

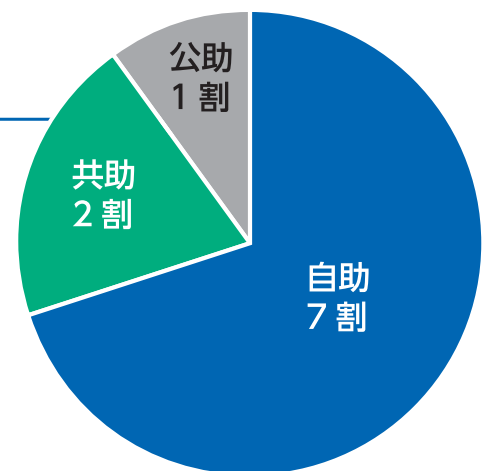
自助・共助・公助とは？

！ 自助・共助・公助とは？

自助	「自分の命は自分で守る」ことを指します。普段から災害に備えて物資を備蓄したり、自ら状況を判断し適切な避難行動を行ったるすることが自助に当たります。
共助	近所や地域コミュニティで互いに助け合うことです。高齢者、障害者、乳幼児などの要配慮者の避難誘導、生き埋めになった人の救出活動などが挙げられます。
公助	行政機関が実施する公的な支援を指し、災害発生に備えた事前の準備や意識啓発、発災時に行う情報提供や避難所運営といった災害対応などが該当します。

！ 自助が7割

一般に、災害時における自助・共助・公助の割合は7：2：1とされています。行政の対応力には限界があり、災害の規模が大きくなればなるほど、自助・共助の重要性が増します。



- Step 1 自宅周辺の確認**
ハザードマップで自宅の位置、想定される被害の状況を確認しましょう。
- Step 2 避難経路の確認**
最寄りの避難所等を確認して、避難経路を考えてみましょう。
- Step 3 避難経路を歩く**
避難経路を実際に歩いてみて、危険な場所がないか確認しましょう。問題があれば、見直しましょう。
- Step 4 家族等との確認**
家族や近所の方とステップ1～3について、話し合ってみましょう。

💡 POINT

このガイドブックは、自助・共助の取り組みに役立てていただくために作成したものです。その第一歩として、ステップ1～4をやってみましょう。災害に対しては、「起こったときにどうするか」だけでなく、事前の準備がとて重要になります。

！ 避難時の心得



正確な情報収集と早めの避難

テレビ、ラジオ、インターネット等で最新の情報を入手します。危険を感じたら早めに避難しましょう。



動きやすい服装

持ち物はリュックに入れて、両手を自由に。長靴は水が入ると重くなるので、ひも付き運動靴で避難します。



戸締り確認

避難するときは、きちんと戸締りをしましょう。電気、ガス等の火元の確認も忘れずに。



複数人で避難

避難するときは二人以上で。隣近所で声をかけ合い、「共助」の意識を持って、ともに行動しましょう。

