

防災情報

Disaster-prevention information

ふだんから災害に備えましょう

Be prepared for disasters at all times.

自主防災組織 Voluntary disaster prevention organization

住民の皆さんが協力して自分たちの身を守る「共助」は特に大切です。一刻の予断も許さないような状況では、行政の支援を待っている間に合いません。そのような時、隣近所の方と協力して、被害に遭った方を救助、救援することでお互いの身を守ることができます。そのために「自主防災組織」の存在は不可欠なので、設立をおすすめします。

"Mutual help" to protect lives through cooperation among residents is especially important. In a critical situation, you can't afford to wait for government support. You can protect yourself and others by helping each other with your neighbors and rescuing/saving victims. Establishment of a "voluntary disaster prevention organization" is recommended as its existence is essential for disaster prevention.

● 自主防災組織とは What is a voluntary disaster prevention organization?

地域住民の方が連帯して防災活動を行う組織です。

It is an organization in which local residents join forces to conduct disaster prevention activities.

● 活動の内容 Activities

- 平常時…防災知識の普及、防災訓練の実施など
- 災害時…情報収集、救出活動、初期消火活動、地域住民の避難誘導など

- In normal times: dissemination of knowledge regarding disaster prevention, implementation of disaster prevention drills, etc.
- At times of disasters: information collection, rescue, initial fire-fighting, evacuation guidance for local residents, etc.

● 組織するためには What to do to form a voluntary disaster prevention organization

- 町内会単位など、活動しやすい単位で協議してみましょう。
- 役場にご相談ください。結成までのお手伝いをいたします。
- Have discussions at a level at which it is easy to conduct activities (e.g., on a neighborhood association basis).
- Please consult with the town office to seek help for the establishment.



要配慮者(避難行動要支援者) People who need care (people who need support in evacuation)

「要配慮者」とは、高齢者や障がい者、乳幼児など災害時に特に配慮を必要とする方のことをいいます。また、要配慮者のうち、災害時に自ら避難することが困難であり、特に支援を必要とする方は「避難行動要支援者」として位置付けられています。

避難行動や避難所生活などの様々な場面で助け合い、支え合いましょう。

"People who need care" mean senior citizens, people with disabilities, infants and other people who need special care at times of disasters. Of people who need care, those who have difficulty in evacuating by themselves and need special support at times of disasters are positioned as "people who need support in evacuation." Please help and support each other in various situations, such as evacuation and shelter life.

<p>介助が必要な方 People who need assistance</p> <p>複数人で対応する。車椅子や担架を使うほか、緊急時はおぶって移動する。 Assistance should be provided by more than one person. Use wheelchairs or stretchers, or carry them on your back in emergencies.</p>	<p>目や耳の不自由な方 For people who are visually or hearing impaired</p> <p>音声や手話、メモなど、その人に伝わる方法で情報を伝える。 Communicate in a manner that is understandable for the person (e.g., orally, by sign language, by writing).</p>	<p>観光客、外国人の方 For tourists and non-Japanese</p> <p>土地勘のない人を避難場所などへ誘導する。言葉が通じない場合は身振り手振りなどで伝える。 Guide people unfamiliar with the local area to a shelter or other safe places. If the person does not speak Japanese, use gesture or other means to communicate.</p>	<p>普段からの交流 Exchange in normal times</p> <p>災害時にスムーズな支援をするためには、日頃のコミュニケーションが大切。 Everyday communications are important to ensure smooth support at times of disasters.</p>
---	---	---	---

災害への備え～家庭での備蓄 Preparation for disasters – stockpiles at home

一次非常持出品(例) Primary emergency kit items (examples)

一次非常持出品とは、大地震や洪水が発生して避難するときに、最初に持ち出すべき物です。

Primary emergency kit items mean items that should be brought out first when you evacuate at the time of a large earthquake or flood.

<p>貴重品 現金、預金通帳、印鑑、免許証、保険証など</p> <p>Valuables Cash, bankbooks, seals, driver's license, insurance card, etc.</p>	<p>懐中電灯・携帯ラジオ・携帯電話(充電器) できれば一人一つ、予備電池もあれば良い(発電式もあります)</p> <p>Flashlight, portable radio, mobile phone (charger) It is preferable to have one spare battery for each person (power-generation-type ones are also available)</p>	<p>救急医薬品 絆創膏、傷薬、包帯、胃腸薬、持病のある人は常備薬など</p> <p>First-aid kits Band-Aids, ointment, bandages, digestive medicine, household medicine for persons with chronic diseases, etc.</p>
<p>衣類・下着類 普段着、下着、タオル、靴下など</p> <p>Clothes/underwear Everyday clothes, underwear, towels, socks, etc.</p>	<p>非常食・飲料水 乾パンや缶詰など火を通さなくても食べられる物。缶切りや栓抜きも</p> <p>Emergency food/drinking water Dry biscuit, canned food and other items that can be eaten without cooking, can/bottle openers</p>	<p>その他 ティッシュ、軍手、ロープ、ライター、ラップ、アルミホイル、生理用品など</p> <p>Others Tissues, work gloves, rope, lighter, plastic wrap, aluminum foil, sanitary items, etc.</p>

二次非常持出品(例) Secondary emergency kit items (examples)

二次非常持出品とは、避難した後で少し余裕ができてから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、自宅で避難生活を送ったりする上で必要なものです。最低3日間(推奨は1週間)は自活できるように準備しておきましょう。

Secondary emergency kit items are the things you will need to take to the shelter from home or use at home when you settle down to a certain degree and the safety of your home is confirmed after evacuating. Prepare items enough to support yourself for at least three days (one week is recommended).

