

災害はいつ起きるか
分かりません。だからこそ、日頃の備え
が大切となります。中でも、発災直後に
自分の身が守れなければ、その後の「共助」も
ありません。そこで今回、お伝えしたいのが、
「0次の備え」です。普段の備えを「もしも」
から「いつも」へ。それが自分の身を
守る第一歩となり、さらには
「共助」へとつながります。

0 次の備え が我が身を守る

もしもからいつもへ

まず自分が助からなきゃ
共助だってできないからね

いつも
カバンに

0次の備えポーチ



「0次の備え」ってナニ?

- 0 次の備え** 【地震発生直後の備え】
災害時にどこにいるか分かりません。だからこそ、
発災直後にあると助かるものをポーチなどにまとめ、常時
カバンに入れて、持ち歩きましょう。それが「0次の備え」です。
- 1 次の備え** 【発災後3日分の備え】(非常用持ち出し袋など)
発災直後を乗り切るために必要な、非常用持ち出し
袋の準備や最低3日分の水・食料・トイレパック
等の備えです。袋は、すぐに持ち出せる所に置きましょう。
- 2 次の備え** 【長期避難生活への備え】(家庭内でのストック)
ライフラインの復旧や救援物資の到着に時間が
かかることも考え、被災後の生活のために5日程
度、できれば2週間分の備えを勧めている防災関係者もいます。



コレが「0次の備え」の中身です!

「0次の備え」はポーチなどにまとめ、常に携帯します。
中身は人により変わるため、まずは持てる物から!

- 非常食** チョコやあめなど、行動に必要なカロリーが手軽に得られ、エネルギーに変換しやすいものを。
- ホイッスル** 建物の倒壊などで閉じ込められた際に自分の居場所を知らせる「命の笛」です。
- 飲料水** 冬でも水分の補給は不可欠です。500mlが重ければ、250mlサイズでも可。
- お薬手帳** 身分証(コピー)またはお薬手帳 負傷した際に身元や常用薬が分かるよう、運転免許証等のコピーやお薬手帳を。
- バッテリー類** 携帯電話などの充電用に、予備のバッテリーや電池も用意しておきましょう。
- 雨具** 雨の日でも両手が自由に使えるレインコートが便利。冬は防寒具の用意も。
- 携帯ライト** 暗闇で手元などを照らすのに役立ちます。LEDライトなら小さくて電池も長持ち。
- 小銭** 公共電話は災害時に優先的につながるため10円玉を。

(上記のほかに、常用薬や衛生用品、救急セット、ラジオ、カイロ、タオル、携帯用トイレパックなども)

情報で備える

災害時に情報で混乱しないために

東日本大震災でも記憶にあるように、災害時には普段使っている情報ツールが機能せず、それが混乱の原因となります。そんな時に慌てないよう、普段から災害時の情報の入手や安否確認ができるよう、事前に備えをしておきましょう。

災害用伝言ダイヤル(171)

有事の際に、家族や知り合いと伝言機能で情報交換ができる災害時用の電話システムです。稼働するのは災害時のみですが、毎月1日と15日に試行できるので、平常時から家族で使い方を覚えておきましょう。詳細は[災害用伝言ダイヤル](#) [検索](#)

横浜市防災情報Eメール

事前の登録で、地震、津波、気象警報・注意報、河川水位などの情報を取得できるサービスです。登録方法は簡単。右記QRコードを読み取り、空メールを送信。届いた案内メールに沿って登録するだけ。現在、10万人が利用しています。

鶴見区災害情報ツイッター

災害時に避難所の開設状況などの緊急情報をお知らせします。ツイッターホーム画面から、「鶴見区災害情報」で検索。「フォローする」をクリックすれば登録完了です。現在、2,000人を超える人がフォローとなっています。

家族間での取決め

家族が離れ離れで被災した場合、気がかりなのがその安否です。そこで、普段から家族の間で、落ち合う場所や連絡方法などを決めておきましょう。たとえすぐに会えなくても、家族の安否さえ分かれば、心にゆとりが生まれ、安心して行動できます。

「熊本地震」派遣職員レポート

区役所防災担当 長島大樹

被災地で知った備蓄の大切さ

私が派遣されたのは、熊本市内でも被害の大きかった東区にある避難所(小学校)でした。ここでは、最大で300人ほどの人が体育館や校庭(車中泊)で避難生活を送っていました。私の仕事は主に避難者の状況把握や炊き出しの手伝いでしたが、その中で特に感じたことは、備蓄の大切さでした。

東日本大震災と違い、熊本地震では物資も比較的早く届いたものの、発災後2日間は1人1日でパン1個、水1本という生活でした。最低でも各自3日分程度の食料の備蓄は必要ということです。さらに食料以外で無くて困ったものが、下着や衛生用品です。替えがないと、下着を汚したくない→トイレに行く回数を減らす→飲食を控える→体調を崩す、という悪循環に陥る人も。さらに、アレルギーや持病のある人は、自分専用の食料や薬などの備蓄も必要になるため、いかに普段からの備えが大切かを実感しました。

日頃から「顔の見える関係づくり」を

さらに、避難所の運営は地域の人が主体となり行っていて、皆さんで協力合っていたのが印象的でした。そこで感じたのは、「共助」の精神がある程度、人々に浸透していたことです。すべての地域がそうとは言えませんが、少なくともそこではお互い助けあう姿があらゆる場面で見られました。

もし、同じような災害が横浜市で起きたら、どうなるかは正直、分かりません。ただ、日頃からの顔の見える関係づくりや防災への取組次第で、その結果は大きく変わるはずだと。

