



# 1 災害時の自助 ～自分で自分を助ける～

## 「自助への第一歩、非常持ち出し袋」

いざという時、非常持ち出し袋をすぐ持って逃げられるようにしておくことが大切です。水や食料、懐中電灯、薬などを入れて、玄関や取りやすい場所に置いておきましょう。生活に必要なものは人によって全く違います。自分や家族に合った中身にするのがポイントです。

### 自分に必要なものを考えよう！



## 「食べながら備える!? ローリングストック法!」

食料や水を少し多めに買って、使ったら補充。これなら賞味期限切れを防ぐことができ、災害時も食べ慣れたものを食べることができます。賞味期限や消費期限を必ず確認し、古いものから消費しましょう!



# 3 「佐賀関大規模火災での支援活動」

## 「もしもの時の赤十字!」

令和7年11月18日、大分市佐賀関で発生した大規模火災により、住宅約194棟が焼損する深刻な被害が出ました。日赤大分県支部は、毛布や緊急セットなどの救援物資の配布や義援金受付、赤十字ボランティアや青少年赤十字加盟校の学生による街頭募金などを通じて支援を行いました。



トラックに救援物資を積み込む



避難者に物資を配布



JRC加盟校の学生による街頭募金

# 災害に負けないために、

# 私たちにできること。

## 2 災害時の共助 ～共に助け合う～

### 「地域のつながりを大切に」

顔の見える関係がありますか？  
普段から挨拶やちょっとした会話で仲良くなっていくと、いざという時に助け合えます。地区の集まりや防災訓練に参加するだけでもOK!  
避難場所や連絡先も共有しておくことで安心です!



地区の防災訓練に参加

### 「町を知る、命を守る」

自分の町のことを知っていますか？  
ハザードマップで危ない場所や避難所をチェックしておきましょう。通勤・通学路も確認しておくことで安心。知っているだけで、いざという時に動けます!  
市町村のホームページや「ハザードマップポータルサイト」をチェック!



地域に潜む危険について考える

※日赤大分県支部では、赤十字防災セミナーを実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。



大分県青年赤十字奉仕団  
委員長  
**河野 飛鳥**さん

### ボランティアボイス Volunteer Voice

2025年の春から青年赤十字奉仕団を引っ張るリーダーになった河野さん。研修や交流会を通じて防災や献血の大切さを広め、仲間と共に地域に貢献しています。

**Q** どんな活動をしていますか。

**A** 赤十字イベントのスタッフや救急法指導員としての救急法の普及、献血ルームわたんでの献血の呼びかけ、他県の青年赤十字奉仕団との防災研修等の活動を行っています。

**Q** 活動を続けていてよかったこと

**A** 防災セミナー等の活動に参加し、防災意識を高めることにより、日常生活に潜む危険に気づくことができました。また、家族に知識を共有することにより、災害時等の対応を家族にも共有することができました。

**Q** 青年奉仕団に加入したきっかけは。

**A** 高校生の時に、JRC(青少年赤十字)として活動していた際に、緊急時の対応や赤十字の思い等を学び、社会人になっても赤十字ボランティアとして活動したいと思い青年奉仕団に入団しました。

**Q** 赤十字ボランティアに参加して知ったこと。

**A** 被災地ボランティアに参加した際に、ボランティア等の継続的な支援が必要だと実感しました。また、献血ルームや献血バスで採血された血液の流れを知り、献血など身近にできる支援の重要性を学ぶことができました。