

# 防災訓練 改めて「減災」を考える

「減災」とは災害による被害は生じるものという考えを前提に、被害を最小限に抑えるために行う取り組みのことです。災害をできるだけ軽減するためには、行政による「公助」の他、個人や家族一人ひとりが自分の身を守る「自助」、自治コミュニティなど、地域や身近な人々で助け合う「共助」がそれぞれ機能し、円滑に連携することが必要です。

## 日頃から意識すべき減災のための7つの備え

### 1 自助と 共助



#### 【自助があつてこそ共助が成り立つ】

災害時の救助の割合は、自助と共助による救助が9割を占めています。日頃から、自分に何ができるのか、何をすべきか、家族でできることは何か、地域の住民と協力してできることは何かを考えましょう。

### 2 避難場所・ 危険区域の 確認



#### 【地域の避難所や危険区域の確認】

潮来市では、災害時の避難場所・避難所や防災関連施設の位置、注意すべき災害危険箇所などを取りまとめた「潮来市総合防災マップ」などを作成しています。

<https://www.city.itako.lg.jp/page/page006661.html>

避難場所や避難所までの道のりなど、事前に確認しましょう。



潮来市総合  
防災マップ

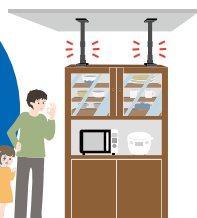
### 3 地震に 強い家



#### 【地震に耐えることのできる家】

- ・昭和56年6月以前の家であれば、耐震診断を受け、強度が不十分であれば補修・補強をする。
- ・築年数により建物は徐々に劣化するため、点検や整備を定期的に行う。
- ・地震保険や共済保険加入など、災害後の経済的な備えについて家族で話し合う。

### 4 家の 安全空間



#### 【家具の固定や配置変更で「安全空間」を作る】

- ・家具は倒れる向きを考えて配置し、転倒防止のためにしっかりと固定させる。
- ・家具はできるだけ低いものを選び、上に重いものを置かない。

### 5 備蓄・ 常備品



#### 【備蓄品や常備品を事前に備えよう】

- ・避難に役立つもの  
…歩きやすい靴、LEDライト、レインコート、革手袋など
- ・日常生活に必要なもの  
…水や食料、常備薬、ティッシュなどの備蓄品、補助器具(補聴器、入れ歯等)、口座番号を控えたメモなど

# 6

## 家族間での 防災会議



### 【災害発生時の避難行動計画(マイタイムライン)や連絡方法の確認】

災害が発生した場合、落ち着いて避難・安否確認などの行動がとれるよう、日頃から家族間で必要な話し合いや準備をしておきましょう。

- ・確認しておきたい事項等
  - …避難行動計画(マイタイムライン)の作成
  - …災害時における家族の安否確認方法、自宅・学校や職場での避難場所、親戚や知人等への連絡方法など



茨城県ホームページ  
「マイタイムラインを作ろう」

# 7

## 地域との つながり



### 【いざというときに助け合える関係の構築】

減災に重要な「共助」には、日頃の近所付き合いが大切です。日頃から声をかけ合い、いざというときに助け合える関係を築きましょう。また、地域の防災訓練等に参加し、防災対策を学びましょう。

### 潮来市防災訓練実施のお知らせ

今回の防災訓練は、台風や大雨による洪水発生を想定した訓練となります。災害への備えとして、日頃の訓練により災害時の行動を習慣、意識づけることが非常に重要となりますので、多くの皆さまの参加をお願いします。

- 日時 11月26日(日) 午前8時30分～  
※雨天の場合は中止となります。  
中止の場合は、当日午前7時に防災無線でお知らせします。
- 集合場所 潮来地区の方:潮来小学校  
潮来地区以外の方:各地区集会所等  
(大洲・十番地区の方を含みます)



会場に足を運ぶことのない市民の方々も、これを機に、災害への対処方法を今一度、確認してください。

【防災訓練に関する問合せ】  
総務課 市民安心安全室 ☎63-1111 内線231・235

【避難行動要支援者に関する問合せ】  
社会福祉課 ☎63-1111 内線391・397

### 災害への心構えと避難について

災害が発生する恐れがある場合は、気象庁からの気象情報などを参考に、災害への心構えを高めるとともに、避難指示が発令された際にスムーズに避難ができるよう余裕のある行動をとり、身の安全を確保してください。

警戒レベル <b>5</b> 災害発生 又は imminent	緊急安全確保
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~	
<b>4</b> 災害の おそれ高い	避難指示
<b>3</b> 災害の おそれ高い	高齢者等避難
<b>2</b> 災害のおそれ ある	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
<b>1</b> 今後災害発生 のおそれ	早期注意情報 (気象庁)



疑問 いつ避難すればいいの？

回答 警戒レベル3「高齢者等避難」で、避難に時間のかかる高齢者や障害のある方は、危険な場所から避難、警戒レベル4「避難指示」で危険な場所から全員避難してください。



疑問 どんな状況で警戒レベルが発令されるの？

回答 警戒レベル3「高齢者等避難」に相当する防災気象情報は、大雨警報(土砂災害)、洪水警報、氾濫警戒情報などです。警戒レベル4「避難指示」に相当する防災気象情報は、土砂災害警戒情報、氾濫危険情報などが挙げられます。