



町会長連合会

じぶん防災の流儀



市原市 オッサくん

其の一 自分の生命いのちは自分で守る(自助)

其の二 基本は「自助」自分が助からないと近くで助けを

求めても人も助けられない(共助)

其の三 大切なのは一人ひとりが災害をイメージすること(想像力)

其の四 大規模広域災害時の「公助」の限界(限界)

其の五 危機意識の欠如「まさか」自分の所は大丈夫(意識)

「じぶん防災」

其の六 地震の揺れには五匹の手下がいる

「うごくたおれる」とぶおちる・われる(反動)

其の七 自分たちの住むまちの災害リスクを今一度(確認)

其の八 一人ひとりが意識を変えるコミュニティ防災(改革)

其の九 今を自分の大切な人との防災とすべき(共通認識)

其の十 「防災カード」自助の意識を高めるもの(向上)



防災セットを手作りましょう!!

市原市町会長連合会
環境対策部会

回覧

避難する時に持って行くもの

貴重品

- 現金（小銭も）
- 印鑑、預金通帳
- 保険証



衣類・洗面道具類

- 運動靴
- 上着・下着類
- タオル
- 石鹸、歯磨き用品
- 紙おむつ、生理用品



小道具類

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 乾電池
- 軍手
- ライター・マッチ
- 栓抜き・缶切り・ナイフ
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- 使い捨てカイロ
- 筆記用具
- 雨具
- 救急セット・
常備薬（お薬手帳の写し）



水・食料品

- 飲料水
- 非常食



3日分（できれば7日分）を目安として備蓄しておくもの

- 乾電池
- ロウソク
- 食料
- ビニール袋
- 固形燃料・簡易ガスコンロ
- 1人1日3リットルの飲料水
- 飲料水用ポリタンク



緊急時に役に立つもの

- スコップ・ジャッキ
- ノコギリ・バール
- 防水シート
- 毛布
- ロープ
- 消火器
- バケツ
- 笛

