

自然災害に備える

1. 自然災害発生時の行動指針
2. 保険の重要性と申請手順
3. 政府や地方自治体の支援制度
4. 被災地域の復興支援

避難時に必要とされる物品チェックリスト

- 1, 身の安全確保 避難生活に必要な物品
 - 懐中電灯：予備の電池 *下記充電器で充電できる懐中電灯も有効です
 - 携帯電話の充電器
 - 消灯時や夜間の使用に備えたランタン
 - ラジオ（非常時の情報収集）
 - ナイフやツールキット、油性マジック
- 2, 応急処置
 - 包帯、絆創膏、消毒液、ガーゼ、などの応急処置キット
 - 衣料品や処方箋薬（必要な方に必要に応じて）
- 3, 食料品
 - 非常食（[アルファ米](#) | [商品情報](#) | [尾西食品株式会社 \(onisifoods.co.jp\)](#)）
 - コンパクトなコンロ
 - 飲料水
 - 乳幼児がおられる方は粉ミルクや離乳食
- 4, 生理用品
 - 歯ブラシ、シェーバー
 - 女性の場合ナプキン等
 - 乳幼児居られる方はおむつ
- 5, 衣類
 - レインコート（雨の時はもちろん防寒にもなります）*時期によっては防寒着
 - 効果用の下着類
 - 歩きやすいくつ
- 6, 個人の必需品
 - 身分証や保険証
 - 現金（500円等の硬貨が使いやすい）・クレジットカード
- 7, その他
 - 重要な書類やデータ（パスポート、保険証、銀行口座情報など）
 - *重要なデータはUSBドライブやクラウドストレージに保管しておくとかさばらずに必要な情報のみ持ち出せます。

** 以上は避難生活に最低限必要な物品です。各個人・各家庭により必要なものは異なります。必要に応じて備えておくことは重要ですが、持ち出せない程の量は逆効果となります。まずは背負って数キロは歩ける量の一つにまとめておくこと、また背負いやすいザックであることも大切です。 **

これまでの災害でほしいと言われていたもの

- ・耳栓（就寝時に周りの音が気になって眠れなかった）
- ・防虫スプレー、または蚊取り線香
- ・大判のバスタオル（特に授乳時は役に立ったようです）
- ・コーヒーや紅茶など、リラックスできる趣向品
- ・本
- ・お菓子やチョコなどの糖分
- ・爪切り

あって良かったもの

- ・カロリーメイト
- ・瞬間接着剤
- ・ソーイングセット（裁縫セット）
- ・スコップ
- ・固形石鹸やシャンプー

地震災害発生時の避難には

- ・一時避難場所（いっときひなんばしょ：一時的に安全を確保する場所 *主に広場など）
- ・指定避難所

が定められています。在宅避難者や車中避難者の方もまずは指定避難所で生存を報告することは公的負担の軽減に繋がります。連絡・安否確認が取れない方は行方不明者として見付かるまで捜索してください。普段の探し物でも無いものを探すほど無駄な時間はありません。一人でも多く救出されるよう公的活動の負担を軽減できる行動を意識したいところです。また指定避難所は各市区町村の社会福祉協議会が迅速に開設しますが、彼らも同様に被災しています。平常時から地域の為に働いている彼らは休息も与えられず避難所運営に従事します。そんな中で運営に不備や遅れが生じた時には避難者から責められ怒鳴り続けられ、避難者に見えない物陰で泣いていました。平時から避難所運営のシミュレーションを行っていても実害が生じた際にはトレーニング通りには進んでいきません。広域複合災害の場合は緊急救援物資の遅れ、支援団体の遅れなどが生じる可能性があります。この非常時に感情の赴くままに怒鳴ることは周りの避難者のストレスを増幅させた結果、怒りやすい人が増えていきます。長期間に渡り生活を共に過ごすのなら、せめていい雰囲気での避難所を作っていければ避難者全体のストレスも軽減されます。

少しでも彼ら公的機関の業務が少なくなるよう一人一人が共助を行う余裕を持って避難所運営のロジ活動（後方支援）を心掛けることは、直接的に自身の快適かつ円滑な避難所運営に繋がります。そのためには平時からの取決め・イメージトレーニング・物品の備えは重要な準備となります。

1. 自然災害発生時の行動指針

- 安全確保のためにまず自己保護を優先しましょう。
- 非常時の連絡手段を確保し、安否確認を行います。 *災害時はLINEでの通話が有効*
- 事前に避難場所や避難経路を把握し、速やかに安全な場所へ避難します。
- 避難所や支援施設での生活に備え、必要な物品を持参します。

2. 保険の重要性と申請手順

- 加入保険の補償内容を確認し、適切な保険に加入しておくことの重要性を認識しましょう。
- 被災時の保険金給付の手続きや申請方法を理解し、迅速な給付を受けるために準備します。

3. 政府や地方自治体の支援制度

- 地方自治体や政府が提供する支援制度や補助金について調査し、利用の方法を把握します。
- 被災者支援センターや相談窓口など、地域の支援組織を活用します。

4. 被災地域の復興支援:県外から外部支援団体が入る規模の災害の場合

- 被災地域への支援やボランティア活動への参加を考えます。
 - * 災害時には社会福祉協議会が“ボランティアセンター”を立ち上げます。
 - * 社会福祉協議会または各市町村役場にボランティアの要請を依頼します。
- 復興支援団体や募金活動に協力し、地域の再建を支援します。
 - * この規模の災害によって被災した場合は大抵“罹災証明書”が発行されます。
 - 詳しくは“自然災害によって被災した場合”をご確認ください。