

## 自助・共助・公助

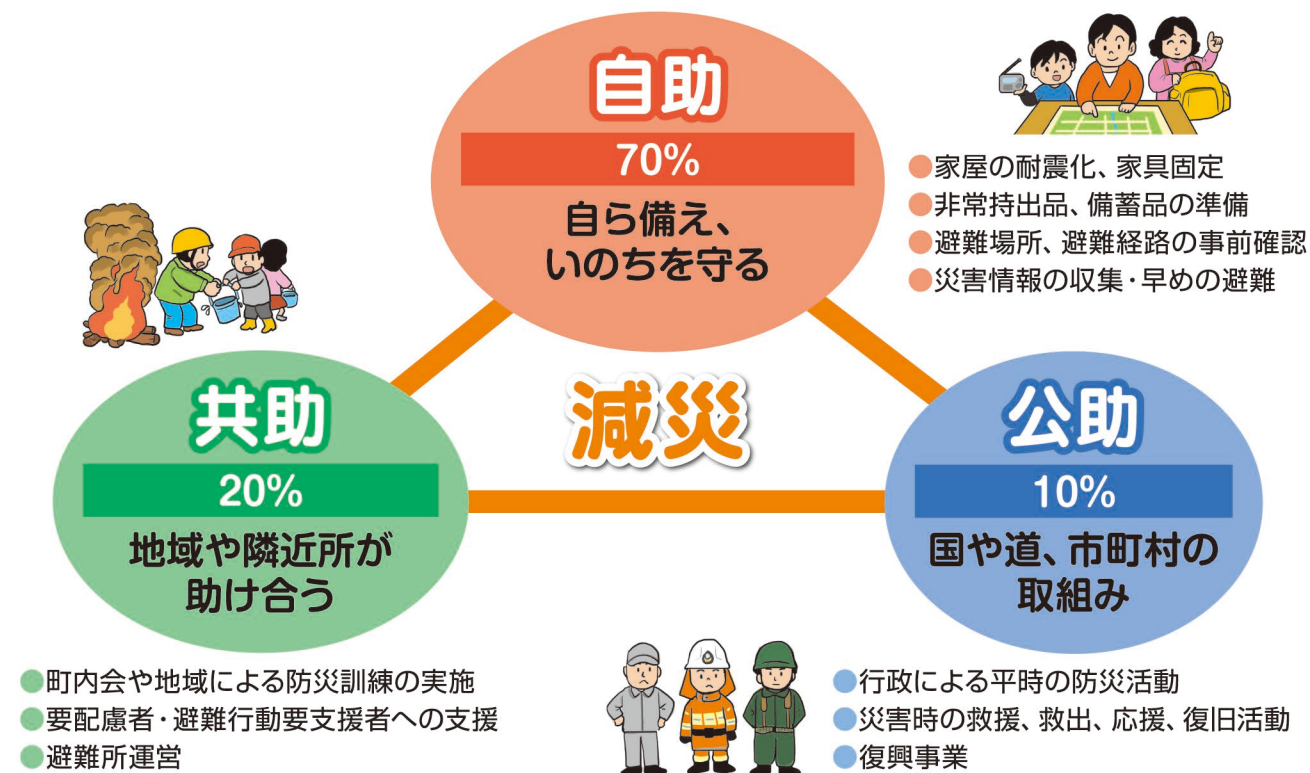
### 自ら守る 地域で守る

阪神・淡路大震災では、自力・家族などの「自助」による救助は約67%、友人・隣人などの「共助」が約30%、救急隊・自衛隊などによる「公助」は2%にも満たない割合でした。

行政が全ての被災者を迅速に支援することは極めて困難で、被害を最小限に食い止めるためには、災害が起こる前から住民ひとり一人が正しい知識を身につけ、「自助」から「共助」へと繋げていく地域コミュニティでの取り組みがこれからは特に必要です。

災害時の助けとなる割合は **自助=70%** **共助=20%** **公助=10%** と言われています。

実際の災害時には、近隣住民の力で多くの方々が救出されています。



### 要配慮者・避難行動要支援者

「要配慮者」とは、高齢者や障がい者、乳幼児など災害時に特に配慮を必要とする方のことをいいます。また、要配慮者のうち、災害時に自ら避難することが困難であり、特に支援を必要とする方は「避難行動要支援者」として位置付けられています。

避難行動や避難所生活などの様々な場面で助け合い、支え合いましょう。



## 『非常持出品』＆『備蓄品』チェックリスト

### 非常持出品

災害時にすぐに持ち出せるように、準備しておきましょう。

|                                                 |                                     |                                      |                                  |                                                            |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>必需品</b><br><input type="checkbox"/> 懐中電灯<br> | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ<br>  | <input type="checkbox"/> 予備電池<br>    | <input type="checkbox"/> 飲料水<br> | <input type="checkbox"/> 非常食<br>                           |
| <input type="checkbox"/> タオル・毛布<br>             | <input type="checkbox"/> 衣類・下着類<br> | <input type="checkbox"/> 感染症対策用品<br> | <input type="checkbox"/> 貴重品<br> | <input type="checkbox"/> 救急セット・持病薬・常備薬<br><br>(お薬手帳も忘れずに！) |

### 備蓄品

家族で最低3日分の備蓄をしておきましょう。(できれば7日分の備蓄を心がけましょう)

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>燃料</b><br><input type="checkbox"/> 卓上コンロ<br><input type="checkbox"/> ガスボンベ<br><input type="checkbox"/> 固形燃料<br> | <b>非常食品</b><br><input type="checkbox"/> お米 (レトルト・アルファ米も便利)<br><input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品<br><input type="checkbox"/> 梅干し・調味料<br><input type="checkbox"/> ドライフーズ・チョコレート・飴<br>                                                    | <b>必要に応じて準備しましょう</b><br><input type="checkbox"/> ビニール袋・ティッシュ<br><input type="checkbox"/> LEDランタン・マッチ・ライター<br><input type="checkbox"/> メガネ<br><input type="checkbox"/> 携帯電話充電器(電池式も)<br><input type="checkbox"/> 雨具・軍手<br><input type="checkbox"/> ヘルメット・帽子・マスク<br><input type="checkbox"/> ラップフィルム (お皿に敷くと洗う必要がない)<br><input type="checkbox"/> 生活用水(風呂などに貯水)<br><input type="checkbox"/> 各種アウトドア用品 |
| <b>飲料水</b><br><input type="checkbox"/> ペットボトルや貯水した給水用ポリタンク<br><br>1人1日 3リットル × 3日分                                 | <b>冬の備え</b><br><input type="checkbox"/> ポータブルストーブ(電池式)<br><input type="checkbox"/> ポリタンク・給油ポンプ<br><input type="checkbox"/> 寝袋<br><input type="checkbox"/> アルミシート<br><input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ<br>※灯油タンクには、常に半分以上の備蓄を心がけましょう。<br> | <input type="checkbox"/> 洗面用具・生理用品<br><input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ・携帯用トイレ<br><input type="checkbox"/> 粉ミルク・ほ乳びん・紙おむつ                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### ローリングストック法を実践しましょう！

ローリングストック法とは、普段から使っている缶詰やレトルト食品などの保存食を少し多めに買って置き、使った分だけ買い足す方法です。災害時に食べ慣れた物を食べることができ、安心につながります。