<p>食糧 カップ麺など簡単な調理で食べられる食品</p> <p>Food Instant noodle cups and other food items that can be eaten by simple cooking</p>	<p>燃料 卓上コンロや固形燃料</p> <p>Fuel Portable stove and solid fuel</p>	<p>飲料水 一日に必要な量は一人3ℓが目安</p> <p>Drinking water The daily necessary amount is 3 liters per person.</p>
--	--	---

これらの物も必要です These things are also necessary.

- 赤ちゃんがいる場合
粉ミルクや哺乳瓶、離乳食、紙おむつ、母子手帳等
- お年寄りがいる場合
服用している薬、メガネ、入れ歯、補聴器、大人用おむつ等
- If you have a baby**
Baby formula and bottles, baby food, disposable diapers, maternal and child health handbook, etc.
- If there is an elderly member of the family**
Medications, glasses, false teeth, hearing aid, adult diapers, etc.

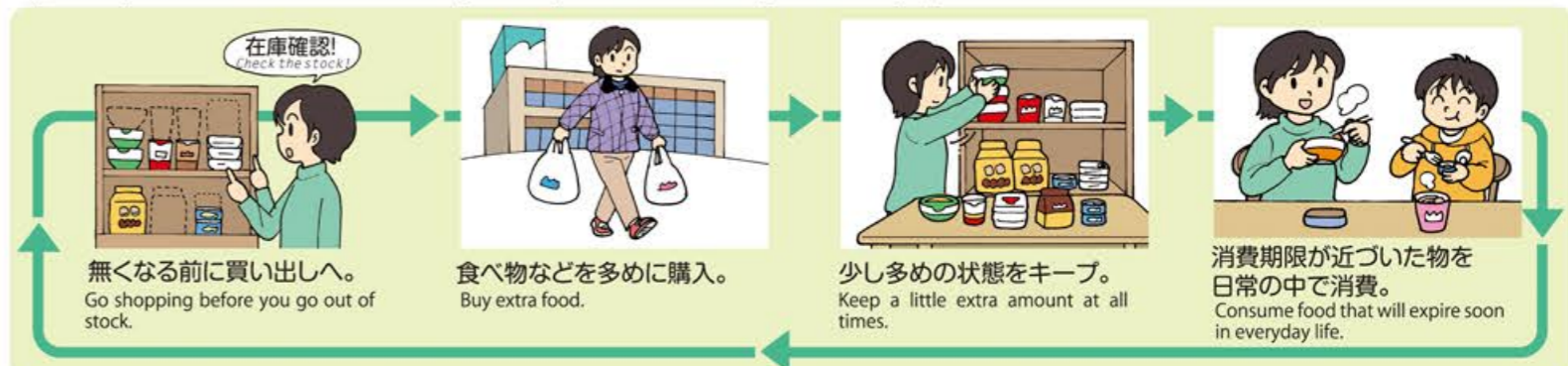
ローリングストック法～日常生活で消費しながら備蓄する～

Rolling stock method – stocking while consuming in everyday life

災害に備え、食料等を備蓄する必要性を感じる方は少なくありませんが、数量の管理や消費期限の確認などを考えると、実際に備蓄を継続するのはなかなか難しいものです。

しかし、普段から利用しているカップ麺やレトルト食品等を少し多めに購入し、日常生活で消費しながら備蓄する「ローリングストック法」であれば、いざという時にも日常生活に近い過ごし方ができます。

Although many people feel the need to stock food and other items to prepare for disasters, it is not easy to actually keep sufficient stockpiles considering the management of quantities and confirmation of expiry dates. However, you can lead a life close to your everyday life even in emergencies by using the rolling stock method of buying and stocking extra amounts of instant noodle cups, retort-pouched food and other items that you usually use while consuming them in everyday life.



災害時に役立つサバイバル術などを身に覚えましょう(日本語のみ)

Learn about survival techniques that can be useful in a disaster (Japanese only)

自衛隊ライフハック(LIFE HACK)

危機管理のプロである自衛隊に伝わるノウハウを災害や事故の時のお役立ち知識へ。
<https://www.mod.go.jp/gsd/jieikanbosyu/lifehack/summer.html>

SDF Life Hack

Apply the know-how of the SDF, a professional in crisis management, to useful knowledge in the event of a disaster or accident.

