

# 地域の助け合い(共助)



## 1 みんなで協力

大災害が発生した時は隣近所、地域で助け合い、被害を抑えましょう。

### 風水害発生前

- 避難の呼びかけ
- 土のう積み等、被害を抑える行動
- 避難行動要支援者の避難支援



#### 水防活動

あらかじめ浸水の恐れがある箇所に土のうなどを設置しておきます。

##### ● 土のう

水深が浅いときは土のうなどで家屋への浸水を防ぐことができます。

##### ● 簡易水のう

簡易水のうは、土のうの代わりとしてビニール袋を2重にして水を入れ、段ボール箱に入れて出入口等の水の侵入部にすき間なく並べます。

##### ● ブルーシート

ブルーシートは防水性・耐候性に優れ、雨や風、ほこりなどを防ぐだけでなく、避難後の敷物や目隠し、簡易テントなどさまざまな用途に活用することができます。

### 風水害発生後

#### 自身と家族の安全確保のあと

- 水防活動
- 安否や被害についての情報収集
- 救出活動
- 負傷者の手当・搬送
- 被災者支援

### 地震発生後

#### 自身と家族の安全確保のあと

- 近隣での助け合い(出火防止、初期消火、救助等)
- 津波からの迅速な避難誘導
- 避難行動要支援者の避難支援
- 地域で、安否や被害についての情報収集
- 初期消火活動
- 救出活動
- 火災からの避難誘導
- 負傷者の手当・搬送
- 被災者支援

#### 初期消火活動

火災の延焼拡大を防ぎます。無理はしないようにしましょう。

#### 救出救護活動

負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救助活動を行います。

- 救出作業は危険を伴う場合があります。作業は複数人で行い、二次災害に十分注意しましょう。
- 軽傷は応急手当を行い、治療を受けられる場所まで搬送します。

普段から地域でコミュニケーションを取り、災害時に地域の力が発揮できるようにしておきましょう。

## 2 避難行動要支援者への支援

高齢者、障害者、妊婦、乳幼児、難病患者、日本語を理解できない外国人など災害時に特に配慮を必要とする人を「要配慮者(災害時要援護者)」といいます。そのうち自ら避難することが困難で、避難に支援を要する人を「避難行動要支援者」といいます。

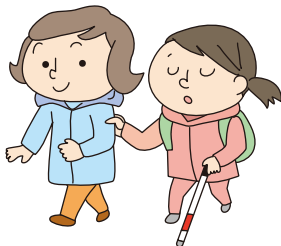
地域で安否確認を行い、安全な場所にみんなで避難しましょう。支援が必要な方は事前に、地域に頼んでおきましょう。

**支援内容** ●安否確認、声かけ ●避難誘導、避難支援 ●避難生活の支援

### 要配慮者の方の支援ポイント

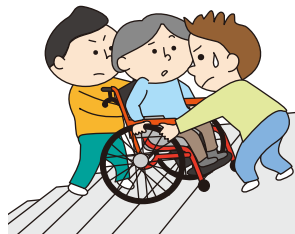
#### 目が不自由な方

杖を持たない方の手で肘のあたりを軽くつかんでもらい、半歩先を歩きます。(杖や腕は引っ張らない)  
行先や方向、段差など目の前の状況を知らせながら誘導します。



#### 車いすを使う方

階段では3~4人以上で援助し、上がる時は前向き、下るときは後ろ向きで移動します。  
車いすが使えない場合は、おぶって避難します。



#### 乳幼児を抱える方・妊婦

声をかけたり、荷物を持つなど身体的・心理的な負担を和らげます。



#### 耳が不自由な方

筆談や身振り、手のひらに指で字を書くなどして伝えます。  
話すときには、口を大きくはっきり、ゆっくり動かして伝えます。



#### 高齢者・傷病者の方

緊急的にはおぶって避難しましょう。  
1人での援助が困難な場合は、複数で担架や毛布などを使って避難します。



#### 外国人の方

出来るだけ簡単な日本語で伝えましょう。  
言葉が通じない場合は、身振り手振りで避難所へ誘導します。



#### 精神障害がある方

心理的に孤立し混乱される場合があります。不安を和らげるよう優しく接し、分かりやすい言葉で具体的に話しながら、避難誘導し、適切なケアができる状態にもっていくことが大切です。

#### 身体内部に障害がある方

外見ではわかりませんが、災害時に医療行為を受けられなくなると生命の危険に直結する方がいます。医療機器を使用されている場合は、移動に時間も人手も必要になりますので、周囲の協力が必要です。症状の急変や体調の不良を訴える場合は、すぐに医療機関に連絡しましょう。

#### その他

避難行動要支援者の家の家具を固定するなど、災害対策も支援しましょう。