・竜巻注意情報・避難情報・指定河川洪水予報・防災（緊急ニュース情報）・防災ニュース

登録方法  
携帯電話は <http://i.bousai-hokkaido.jp/>へ  
パソコンは <http://www.bousai-hokkaido.jp/>へ

QRコードからもアクセスできます（携帯電話）→

詳細 北海道危機対策局危機対策課 ☎011-204-5008

自主防災組織の主な活動 表5

平常時の活動	防災知識の普及 防災訓練の実施 避難所・避難場所の確認 地域の安全点検 災害弱者の把握
災害時の活動	地域内の災害情報の収集・伝達 避難誘導（特に災害弱者） 負傷者の救出救護 出火防止および初期消火活動 避難所運営の支援

地域の絆を育む

私たちの力で地震・津波を防ぐことはできませんが被害を最小限にとどめたり、身を守ることはできるはず。日ごろから災害へ備えることはもちろんですが、東日本大震災で被災し、助け合いながら生きる方々のように、地域のひととの絆を深め、「お互いに助け合う」気持ちで災害から身を守ることに繋がらないでしょうか。

