

安心・安全な町  
でも防災への備えは  
必要です！

未曾有の大災害となった平成23年3月11日の東日本大震災の発生は、今までの防災対策への課題を多く残しました。

それらの見直しや整備を進めている中で、過去の大災害で救助の大きな力となった「身近な人たち」の役割、そしてそれを基にした自主防災組織作りは大きな力として着目されています。

防災計画を含めた防災対策は主に行政が進めているものですが、自分の身は自分で守るための行動「自助」や災害時に地域の方々が互いに助け合う「共助」、町や警察・消防などが行う活動の「公助」が機能することで、救助活動や災害復旧が円滑に進んだ事例も参考にしながら総合的な防災対策を進めています。

## 自助

自分の手で自分を含め家族・財産を助ける「備えと行動」を自助と呼びます。

災害時の備えに飲料水や食料、懐中電灯や携帯ラジオなどの情報収集手段を多く持つこともそのひとつです。

### 備えのポイント

#### ◆3日分の食料

1日の摂取カロリーはそれぞれの行動状況によって異なりますが、基本的に次の表のとおり大別され、栄養価が高く保存期間の長い食料の備えも工夫のひとつでしょう。

| 災害時における<br>栄養必要摂取カロリー |            | 1日の摂取<br>目標 (kcal) |
|-----------------------|------------|--------------------|
|                       | 設定条件       |                    |
| 避難者                   | 20～50歳代の男女 | 2,300              |
| 高齢の避難者                | 65歳以上の男女   | 1,600              |
| 救援者                   | 30～49歳の男性  | 3,500              |

#### ◆飲料水

生理的に体を維持するためには1人1日3Lが必要であると言われます。

大地震が起きた場合にはライフラインの回復まで3日か

かると言われており、家族分の量として7日分の用意が理想と言われています。

### ■保管場所は分散させる

玄関や入口に近い、日の当たらない場所や車庫の奥、寒い時期には車のトランクも利用出来ます。

### 情報収集のポイント

災害時に電力の供給がストップした場合でも使用できるものの備えが必要です。

#### ◆「ラジオ」の利用

A・M・F・M両方聞けるものが良い。

#### ◆「エリアメール」の利用

安平町では、災害対策の一環として、携帯電話会社が提供するエリアメール（緊急速報メール）の運用を開始しています。

このサービスは、安平町内にある携帯電話端末に対して災害・避難情報を配信するものですが、機種や設定などによつては受信のできない場合もありますので各電話会社のホームページなどで確認が必要です。

### 利用可能な携帯電話会社

| 会社名        | エリアメール詳細確認ホームページ  |
|------------|---|
| NTT docomo | <a href="http://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/aremail/">http://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/aremail/</a> |
| KDDI       | <a href="http://www.au.kddi.com/notice/kinkyu_sokuho/">http://www.au.kddi.com/notice/kinkyu_sokuho/</a>             |
| softBank   | <a href="http://mb.softbank.jp/mb/service/urgent_news/">http://mb.softbank.jp/mb/service/urgent_news/</a>           |

### 配信される情報

- ・気象庁が配信するもの
  - ◆緊急地震速報◆津波警報（NTT docomoのみ）
- ・安平町から配信する情報
  - ◆避難準備情報◆避難勧告◆避難指示◆警戒区域情報
  - ◆噴火警報◆土砂災害警戒情報◆国民保護状況



### もしも大地震が発生したら！

#### 自助

強い揺れは数分間  
自分の身を守る

#### 共助

隣の人や近所の人は大丈夫？  
避難所では助け合い

#### 公助

防災計画に基づく災害復旧

小さな災害では行政の力で救助や復旧が進むが、災害が大きくなるにつれて自助や共助の役割が強くなる。

## 共助

### ■自主防災組織

自主防災組織とは、地域住民が「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚、連帯感に基づき、自主的に結成する組織です。

自主防災組織は、地域において「共助」の中核をなす組織であるため、自治会・町内会等の地域で生活環境を共有している住民等により、地域の主体的な活動として結成・運営されることが望ましいと言えます。