

# 災害に備えましょう

～ 「自助」「共助」が大切です～

## 「自助」

自分の命を自分で守りましょう。

自助の具体例

- ・危険を予測し避難する。
- ・非常時に備える。  
自宅家具の転倒防止、食料の  
備蓄、非常持ち出し品の準備

## 「共助」

災害時に地域の人々が互いに  
助け合いましょう。

共助の具体例

- ・住民による救助活動
- ・体の不自由な方の避難の援助
- ・町内会による炊き出し等

## 減災グッズを備えよう!

○ご家庭や職場など、一日の大半を過ごす  
場所には非常持出品を備えておきましょう

	分類	品目		分類	品目
1	バック	非常持ち出し袋	14	情報	筆記用具
2	水	飲料水	15	〃	油性マジック(太)
3	食	携帯食	16	〃	現金(10円硬貨含む)
4	〃	非常食	17	救急	救急用品セット
5	装備	ヘルメット、ずきん、帽子	18	〃	毛抜き
6	〃	手袋(作業用)	19	〃	持病薬、常備薬
7	〃	運動靴	20	衛生	マスク
8	〃	懐中電灯(予備電池)	21	〃	簡易トイレ
9	道具	万能ナイフ類	22	〃	ティッシュペーパー等
10	〃	ロープ(10m)	23	〃	ウエットティッシュ
11	情報	携帯ラジオ	24	防寒	使い捨てカイロ
12	〃	連絡メモ、備えリスト	25	汎用	ハンカチ、タオル、ポリ袋、 ライター、布ガムテープ等
13	〃	身分証明書			

ここで紹介した減災グッズはほんの一例です。ご家族や季節などに合わせて準備しましょう。

## あなたの町へお巡りさんが伺います!

災害への備えや災害時の対応などに関する講話「防災出前講座」を行っております。  
最寄りの交番・駐在所・南陽警察署へご連絡下さい!

南陽警察署 0238-50-0110  
宮内交番 0238-47-2004  
高島交番 0238-52-0004





