



～命を守るため～

自助×共助で助け合う地域へ

2022年、阪神・淡路大震災から27年が経過し、東日本大震災から11年を迎えます。100～150年周期で発生すると言われる南海トラフ巨大地震は1946年の昭和南海地震から76年が経過し、「今日」「この瞬間」に震度7クラスの巨大地震が発生してもおかしくありません。全国で32万人以上の死者が予想される巨大地震に、私たちはどう備えていけばいいのか。

いま一度、防災・減災の心構えを改め、命を守る行動につなげるため、自助・共助を連携し、防災力を向上させましょう。



自助



共助



公助

もう一度見直して!自分や家族の安全を守るため

「自助7割・共助2割・公助1割」という言葉を聞いたことはありますか。

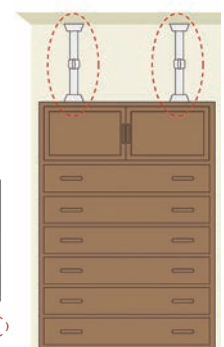
災害による被害をできるだけ少なくするため一人一人が自ら取り組むこと。自分や家族の命を守ることを**自助**と言います。

災害が発生した時、まずは**自分が無事であること**が最も重要です。自助に取り組むためには、災害に備えて自分の家の安全対策をしっかりとしておくこと。地震による被害の多くは家具の転倒や落下物による負傷です。家具は倒れる物という認識を持ち、必ず転倒防止策をする必要があります。家の中に潜む危険にどれだけ対策を講じるかが自分たちの命を守る大きなカギとなります。



家具の転倒を防ぐため

- 家具は必ず壁に固定
- 寝室や子ども部屋の家具は最小限に背の低い家具を置いたり、倒れた時に出口がふさがらないように向きや配置の工夫を





ライフラインの停止や避難に備える

南海トラフ巨大地震は太平洋側沿岸部の幅広い地域に大きな被害をもたらすことが想定されています。愛南町の各港でも8～15メートル程度の津波が40分程度（深浦漁港：最高津波水位14.7メートル（37分））で到達すると想定されており、いち早い避難が求められます。

一時避難場所で津波の被害を免れた私たちが避難所にたどり着けるまでの時間は、おおよそ1週間。津波により倒壊した家屋やなぎ倒された木々、養殖いかだや船までもが道をふさぎ避難所までの進路を阻みます。

また、大規模災害では被害が広範囲にわたり、被災する人も多くなることから物資の輸送も滞るとされています。

一時避難場所は全ての場所が雨風をしのげる場所とは限りません。あなたの家族が衣食住を過ごすために必要なものは何なのか、もう一度非常用持ち出し袋の中身や備蓄品を見直してみましょう。

大規模災害時は

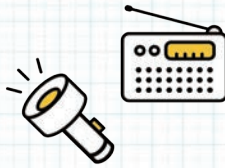
- ・電気の復旧⇒1週間以上
- ・水道の復旧⇒1週間～3週間程度

『最低でも3日分、できれば7日分』の備蓄品を備えよう。



非常用持ち出し袋の準備

- 飲料水、保存食（カップ麺、缶詰、チョコレートなど）
- 防寒具、アルミブランケット、カイロ
- 救急用品（絆創膏、包帯、常備薬など）
- ヘルメット、スリッパ、マスク、軍手
- 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池
- 携帯電話の充電器
- 衣類、下着、タオル
- 洗面用具、ウエットティッシュ
- 携帯トイレ



乳児のいる家庭は、紙おむつやミルク。持病のある方は常備薬など、家庭や季節に合わせた必要品を用意するのが重要です！

7日分って
どんくらい？

水やったら大人1人
あたり1日3ℓが目安。
でも、どこに保管したら
いいんやろ？

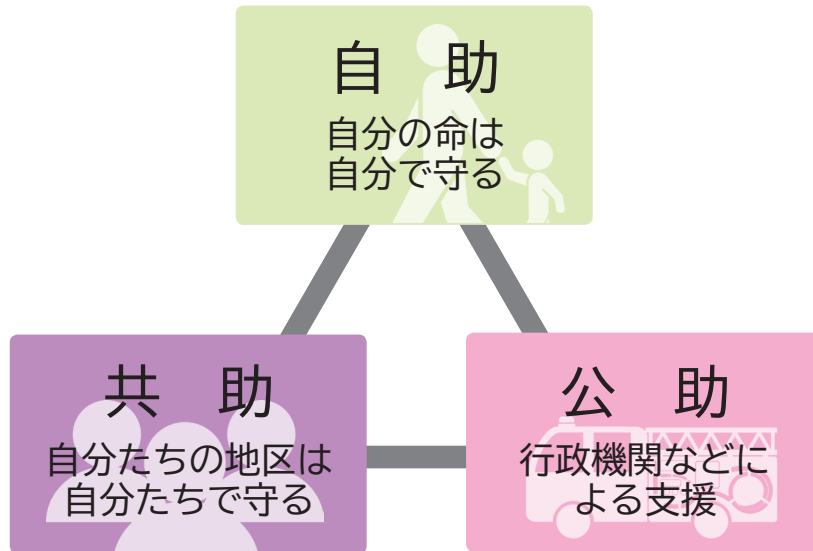
津波の来ん地区なら、
倉庫などに備蓄しても大丈夫。
各家庭の備蓄品を保管するために
自分たちで場所を確保しとる地区
もあるみたい。

