

特集  
命を守る  
「私が」「私たちが」

## 自分を守る

# 「もしも」に備える

## 自分の命は自分で守る

災害時は自分の命は自分で守る、

自分でなんとかする、という「自助」が基本です。もし自分が逃げ遅れたり、救助が必要な状況になったりすると、助けに来てくれる人まで危険にさらしてしまいます。自分を守ることで、他人も守ることができます。

「今もし被災したら、自分や家族はどうなる?」。1人にひとつの命、失えば戻ってくることはありません。だからこそ、命を守るために「もしも」を想定した避難・備えをイメージしましょう。

災害に「備えすぎ」ということはありません。「災害は必ず起こる」ということを前提に、災害時にいつでも対応できるように常に物と心、両方の準備をしておきましょう。

一人一人の備えと意識の変化が、自分だけでなくたくさんの人を救うことにつながります。

### ハザードマップの確認

ハザードマップとは、土砂災害や津波、浸水などについて、被害の想定範囲や規模、避難場所、避難経路などを示した地図のことです。

日頃からハザードマップを確認し、自宅の災害リスクを認識するなど、自分の周りにどのような危険がおよぶのか考えてみましょう。また、実際に避難場所まで歩いてみると地図からは分からない「危険」が見えてきます。災害時に通行できなくなりそうな場所はないか、ハザードマップを確認し、実際に避難場所まで歩いてみましょう。町ホームページ、スマートフォン向けアプリ「ありだが防災・行政ナビ」から、各種ハザードマップ(洪水・土砂・ため池)が確認できます。紙媒体が必要な場合は、総務課(吉備庁舎)までお問い合わせください。

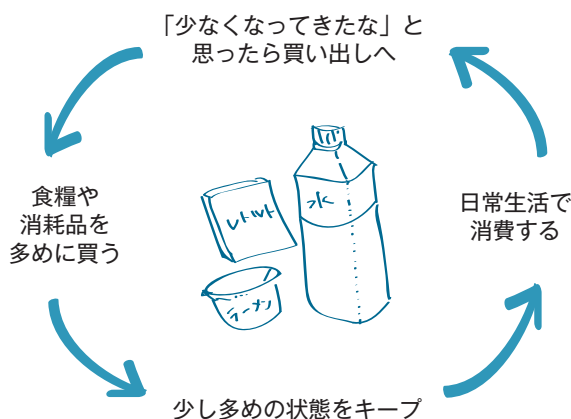
### 物を備える

大規模災害発生時は、物資が不足し、交通網の寸断などにより物資が入ってこなくなることが想定されます。各家庭で、最低3日〜1週間程度の家族全員分の備蓄をしておきましょう。

「備蓄品」は、普段食べている食糧などを多めに買って置き、賞味期限の近いものから消費し、その都度補充していく「ローリングストック法」で簡単に備えられます。食糧のほか、ガスボンベやウェットティッシュなどの消耗品も一緒に備蓄しておくことで安心です。自宅が損傷しても取り出せる場所に保管しておきましょう。

避難する際、当面必要となる最低限のものを詰めた「非常持ち出し袋」の準備も大切です。リュックなどの持ち出しやすいバッグにまとめ、すぐに持ち出せるところに置いておきましょう。

備蓄品の考え方  
「ローリングストック法」



性別や年齢などにより、一人一人に必要なものは異なります。災害時、自分や家族にとって必要な物は何か考えておくことが大切です。