# 一人一人の防災対策と助け合いの全体像の例

平素 | 発災 | 1-3日 | 3日-数か月 | 数か月ー数年

**◎ハザードマップの確認**

住宅の危険度は？
●揺れやすさ　千年に一度 数十年に一度
●浸水や土砂災害危険度
**安全を確保する場所と要領を決定**
（建物内/指定緊急避難場所等）

**◎住宅内の安全確保・避難の準備**
○住宅の耐震化
○家具の転倒防止
○避難経路の確保
○非常用照明
○非常用持ち出し

**◎非常用の備蓄**
**【最低３日分努めて１週間分】**
○ローリングストックで食べ馴れた食料を確保
○飲料水/雑用水
○コンロや燃料○電池や電源
○簡易トイレ
○日用品・衛生用品・常備薬
※その他、それぞれのニーズ

**◎家族や近隣の助け合い**
○避難行動要支援者の個別避難計画
○安否確認・連絡手段の確認
○声の掛け合い
**※普段からみんな仲良し**

周知普及・点検・訓練

**【避難行動】**
○自宅の安全な場所
○親戚・知人
○旅館・ホテル等
○指定緊急避難場所
○指定避難所
○緊急安全確保

住宅は無事？
YES → 在宅生活※
NO → 【避難生活】

在宅生活※ → ライフラインの復旧 / 必要に応じ住宅の補修 → 元の生活へ

※災害により、現に炊事のできない場合は、在宅者でも炊き出し等の対象となる

場合によって行き来

**【避難生活】**
○在宅避難※
（車庫や敷地内も）
○親戚・知人宅
○車中・テント
○指定避難所

**【応急仮設住宅】**
○借り上げ型
○建設型
○公営住宅一時使用等

**【生活再建】**
○住宅修理
○住宅再建・購入
○災害公営住宅

**避難行動での助け合い**
○情報伝達
○出火防止
○初期消火
○救出・救護
○避難誘導
○安否確認

**避難生活での助け合い**
○避難所運営
○見守り
○炊き出し・給水
○緊急物資の配布
○衛生・健康管理
**※女性の視点からの支援**

**コミュニティでの助け合い**
○見守り
○孤立防止
○健康管理

茂原市総務部防災対策課