

# 自助・共助・公助の輪

災害による被害を未然に、または最小限に防ぐためには、自助・共助・公助の連携が大切です。

**「自助」** は自分と家族の安全を自分達で守ることであり、防災の基本となります。  
特に災害時には、迅速な避難行動を取り、自分と家族の安全を確保し、次の共助に繋がしましょう。

**「共助」** は地域住民が手を取り合い、助け合うことです。一人では小さな力でも、みんなが集まれば大きな力になります。

**「公助」** は国・県・市や消防・警察・自衛隊といった行政機関などの防災に関する活動です。



**自助・共助・公助の連携が安全で  
安心なまちをつくれます。**

## 自分や家族での防災活動…自助

### 家族防災会議(家族で話し合しましょう)

災害は突然襲ってきます。そして家族が一緒にいる時とは限りません。どんな時でも慌てずに済むように、日頃からよく話し合っておくことが大切です。1年に1度は家族防災会議を行いましょう。



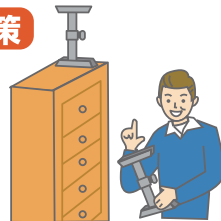
#### ① 家族一人ひとりの役割分担

日常の役割と災害が起きたときの役割の両方を決めておきましょう。



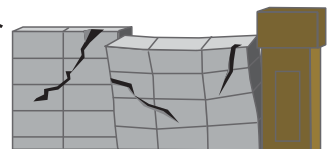
#### ③ 家具の安全な配置と転倒防止策

家具の安全な配置換えや、家具の転倒・落下を防ぐため、転倒防止器具を使用して、家具を固定しましょう。



#### ② 家屋の危険箇所のチェック

家の内外をチェックして危険箇所を話し合しましょう。



#### ④ 非常用持出品の準備

必要な品が揃っているかチェックをするとともに、新しいものへ取り替えることも忘れないようにしましょう。



#### ⑤ 避難場所や避難経路の確認

休日などを利用して、最寄の避難場所や、避難するときの経路などを家族で確認しておきましょう。



#### ⑥ 緊急時の家族との連絡方法

家族が離ればなれになったときの連絡先や連絡方法、災害用伝言ダイヤル(171)、災害用伝言板の利用方法等を確認しておきましょう。