災害は、明日起きるかもしれません。皆さんも、いざという時の関係づくりや備えについて、再度点検してみてください。



◀屋根が落ち全壊した家屋(熊本市内)

区役所防災担当 ☎ 510-1656 fax 510-1889

屋内を備える

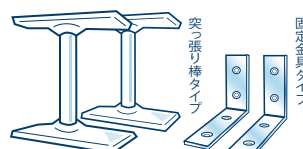
市の助成制度をうまく使って地震に強い屋内環境をつくる

かつては、「グラツと揺れたら火の始末」が最優先でしたが、阪神・淡路大震災以降、「まずは自分の身を守る(自助)」が先決となりました。同震災では、就寝中に家具や家屋の下敷きとなったケースも多く、市ではそうした危険を未然に防ぐための補助を行っています。ぜひ、ご活用ください。

家具転倒防止器具の取付け代行

家具の転倒を防ぐための器具(突っ張り棒や固定金具)の取付けを代行するサービスを行っています。75歳以上の高齢者や要介護認定、障害者(愛の)手帳の交付を受けている家族がいる世帯などが対象です。

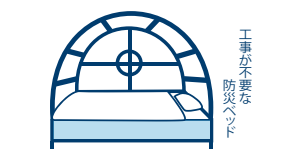
☎ NPO法人横浜市まちづくりセンター ☎ 262-0202 (平日10時~16時)



防災ベッド/シェルターの購入補助

昭和56年5月31日以前(建築確認・着工)の木造住宅で、1階への設置を行う住宅などを対象に、その購入費用の一部(防災ベッド10万円、防災シェルター30万円)を助成します。メーカー指定あり。

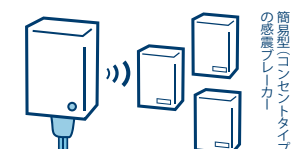
☎ 建築局建築防災課 ☎ 671-2943 ☎ 663-3255



感震ブレーカーの設置(28年度の補助は終了しました)

設定値以上の震度で自動的に電気の供給を遮断し、地震による家屋火災を防止する感震ブレーカー。個人向けの補助は終了しましたが、簡易型であればホームセンターなどでも購入可能(5,000円程度~)のため、個人でも簡単に設置することができます。

☎ 区役所防災担当 ☎ 510-1656 ☎ 510-1889



※各助成制度とも、数量に制限がありますので、詳細は各担当へお問い合わせください

地域で備える

見守り活動の課題と地域での新たな動き

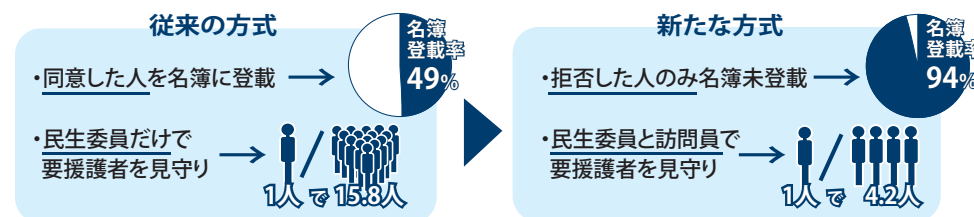
~災害時要援護者への支援~

災害時要援護者※が安全に安心して避難できるよう、地域の中でその所在の把握や見守りをしていく支援が進んでいます。

鶴見区では現在、全地域で要援護者支援に取り組んでいますが、その把握をするための名簿への登録率は約半数にとどまっています。

また、高齢化が今後ますます進む中、見守り活動をする民生委員の負担増という課題もあります。

そこで区役所では、名簿への登録に「拒否」をした人だけを除いた名簿づくりや、個人情報保護の研修を受けた人(訪問員)に民生委員と協力して日頃の見守りを行ってもらう仕組みを一部の地域で導入。その結果、名簿登録率は9割を超え、1人が見守る要援護者の数も約16人から4人へと大幅に軽減されました。区役所では、今後この方式を各地域に広げ、地域における「顔の見える関係」や見守り体制づくりをバックアップしていきます。



※災害時要援護者とは

地震などの大災害が起きたときに、ひとりで避難することが難しい高齢者や障害者のことをいいます。

地域での取組

災害への備えは、「自助、近所、共助」

~ 諏訪坂自治会(豊岡地区連合) 池田 昇会長 ~

「顔なじみ」を増やすこと、それこそが災害時に地域がうまく機能する秘訣だと考えています。私たちの地区では、約8年前から民生委員、保健活動推進員、友愛(老人クラブ有志の会)、それに自治会が加わり、4者一体で地域の高齢者等の見守り活動を行ってきました。ただ、現在40人近くいる要援護者を定期的に訪問するには人員的にも難しいため、昨年から専任の訪問員を募り、民生委員2人と訪問員27人で定期的に高齢者宅を訪問する見守りを行っています。

また、災害時に確実に防災器具などを使えるよう、防災無線については月1回の学童下校時の見守り活動に活用しています。「見守り」と「防災」を切り離さずに地域の課題として一体的に捉え、大人だけでなく今の子どもたちの10年、20年先を見据えた活動をしていきたい。

かつての「向こう3軒、両隣」の精神こそ、今という「共助」であり、そうした「ご近所力」を高めていくことが、災害に強い地域づくりだと思っています。

「自助、近所、共助」、それが私たちが考える防災です。



池田会長(中央)と鳥田さん(左)、本田さん

区役所高齢障害係 ☎ 510-1768 fax 510-1897