

新年、防災意識を新たに、

阪神淡路大震災が発生した1月17日は、災害時におけるボランティア活動や地域の自主的な防災活動について認識を深めるとともに、災害への備えの強化を図ることを目的に「防災とボランティアの日」とされています。

近年、異常気象により未曾有の災害が世界各地で発生しています。地震に限らず、大雨や台風など、いつ発生するともわからない災害に備え、防災意識を新たに、身近でできる対策や自宅周辺の災害リスクを確認しておきましょう！

災害への備え

① 災害時にどのような手段で家族と連絡を取り合うか確認しておきましょう。

連絡手段として、災害用伝言ダイヤル(171)、通信各社の災害用伝言板やソーシャル・ネットワーキング・システム(SNS)などの使用方法なども調べておきましょう。



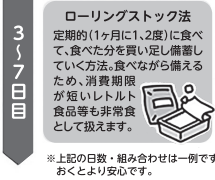
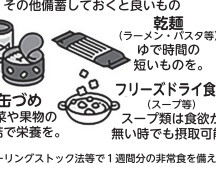
また、公衆電話は、災害等の緊急時において通信規制が実施される場合であっても、通信規制の対象外として優先的に取り扱われます。近隣で設置されている場所や緊急時の使用方法について確認しておきましょう。

② 自宅で避難生活を送ることを想定し、食料備蓄をしましょう。

災害時、身の安全を確保したら、次に必要なのは食料や水です。備蓄は3日分あれば十分と言われていましたが、非常に広い地域に甚大な被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、物流がストップすることも想定し、1週間以上自活できる備えが望ましいとされます。また、乳幼児や妊婦、高齢者、食べ物アレルギーや慢性疾患を持つ方など、特殊な食品を必要とする場合は1週間分以上の備えが必要です。

1週間分を全て非常食で備蓄するとなると、置き場所や消費期限の管理など困難に思われる方もおられると思います。非常食だけに捉われるのではなく、冷蔵庫内の食材や冷凍食品、常温のレトルト食品なども最初の数日分の食料として活用できます。次に、いつもローリングストックしている食材でまかない、それ以降は、乾物や発酵食品などの保存食やインスタントヌードル、フリーズドライ食品、チョコレートなどで乗り切ることができます。また、1週間を想定した場合、「カセットコンロ」はとて重宝する防災グッズです。温かい食べ物は避難生活において単に胃袋を満たすだけでなく、心まで温まるという被災経験者は多いそうです。備蓄しているレトルト食品などをさらにおいしくいただくために、被災直後に熱源を失ってしまう状況で、カセットコンロはとて便利です。カセットボンベの買い置きを少し多め(15~20本)にして災害時に備えましょう。

※ローリングストック法とは日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法のことをいいます。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用		調理器具の備え	
1 2 目	 <p>冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。</p> <p>食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。</p>	 <p>カセットボンベ1本で約60分使用可能。</p> <p>1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。</p> <p>カセットコンロ・ボンベ 停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。</p>	
ローリングストック法で備蓄した非常食を活用		その他のアイデア	
3 7 目	 <p>ローリングストック法 定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。</p> <p>缶づめ 野菜や果物の缶詰で栄養を。</p>	 <p>その他備蓄しておく良いもの 乾麺(ラーメン、パスタ等)ゆで時間の短いものを。</p> <p>フリーズドライ食品(スープ等) スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。</p> <p>ミネラル・食物繊維の補給を。</p> <p>漬物 伝統的な保存方法で。</p> <p>家庭菜園 庭やベランダ等も活用して菜園を。</p>	

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくことより安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。

提供:内閣府 防災情報のページ

③ 地震発生!そのときに・・・

地震が発生したときに最優先することは、自分の身の安全の確保です。安全な場所で、頭を守り、揺れが収まるまでじっとしていることが大切です。普段からシェイクアウト訓練を行うなど、安全確保行動として適切な行動をとれるよう訓練しておきましょう。

シェイクアウト訓練の基本行動

- 1 指定された日時に
- 2 地震から身を守る安全行動を
- 3 それぞれ自分がいる場所(家、外出先、職場、学校など)で
- 4 1~2分程度一斉に行う

自分の身を守る「安全確保行動」
1.まず低く-2.頭を守り-3.動かない」



④ 自宅周辺の災害想定区域、避難所や避難場所を確認しておきましょう。

市ホームページでは、防災ハザードマップWebなど、防災情報に関するリンクページを集約して公開しています。ぜひご利用ください。

