

あゆみらいん 第276号

9月1日は防災の日
災害への備え
大丈夫ですか？

災害が発生し、救急体制が整うまで3日間はかかるといわれています。特に高齢者は病気、嚥下機能の低下などの事情から、通常の食事が摂れない人も多く、いつ起きるかわからない災害に備えてそれぞれの体の状態に合わせた食料品や備蓄品を準備しておく必要があります。

備蓄品を備える

災害が発生すると普段どおりの生活ができなくなる事も。数日間生活できるだけの『備蓄品』を備えておきましょう。

- 目安として最低限3日間程度の水や食料品は備蓄しましょう。
- 家族、地域の状況や消費期限などと照らし合わせて定期的にチェックし、必要に応じて入れ替えましょう。



自分や家族にあったものを選ぶ

備蓄品を選ぶ際には、自分や家族に必要なもの、使いやすい、食べ慣れているといった「相性」を考えて準備しましょう。あれもこれもと詰め込みすぎて、“重くて持ち出せない非常持出袋”では意味がなくなってしまいます。災害発生直後、すぐに持ち出す『一次持ち出し品』と、最初の避難後に自宅に取りに戻り、改めて持ち出す、『二次持ち出し品』を作ります。

一次持ち出し品

いち早く必要な物を持ち出せるよう、リュックなどの袋にまとめ、目につきやすいところに置きましょう。また、袋の中身は定期的に点検して、使用期限などを確認しておきましょう。

二次持ち出し品

避難後の安全確認ができてから自宅や避難所で救援物資が届くまでの3日間程度の避難生活に必要なものです。保管場所は、できれば屋外(ベランダ、庭の倉庫、車のトランク)の高温多湿が避けられる場所がいいとされています。

≪非常持ち出し袋(一次持ち出し品)にいれておくもの一般的な例≫ ◎は優先度の高い物

食事・水に関するもの

- ◎ 食料品(火を通さず食べられる物) ◎ 飲料水(ペットボトル入りの水、お茶)
- ・ 紙のお皿、割り箸、コップ、ラップ
- ・ 缶切り、栓抜き、小型ナイフ

トイレ、清潔に関するもの

- ◎ 歯磨き用具、口腔洗浄液 ◎ ティッシュ、ウェットティッシュ ◎ ビニール袋
- ◎ 下着類、衣類、靴下、タオル
- ・ 石けん、ドライシャンプー
- ・ ひげそり

健康管理に関するもの

- ◎ メガネなどの予備 ◎ 現在服用している薬 ◎ 体温計、マスク ◎ 健康保険証などのコピー
- ・ 絆創膏、消毒薬、包帯、三角巾
- ・ カイロ・防寒衣類
- ・ 常備薬(風邪薬、解熱鎮痛剤等)

災害時に役立つもの

- ◎ 懐中電灯、乾電池 ◎ ラジオ ◎ 現金(10円硬貨も含む) ◎ 新聞紙 ◎ 筆記用具
- ◎ 家族などの連絡先を書いたもの
- ・ 雨具、軍手、ヘルメット
- ・ ろうそく、マッチ、ライター



ローリングストック法ご存知ですか？

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。

《ローリングストック法の2つのポイント》

① 古いものから使うこと

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、消費の際には必ず一番古いものから使うようにしましょう。

新しいものを右側に配置し、左側の古いものから使って

いく、というようにそれぞれ合った備蓄方法で上手に循環させることが大切です。

② 使った分は必ず補充すること

ローリングストック法では、備蓄品としてストックしているものはいつ食べても構いません。

ただし、消費した量を必ず買い足すようにしましょう。

ちょっと補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もありますから、消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。



※ローリングストック法では、非常時用の保存食だけを備蓄しているわけではないので、それらの備蓄品を活かすためにもカセットコンロとガスボンベが必需品となります。



《ローリングストックする食品例》

肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品(井やカレー、パスタソース等)、充填豆腐、フリーズドライ類(井やカレー、味噌汁等)、梅干し・漬物・日持ちする野菜類、野菜の缶詰(ホール・野菜ジュース)、インスタントみそ汁・即席スープ等、無洗米・パックご飯等、乾麺・即席麺・カップ麺、日持ちする果物、ドライフルーツ、ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク、各種菓子・嗜好品、各種調味料 などなど

《ハザードマップを確認しましょう》

ハザードマップとは、自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災想定地域や被害の範囲、避難場所や避難経路などを地図上に表示したものです。

自然災害による被害を軽減したり、防災対策に活用したりするために、各地域で、災害ごとに作成されています。住んでいる地域のハザードマップを確認することで、自宅周辺で発生しうる災害の種類や程度、近くの避難場所やそこへの経路などを視覚情報として得ることができます。

ハザードマップには、以下のような情報が表示されます。

- ・想定される災害の発生地点
- ・被災想定区域(被害が想定される地域)
- ・被害の範囲
- ・避難場所・避難経路



国土交通省が運用する「ハザードマップポータルサイト」では、全国の市区町村が作成したハザードマップを確認することができます。また、文京区では区役所防災課や各地域活動センター、図書館などでもらうことができます。