

Info  
1

## 災害から身を守るのは、自分自身や地域から 「自助」と「共助」で災害に備えましょう

もし大きな災害が起きたときに、命を守る備えはできていますか。いざと言う時には、一人ひとりが災害への備えを行う「自助」だけでなく、地域住民がみんなで助け合う「共助」がとても大きな力となります。地域の人たちで構成する自主防災組織の訓練に参加して、いざと言う時に備えましょう。

**問い合わせ** 危機管理課(☎35-0923)  
健康づくり課成人保健係(プラザけやき内☎37-1112)



### ■地域の防災訓練に参加しましょう

共助

地域防災訓練は、自主防災会など地域の皆さんが中心となって実施します。安全確認旗や無線を使った情報収集訓練、仮設トイレや発電機といった防災倉庫内の資機材の点検などを行います。災害による被害は、自分の力だけでなく、周りの人との協力で減らすことができます。訓練に参加し、防災意識を高め、いつ起こるかかわからない災害に備えましょう。

**日時** 12月5日(日)午前8時～正午※午前8時に同報無線を吹鳴します。

※荒天や災害発生および社会情勢により、訓練が中止される場合があります。

中止の場合は、同報無線や茶こちゃんメールなどで連絡します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、なるべく3密を避けるなどの感染症対策を踏まえ、訓練の実施をお願いします。

### 緊急速報メール(エリアメール)を配信します

12月5日午前8時に、緊急速報メールが訓練送信されます。

皆さんの携帯電話・スマートフォンが一斉に鳴りますので、ご注意ください。

※マナーモードでも鳴動する場合があります。



### ■わが家で地震に備えましょう

自助

#### ・食べ慣れた食品を備蓄品に加えましょう

大規模地震直後は、物流が止まることが予想されるため、各家庭で1週間程度の備えが必要です。

非常食を1週間分備蓄するのは大変ですが、日常使っている食材は、いざと言う時の備蓄品として活用できます。缶詰、インスタント食品、パスタ類、乾物、根菜類など、日持ちして食べ慣れた食品を活用することで、災害時の体調維持にもつながります。



#### ・携帯トイレも備蓄しましょう

災害時に備えた食料の備蓄とともに「トイレ」のことも忘れてはいけません。水道が止まってしまうと、いつものように水を流すことができません。生活する上で食事と排せつはセットです。トイレを我慢すると体調を崩すだけでなく、最悪の場合は生死に関わるケースもあります。

目安として、「1人1日5回分」×「1週間」×「家族の人数分」の携帯トイレを用意しましょう。



### ●NTT災害用伝言ダイヤル「171」と災害用伝言版「web171」を体験できます

災害用伝言ダイヤルは、災害発生により被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に、提供が開始される声の伝言板です。

11月27日～12月5日は、このサービスを実際に体

験することができます。災害時にすぐ使えるように、事前に利用方法を覚えておきましょう。

※体験方法などの詳細は、右記からホームページを確認ください。



### ■大規模災害時は、開業医院は閉鎖され救護所が開設されます

大規模災害が発生した場合、開業医院は閉鎖され、発災から2～3日間を目安に「プラザけやき」と「あかつちクリニック」に救護所が開設されます。救護所には、市内の開業医や歯科医師、薬剤師や看護師などが出動し、医療救護活動を実施します。また、重傷者は、救護病院\*である菊川市立総合病院のほか、県内外の開業している病院に運ばれる場合もあります。

多くの人が同時に負傷した場合、救護所や救護病院が大変混雑すると予想されます。そのため、限られた人的、物的状況で最善の医療を施すため、患者の重症度により治療優先度を決めるトリアージを行います。軽症者の治療は、各家庭・地域で対応してください。\*重症患者や中等症患者の処置を行うところ