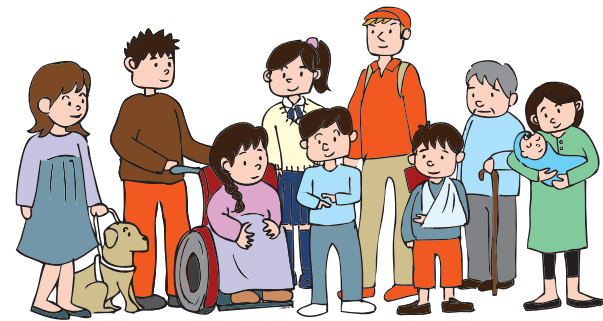


地域の助け合い

いざというときに頼りになるのは地域のちからです

自分の命は、自分で守る

- ▶ 災害を“我が事”と思い、いざというときの対応を考えておきましょう。
- ▶ 「自分は大丈夫」と思いこんだり、誰かに頼りきりにならず、主体的に災害に備えましょう。
- ▶ 自分の命を守ることが、家族や地域の命を守ることにつながります。



家族の命は、家族で守る

- ▶ 災害が起きる前に、家族内でいざというときの対応を確認し、日ごろから備えましょう。

自分たちの地域は、自分たちで守る

- ▶ 日ごろから、近所の人とあいさつを交わしたり、地域のイベントに参加することで、顔の見える関係をつくるよう心掛けましょう。
- ▶ いざという時には、声をかけあってみんなで避難しましょう。

みんなで決めて、みんなで避難

避難を呼びかける情報があっても、個人では避難をためらってしまいがちです。地域で逃げる仕組みを考えておくことで、避難の決断がしやすくなります。

日ごろから…

避難先や
避難のきっかけを
みんなで決めておく



1人では
避難できないかたを
みんなで把握する

みんなで手を取り合い 助け合うことが大切です

隣近所の人や地域の人と、声をかけあえる関係づくりのためにも自治会・自主防災会の活動に積極的に参加しましょう。



その時がきたら…

みんなで
逃げよう！



例えば…

声をかけあって
みんなで早めの避難



自分たちの地域は、自分たちで守る

地域の自主防災組織

大地震などの災害が発生した場合、消防機関などの防災機関は全力をあげて防災活動を行います。道路、橋の損壊、水道管の破損や停電などにより活動が制限され、災害対応能力が大きく低下することが考えられます。

このような事態のとき、地域の方々が自主的に協力して、初期消火、被災者の救出・救護、避難誘導、避難所の運営などを行うのが、自主防災組織です（深谷市では、「〇〇自主防災会」といいます。）。地域で自主防災組織をつくり、積極的に活動に参加しましょう。



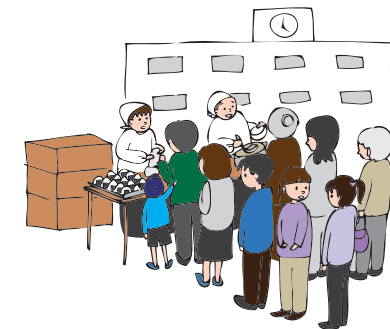
避難所生活の心得

避難所での生活は大変不自由です。何日も続く体調をくずしてしまうこともあります。少しでも快適に過ごせるようにルールやマナーを守り、みんなで危機を乗り越えましょう。

お互いに助け合いましょう

避難所運営はみんなで助け合いましょう。

避難所の物資は避難所にいる人たちだけのものではありません。自宅にとどまっている人や車に避難している人へも提供します。



衛生管理に気を付けましょう

清掃や換気をこまめに行いましょう。また、災害時はゴミの収集が難しくなります。分別を徹底し、ゴミを減らしましょう。

避難所のトイレは大勢の人が使用します。また、災害時には断水等により衛生状態を保つことが難しくなり、ノロウイルスなどの感染症がまん延することもあります。みんなで協力して、トイレを清潔に保ちましょう。



エコノミークラス症候群を予防しましょう

- ▶ ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う。
- ▶ 十分にこまめに水分を取る。
- ▶ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。
- ▶ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする。
- ▶ 車中で眠るときは足をあげる。

エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓症などを誘発するおそれがあります。



安心してすごせるように

高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、アレルギーなどの疾患のある人、外国人など、さまざまな人たちが一緒に生活します。お互いに配慮しましょう。

全国では避難生活の中で命を落とした事例も少なくありません。不調を感じたら、医師や保健師などに相談しましょう。また、つらそうな人がいたら、声をかけてあげましょう。



ペットと避難するときは

- ▶ ペットは居住スペースに入ることはできません。指定された場所でルールを守り飼育しましょう。
- ▶ ケージ、キャリーバッグ、リード、ペットフードや排せつ用品などのペットの避難用品や備蓄品を持参しましょう。
- ▶ エサやりや排せつ物の処理などは、飼い主が責任を持って行いましょう。
- ▶ ペットがほかの人や動物に迷惑をかけないように日ごろからしつけし、ケージに慣れさせておきましょう。また、定期的に各種ワクチン接種を受けましょう。
- ▶ 補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）は、居住スペースに入ることができます。

