



■ NHK防災マガジン「非常用持ち出し袋」

災害時に必要な「非常用持ち出し袋」。

性別や年齢、家族構成、生活スタイルによって、必要なものは異なります。

あなたや家族の方にとって必要なものを準備しましょう。

例えば、女性の方が避難所に持っていきたいものは、「生理用ナプキン」、「おりものシート」、「尿取りシート」、「体ふきシート」、「中身が見えないゴミ袋」、「アイマスク」、「化粧水・クレンジングシート」、「ヘアゴム」、「防犯ブザー（笛）」などです。

乳幼児と一緒に避難する際の避難所への持出品としては、「授乳ケープ」、「乳児用ミルク」、「紙コップ・割り箸」、「離乳食」、「おむつ・おしりふき」、「ぬいぐるみ・おもちゃ」などを持っていくと安心感が高いです

避難所では、お互いのプライバシーを守りながら、犯罪やトラブルが起きにくい環境づくりに配慮しましょう。

そのほか、非常用持出袋の「必需品」や寒い時期に必要なものなどは、以下の URL からご確認ください。

<https://www.nhk.or.jp/bousai/articles/21126/index.html#section1>

職場や生活で役立つ防災情報をお届けします

# NHK防災マガジン

## 非常用持ち出し袋

### ひとりひとりにあった中身とは？

災害時に必要な「非常用持ち出し袋」、性別や年齢、家族構成、生活スタイルによって、必要なものは異なります。あなたや身の回りの方にとって必要なものを準備しましょう。

#### 女性や乳幼児に必要なもの

東日本大震災や熊本地震などの被災地では、「避難所での生活が楽になったが、必需品が足りずにもらえなかった」といった声もありました。女性や乳幼児にとって、特に必要なものもあります。被災したとき、心配事を少しでも減らすために、用意しておく安心です。

- 生理用品
- おむつ
- おしりふき
- 授乳ケープ
- 乳児用ミルク
- 紙コップ
- 割り箸
- 離乳食
- おもちゃ

#### 障害のある人たちに必要なもの

災害時に障害のある人たちに必要なものが避難所に備わっていない場合は、事前に準備しておくことが大切です。自分自身や家族にとって必要なものを非常用持ち出し袋に準備しておきましょう。

- 聴覚補助器
- 点字用品
- 車いす
- ヘルプカード

その他

非常用持ち出し袋「必需品」は？ ペットと避難する時に必要なもの

寒くなってきたら必要なもの いざという時、持ち出せるように

キャンペーン動画「日常は、ひょう変する。」

記事を詳しくはこちらをクリック

あわせて読みたい：災害時にみんなで助かるために、こちらもお役立てください

Multilingual Portal: Japan LIFE & BOSAI

外語版のニュースや防災情報につなげるポータルサイトです。21の言語に対応しています。

サイトはこちらをクリック

子どもたちを災害から守る

子どもたちを守るための備えや避難の注意点を、子ども向けの防災ソングを紹介しています。

サイトはこちらをクリック

いつでもどこでも、NHKの番組を。

# NHK+

総合・Eテレの番組を  
スマホやタブレット・  
パソコン・テレビで  
放送から1週間 何度でも  
アプリで便利に 視聴いただけます！

受信契約者の名前と住所を入力すればすぐに使えます。  
受信契約がある世帯の方は、別途のお支払い契約は必要ありません。

利用登録はこちらから 2次元コードをカメラで読み取ってください

1 メールアドレス入力  
2 IDパスワード設定  
3 氏名・住所入力

NHKは、みなさまと受信料で支えられています  
受信料制度のご理解と、ご契約のお手続きをよろしくお願いいたします

テレビへ契約料や受信料を払われるみなさま  
**新規契約**

お引越しされるみなさま  
**住所変更**

単身赴任・学生のみなさま  
**家族割引**

衛星放送を受信できるみなさま  
**衛星契約への変更**

放送受信料はスマートフォンでのお手続きが便利です

1 下記の2次元コードをカメラで読み取る  
2 ご契約内容やお支払い方法を選択  
3 郵便番号を入力しお申し込み完了

お申し込み  
住所変更

受信料を1回に支払います  
お振込にご確認ください

パソコンからのお手続き  
1-2次受信料の窓口 24時間  
<http://www.nhk.or.jp/bs/>

お電話でのお手続き  
0120-151515  
受付時間：平日9時～18時 土日祝日9時～18時  
050-3766-5003 携帯  
18時～19時 24時間受付

