

～大切な命を守るために～

確認しよう！ 日頃からの災害への備え

近年、毎年のように全国各地で災害が発生しています。

災害はいつ・どこで起きるか分かりません。いざというとき、自分と大切な人の命を守るため、日頃からの備えを確認しましょう。

圃危機管理課（☎017-734-5059）



【写真】令和4年8月の大雨による本市での被害



知っていますか？「防災の3助」

「防災の3助」とは「自助（自分・家族）」「共助（地域）」「公助（公的機関）」のことをいい、防災にはこの3つの連携が重要です。

自助

(自分・家族)

自分で自分の身を守るため、自宅での備えを日頃から行いましょう！

●家族で防災について話し合きましょう

災害時の家族との連絡方法や集合場所を決めておきましょう。また、避難経路や自宅周辺の避難場所も確認しておきましょう。



●防災用品を準備しましょう

「非常持ち出し品」や「非常備蓄品」を用意しましょう。非常持ち出し品は、男性15kg、女性10kgを目安にリュックサックに入れておきましょう。※リストは次ページへ



共助

(地域)

地域で協力しあい、住民同士で互いに助け合いましょう！

●自主防災組織を作りましょう

「自主防災組織」は、地域住民の皆さんが災害を乗り越えるため、日頃から自発的に防災活動を行うための組織です。現在、市内197の町(内)会が自主防災組織を結成し、活動しています。

市では、防災資機材の購入や防災訓練の開催、防災士資格取得に係る費用への補助金交付、防災講話・訓練への職員派遣など、自主防災組織の活動や結成に対する支援を行っています。

●防災訓練へ積極的に参加をしましょう

毎年9月1日の「防災の日」を中心に、市内各地で防災訓練が実施されています。地域の防災訓練に家族全員で積極的に参加し、消火訓練や避難訓練を経験しておきましょう。



公助

(公的機関)

市役所、消防、警察、自衛隊などが公的な支援を行います！

●被災者支援の取組

市では、小学校や市民センターなどをあらかじめ指定避難所に指定するとともに、日頃から水や食料をはじめ、発電機、段ボールベッド・パーティションなどの物資を備蓄することで、災害時における被災者の生活を支援します。



▲段ボールベッド・パーティションなど

●災害対策本部による災害対応

災害時には市役所本庁舎に災害対策本部を設置し、市民への防災情報の発信、被害状況の把握、避難所の開設など、迅速かつ的確な災害対応業務を実行することにより、被害の予防・軽減及び被災者への適切な支援を行います。



▲水や食料、発電機などの備蓄物資



非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

1年に一度は、足りないものや期限が切れているものがないかチェックしましょう。

✂ 非常持ち出し品リスト（避難するときに持ち出すもの）※いつでも持ち出せる場所に置きましょう。

- | | | |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 |
| <input type="checkbox"/> 食料品
（カップめん、缶詰など） | <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> 衣類 |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 下着 |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 毛布 |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| | <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ など |

※乳児がいる家庭は、ミルク・オムツ・ほ乳びん など
ペットがいる家庭は、ペットフード・トイレシート・ケージ など



危機管理課 金田



知ってますか？在宅避難のこと

大規模災害が発生したときには、避難所に被災者が殺到し、混乱が予想されます。また、避難所生活では1人当たりのスペースが狭く、プライバシーの確保が難しいなど、環境変化により体調を崩すかたもいます。

在宅避難とは、災害時において自宅に倒壊や焼損、浸水、流出の危険性がなく、本人・同居人が無事であり、他人のサポートを必要としない場合に、そのまま自宅で生活を送る方法です。

避難所生活のストレスを考えると、住み慣れた自宅で避難生活を続けることも選択肢のひとつです。
在宅避難に備え、食料・簡易トイレなどの備蓄、家具の転倒防止などを行きましょう。

✂ 非常備蓄品リスト（自宅に備えておく）
最低3日分を用意しましょう。

- 飲料水（1人1日3リットルが目安）
- 食料品（ご飯（アルファ化米）、乾パン、ビスケット、チョコレートなど）
- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- マッチ・ろうそく
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 携帯トイレ など

○簡単！「ローリングストック」

普段の生活の中で利用されている食品などを多めに買って置き、消費したらその分を補充することで、常に一定量の備蓄をしておきましょう。



「もしも」のとき、
すぐに使えるよう
にしましょう。



危機管理課 高橋



マイ・タイムラインを作ろう

マイ・タイムラインとは住民一人ひとりの自分自身の防災行動計画（タイムライン）です。

大雨や台風などの災害時に、自分自身がどのタイミングでどのように避難すればよいのかを時系列で決めておくことで、いざというときの避難に役立てましょう。

マイ・タイムラインの作成などについては、青森県のホームページをご参照ください。

青森県ホームページ▶



スマートフォン向け防災アプリ を利用した防災情報の提供

市では、必要な防災情報を提供するため、市ホームページ、市メールマガジン、ツイッター、フェイスブックのほか、スマートフォン向け防災アプリ「全国避難所ガイド」を活用した情報伝達を行っています。避難場所・避難所の確認や平時からの防災情報の確認にもご利用いただけますので、ぜひ本アプリをご活用ください。※端末で設定している言語に合わせ、情報が多言語で表示されます。（英語、中国語（繁体・簡体）、韓国語）

全国避難所ガイド▶

