

防災対策について

～災害に対する家庭での備え

「これだけは準備しておこう」～

災害時の備えとは？

3.11を経験した皆さんは、災害の怖さを知っているはずです。
地震・台風・水害・火事等の災害はいつ訪れるか分かりません。
しかし、実際に何をしておけば良いのかよくわからない…という人も
多いでしょう。
今回は、家庭で取り組める主な対策を学びましょう！

取り組むべき主な対策

- ①家具の置き方の確認と工夫
- ②食料や飲料などの備蓄の確認
- ③非常用持ち出しバックの確認・準備
- ④家族との安否確認方法の確認
- ⑤避難場所や避難経路の確認



①家具の置き方、工夫していますか？

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。

大地震が発生したときには「**家具は必ず倒れるもの**」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

- ・家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう
- ・寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう
置く場合も、なるべく背の低い家具にして、
倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、
家具の向きや配置を工夫しましょう
- ・手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、
ホイッスルを備えておきましょう



②食料・飲料の備蓄は十分？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。特別なものを用意するのではなく、**普段の生活の中で利用されている食品**等を備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

- 飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- 非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- トイレトーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。

日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう

②食料・飲料の備蓄は十分？(2)

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。普段食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたならその分を補充していただけます。

備蓄のコツは、3つです。

☑まずは、普段食べている食材を多めに買って、備える

☑普段の食事で食べる

☑食べたなら買い足して、補充する

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら一定量の食品が備蓄されている状態を保つので、**ローリングストック法**とよばれます。

また、キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストック法を日常生活の一部に取り入れてみましょう。



③非常用持ち出しバッグの準備

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容の例(人数分用意しましょう)

- ・飲料水、食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- ・貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- ・救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ・ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
- ・懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- ・衣類、下着、毛布、タオル
- ・洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ

※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

④家族同士の安否確認方法は？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。

まずは連絡を取り合うためにも「**電池式の携帯電話・スマートフォンの充電器**」と「**電池**」の備蓄をおすすめします。バッテリー式のものでは電気が使えることが前提ですので、どんな状況下でも使用できる電池式のものも一つ用意しておきましょう。

そして「**携帯電話・スマートフォンの連絡先のメモ**」は常に持参したり部屋のわかるところにメモするようにしましょう。携帯電話に登録してあることで家族の電話番号さえ覚えていないという人も。連絡先を忘れてしまった時だけでなく、自分自身が被災してケガなどをした場合にも役立ちます。

携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合は、**災害用伝言ダイヤル(171)**や**災害用伝言版**を活用しましょう！



⑤避難場所や避難経路は確認していますか？

自宅が被災するなど、もし避難しなければならない状況になったら…。

自宅や勤め先の最寄りの避難所について知っていますか？

まずは、自治体から配られている「**ハザードマップ**」「**防災マップ**」などで避難場所を確認しておきましょう。

避難所には、公園や広場などの「一時避難所」「広域避難所」と、小学校や公民館など一定期間生活できる形態の「収容避難所」があります。また、地震の時と水害の時とで、それぞれ「避難する場所」が異なる場合があります。こうしたことは、全て「防災マップ」で確認できます。

家族でピクニック気分で避難ルートと避難所、給水所を確認する「防災さんぽ」をするのもおすすめですよ。



まとめ

- ・いつどこで災害に巻き込まれるか分かりません。できることから1つずつでも準備しておきましょう
- ・家族との連絡方法等の確認も重要です。日ごろからコミュニケーションをとり、いざという時に困らないようにしましょう

次回

次回は2022年6月23日(木)
テーマは「熱中症対策について」の
予定です
よろしく申し上げます

