

# 防災だより

日常やっていることや使っているものが、実は災害時に大いに役立つ「フェイズフリー防災」という考え方があります。

## 備えは「もしも」から「いつも」へ！

防災の備えを、いつか起きる「もしも」として取り組んできましたが、これを「いつも」に変えて日常にすれば、知らずに非日常の備えにもなります。

既にやっていることなども含めていろいろあり、例えばこんなことと浮かんだものを並べてみました。知ってやってみて、さらにあるか？ 考えてみましょう！

### ▶ 毎年の自治会費収受や家族状況確認などを、災害時班集合場所で行う

- ・班集合場所や班員の顔を、みんなが自然に知ることができる。  
向こう三軒両隣の方々はよく知っているが、違う道の方々も判るようになります。  
顔や特徴などが判ると思い出すし、安心や適切な対応にもつながります。
- ・雨天や危険回避時の予備の場所なども、皆で決めて共有すれば万全ですね。
- ・班長さんの負担軽減もできます。(手伝えば更に軽減し、仲も良くなります)

### ▶ ガラスに飛散防止フィルムを貼る

- ・大地震時に窓ガラスなどが割れても、飛散防止することでケガの防止ができます。
- ・ガラスを割る侵入盗などに対し、時間稼ぎ効果があります。(特に 1 階ガラス)

### ▶ ローリングストックをする

- ・国は飲食料として、1 週間分の備蓄を推奨しています。
- ・「買い足す ⇨ 蓄える ⇨ 食べる」を繰り返すのが「ローリングストック」です。
- ・ふだん食べるもので、食べ慣れたものが良いです。「主食・レトルト・缶詰」の他に、  
ビタミン・ミネラル・食物繊維を意識し「日持ちする野菜やドライフルーツ」など
- ・冷蔵庫の中身を腐りやすい順に食べ、その後がローリングストックの出番です。
- ・ペットボトル水も忘れずに備えます。(一人 1 日 3ℓが目安です)

### ▶毎日欠かせない自分用の薬を多めに持つ

- ・無くなってから医院へ行くのではなく、残っている時点で薬をもらうようにする。  
(例えば、いつも4週間分なら、3週間目に行って4週間分もらう。次は4週間後)

### ▶室内配置の工夫などで安全性を確保

- ・低い家具や配置工夫で下敷きになりにくくする。備え付けは転倒せず更によいです。
- ・収納は「重い物は下、軽いものを上」にすれば安全性が増し、出し入れも楽です。

### ▶簡易トイレを用意して使ってみる

- ・1日食べなくても大丈夫、トイレはそうは行きません。
- ・トイレの我慢は病気になり、災害関連死の原因になることもあります。
- ・トイレや下水道が使えても、流す水がないことがあります。
- ・ご家庭に「組立て簡易トイレ・凝固剤・汚物袋など」を必ず備えてください。
- ・用意したらまず一度使って、使用方法や注意点など知っておくと安心です。

### ▶卓上コンロで何でも料理してみる

- ・すき焼きや鍋ものだけでなく、ふだんの料理を卓上コンロで作ってみる。
- ・ガスボンベ1本で何時間料理できるか解ると、何本用意しておけばよいか判る。

### ▶土鍋（または普通の鍋）とコンロでご飯を炊く

- ・楽しい家庭のイベントとしてやってみる。
- ・美味しさ発見だけでなく、停電や都市ガスなしでも大丈夫という自信が付きます。

### ▶アウトドアグッズは防災備品

- ・登山、キャンプなどの道具は、基本的にサバイバルグッズです。
- ・防寒着、レインウェア、寝袋、テント、卓上ランプ、ヘッドランプ、ガスバーナーなど

### ▶電源を確保する

- ・予備乾電池、携帯予備バッテリー、太陽光発電シートなど小備品を備えておきます。
- ・PHVやEVの自動車は、電源として利用できます。

以上一例ですが、気に掛けていれば、さらに「発見したり」「思い付いたり」します。

これからも防災・減災の備えに取組みましょう！