放送受信料に関するお問い合わせ <http://www.nhk.or.jp/bs/> | NHK受信料の窓口

NHKふれあいセンター ☎0570-077-077  
〒100-0001東京都千代田区千代田1-1-1 050-3766-5003 携帯 18時～19時 24時間受付

## ■ 「自主防災組織」とは

防災白書によると、平成7年1月の阪神・淡路大震災では、地震によって倒壊した建物から救出された方のうち、消防や警察及び自衛隊によって救出された方は約2割で、約8割の方々は、自力、或いは家族やご近所さんによる救出であったとの報告データがあります。

また、東日本大震災の時にも、児童生徒が地域住民に声かけをしながら避難したことにより、共助のリーダーが繋がり、多くの方々の尊い命が助かりました。

自主防災組織は、自治会や町内会を基本単位とし、地域住民が「自分たちの地域は自分たちで守る！」という意識に基づき自主的に結成し、自発的な防災活動を行う組織のことです。こうしたネットワークにより、日頃から災害に備えた様々な取組を進めることで、いざ災害が起きた場合にも大きな成果をもたらします。

北海道の自主防災組織率は徐々に、向上しているものの、全国と比べて低い状況です。ぜひ、あなたの街でも、自主防災組織を結成してみましょう。

### 北海道「自主防災組織」を結成しませんか？

自主防災組織とは、「**自分たちの地域は自分たちで守る**」という自覚、連帯感に基づき、災害による被害を予防し、軽減するための活動を行う組織です。

#### 発災時に重要な「自助」と「共助」

災害時への備えは、**自助・共助・公助**の3つに分けられます。

- 自助 自分の身を自分の努力によって守る
- 共助 地域や近隣の人が互いに協力し合う
- 公助 行政による救助・援助など

しかし、災害時は「公助」が十分に機能しない場合もあります。その中で**命を守るために重要なのが「自助」と「共助」**です。

#### 能登半島地震でも活躍した自主防災組織

令和6年(2024年)1月に発生した能登半島地震の際、能登半島の先端部の海沿いに位置する**珠洲市三崎町寺家下出地区**では、地震発生後に隣近所が声を掛け合い、早期に避難したことで、堤防を越える大きな津波が地震発生から25分ほどで襲来し、多くの住宅が倒壊したものの、**住民全員の命が助かりました**。

この地区では、**自主防災組織が設立**されており、避難計画等が整備されていたほか、2011年の東日本大震災以降、**毎年1~2回地震や津波を想定した避難訓練を実施**しており、こうした**日頃からの取組が命を守るとっさの行動に繋がった**と言えます。

#### 「自主防災組織」を結成しましょう

■自主防災組織活動カバー率 (R6.4.1時点)

北海道	全国
76.9%	85.4%

※北海道は全国40位

＜結成するメリット＞

- ・地域内の**繋がりの強化**
- ・地域内での**役割の明確化**
- ・活動に対する支援施策がある場合も…

＜活動例＞

【平時(普段)】

- ◆防災組織の普及・啓発
- ◆地域の災害危険の把握
- ◆防災訓練の実施

【発災時】

- ◆防災組織の普及・啓発
- ◆地域の災害危険の把握
- ◆防災訓練の実施

＜結成するには＞

新たに結成	既存の組織を活用
■既存の組織に関係なく、新たにメンバーを集めて結成する	■既存の組織(町内会や自治会)に防災部などを設置

※組織の結成など、詳細につきましては、お住まいの市町村にお問い合わせください。