町の補助金を活用して自分の安全と家族の身を守りましょう。

- ・家具転倒防止対策器具の購入費
- ・緊急避難時持ち出し用品セット（防災グッズ）の購入費用
- ・家屋の耐震改修工事などにかかる費用

詳しい申請方法についてはお問い合わせください。

問：愛南町消防本部防災対策課 電話：72-0131



自助と共助の重要性

大規模災害が発生すると役場や消防、警察、自衛隊は総力を挙げて対応を行います。しかしながら職員も被災者です。いち早く駆け付けたいという思いとは裏腹に、道がふさがれライフラインも絶たれた状態では十分な救助活動が行えないことも予想されます。公助が1割という低い割合なのはこのためです。

自分や家族の命は自分たちで守り、地域のみならず支え合う。倒壊した家屋からの救出や初期消火、情報の収集など地域住民がお互いに助け合うことが被害の軽減につながります。

そして、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、連帯感に基づいて自主的に結成する。これが自主防災会です。

愛南町の 自主防災会設立状況

現在、愛南町では全ての行政区で自主防災会（86組織）が結成されていますが、活動率はまだまだ低く地域の防災力には大きな差があるのが現状です。

栄町地区自主防災会事務局長

若田 ^{ただし} 正さん



栄町地区自主防災会の取り組み

私が栄町地区の自主防災会長を勤めたのは4年前です。それまでに年数回行われていた訓練が、本当に防災意識向上につながっているのかと疑問を抱き、組入りの有無を問わず栄町地区住民全員にアンケートをとりました。

アンケートの結果、防災意識の薄さに危機感を感じ、「何とかせないかん」との思いから愛南町防災対策課危機管理専門官の二場健児さんにご教授頂き、16人の組長さんに対して基礎知識の勉強会を行いました。その勉強会を2〜3の組ごとに行いながら、より住民の意識向上を図るため、それまで430世帯に対して1つであった自主防災会を「東北」「東南」「西北」「西南」の4つの会に分けました。

DIG (災害図上訓練) 訓練

Disaster (災害)、Imagination (想像)、Game (ゲーム) の略



地図上に

- ・避難場所、経路
- ・危険な場所
- ・避難の際に支援が必要な人 など

書き込みを加えることで地域で起こりうる災害や課題をより具体的なものとしてとらえ、災害時の対応をイメージすることができる。

①【福浦地区：DIG訓練】

②【船越・久家・下久家地区：炊き出し訓練】

③【栄町西南：応急処置訓練】



ある日突然襲ってくる災害から自分たちの命を守るためには、日ごろの防災訓練や防災意識・技術が必要不可欠です。そして自主防災会の会員は、組入り・年齢・性別・国籍を問わず、地区に住む全ての住民が対象です。

自主防災会を通じてコミュニティのつながりを広げ、災害時の被害を軽減するため、防災訓練などの活動に積極的に参加しましょう！

現状の把握と地区の課題

まずは地区の現状と課題を洗い出すため、「DIG」訓練から始めるのが重要です。その中で、要支援者（助けを必要とする高齢者や障がい者・乳幼児など）が「いない」という地区がありました。しかし、本当に要支援者はいないのか。「お隣さんは顔見知りだけど、10軒先の人は知らない」という人もいるくらい住民同士のつながりが希薄している現状では、確認のしようがないのです。

「DIG」訓練は何度やってもやり過ぎということはありません。新たな参加者が新たな情報を追加していくことで、救助を待つ人のもとへいち早く駆け付けられる。そのために地区住民のつながりを深くする必要が大きいのです。

薄れたつながりを取り戻すのはとても大変なことです。今夏も夕涼み会を行うなどして地区住民同士が集い合う場を設けました。今後も多く世代が楽しく集まれる場を作り、住民同士がお互いの状況を知るための機会を作ろうと、みんな意見を出し合い考えています。

大規模災害はいつ起こりうるかわかりません。自分たちの地区の被害を考え、後悔する前にみんなの意識を変えるため、そして栄町地区の自主防災会が軌道に乗るまで尽力していきます。