

再点検！

# 我が家の防災

1/17は  
防災・ボランティアの日



備蓄品は、最低3日分が必要らしいね。水は1人1日3ℓが目安だから…3人家族のウチは27ℓの飲料水が必要だね！

## 家族と防災用品を点検しました

学生時代に災害ボランティアに参加した経験から、各家庭の備えの重要性がコロナ禍でさらに増していると感じています。我が家は、こころふれあう羽鳥の会から配布された防災チェックシートを使って、非常持出品と備蓄品を家族でチェックしてみました。備蓄品

は最低3日分が必要ということや、消毒液やマスクなど、時代によって必要なものが変化していることに気づきました。定期的な点検が大切ですね。

宮川 健さん(十二所)



あなたの家では、災害への備えをしていますか。非常持出品・備蓄品の保管場所は、家族全員が知っていますか。「誰かが備えていてくれるから大丈夫」と人任せにしていますか。災害は突然起きるもの。だからこそ、日頃の備えがいざというときに力を発揮します。住んでいる場所や家族構成で、備えるものや避難の手段が変わります。この機会に、自分と家族にあった「我が家の防災」を見直してみませんか。



上：こころふれあう羽鳥の会と羽鳥地区防災士会の避難所運営ゲーム（HUG訓練） 中：消防本部・消防団共同の文化財火災防ぎょ訓練 下：おがわ地区コミュニティ開催の防災イベント



年月日	震央地	最大震度
2022/3/26	福島県沖	6強
2021/2/13	福島県沖	6強
2019/6/18	山形県沖	6強
2019/2/21	胆振地方中東部	6弱
2019/1/3	熊本県熊本地方	6弱
2018/9/6	胆振地方中東部	7
2018/6/18	大阪府北部	6弱
2016/12/28	茨城県北部	6弱

▲近年発生した震度6弱以上の地震  
(気象庁ホームページから作成)

震度6弱は、立っていることが困難になり、固定していない家具の大半が移動し、倒れることがあるほどの揺れです。

**「何が起きるか」を想像しながら**  
 災害の規模が大きくなるほど、救命活動やライフライン(電気・水道・ガス・通信)の復旧が行き届きにくくなります。そうした中で頼りになるのは、家での備蓄など自分でできる備えです。

**災害直後は家での備えが力を発揮**  
 平成23年東日本大震災以降も平成26年長野県北部、平成28年熊本、平成30年胆振東部といった住居の全壊が起るような大きな地震が頻繁に発生しています。また、県内では震度6弱以上の地震が、30年以内に80%の確率で発生するとされています(全国地震動予測地図2020年版)。災害が発生したときに「何が起きるか」を想像することで、自分にあった備えができるのではないのでしょうか。

被害を最小限に！

家族を守る

備え

災害発生直後にすぐ役立つのは、家族との備え・家での備えです。災害前後に何を行うべきか知っておくことが、被害を最小限に抑えることに繋がります。



## 災害前の準備

### 備蓄

備え忘れないよう、非常持出品・備蓄品の両方をP9チェックリストで確認しましょう。備蓄品の場合、水・食料の目安は1人3日分です。また断水の可能性を考慮し、簡易トイレも備えておきましょう。服用中の薬やコンタクトレンズなど、個人で必要なものも忘れずに。



### 家具の転倒・落下・移動防止

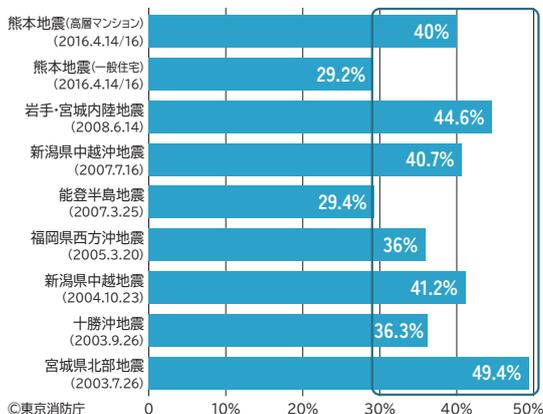
地震発生時のケガの30～50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因です。これは火災の原因や避難経路の妨げにもなります。収納家具の数を絞って集中的に収納する、家具を安全な場所に設置する、家具を固定するなど、地震に強い部屋づくりをしましょう。

家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック

©東京消防庁



### 近年発生した地震における家具類の転倒・落下・移動が原因のけが人の割合



### 自助



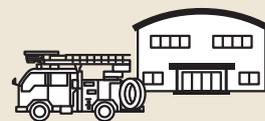
自分自身や家族単位で行う、最も基本的な防災です。家での備えだけでなく、家族間の情報共有などが含まれます。感染症対策や避難先に向かうまでの危険性などから、自宅の安全が確保できる場合は在宅避難がおすすめです。

### 共助



自助だけで対応できない大きな問題に対処するための、地域内での防災。

### 公助



公的機関による避難所開設や救命活動、ライフライン(電気・水道・ガス)の復旧など。

## 公助の役割

公助は、市役所、消防、警察、自衛隊などによる公的な支援を指します。市は地域防災計画に基づき、避難所の整備や他市町村・市内外民間企業との連携協業との連携協業、定締結など、災害発生時の体制強化に取り組んでいます。



市職員の避難所設営訓練

## 家族でルールを決める

災害発生時は連絡を取ることが難しくなる場合があります。あらかじめ家族で避難先や避難ルート、安否確認の方法を共有しておくことが大切です。ハザードマップを確認し、マ  
イ・タイムラインを  
作成するなど、家  
族で災害発生時に  
どのような対応を  
するのか決めてお  
きましょう。



## 災害後の対応

### 小美玉市防災サイト

大規模災害の発生時、市内の情報収集に役立つのが小美玉市防災サイトです。緊急情報が配信されるほか、気象情報や停電情報、災害伝言ダイヤルなど、災害状況を入力できる  
リンク先が一覧に  
なっています。平時  
もご覧になれます。



## マイ・タイムライン

洪水などの危険が迫った時、家族でいつ何をするか時間別で決めておきましょう。県ホームページで記入例を確認できます。



## ハザードマップで確認

災害時、自分の住む地域にどのような危険があるか確認しましょう。※4月に改訂版冊子を全戸配布予定です。



## 共助の役割

共助は、自分や家族だけでは対応できない問題に対処するため、近所の方や地区の方と一緒にを行う防災活動です。

### 自主防災組織

自主防災組織は防災活動を目的とした組織で、普段は防災の啓発活動、地域の危険箇所の調査、防災訓練などを行います。災害発生時は避難所の運営や、高齢者などの災害弱者への支援の担い手となることが期待されています。県は水害による逃げ遅れをなくすために自主防災組織の結成を促進しています。市でも自主防災組織を地域の防災の大切な担い手と考え、結成・育成の支援を進めています。



羽鳥小学校開催の羽鳥防災士会ロープワーク講座

### 在宅避難

#### メリット

- ・人目が気にならない

#### デメリット

- ・食料確保や情報入手、事態が変わった時の判断を自分でする必要がある

### 避難所

#### メリット

- ・食料や物資、情報が確保しやすい
- ・周りの人と励まし合えるため心強い

#### デメリット

- ・人目が気になる
- ・避難所にいる人みんなと同じリズムで生活する
- ・水回りなど共同で利用するため、衛生的な環境が保たれにくい

# 「まさか自分が…」は誰にでも

美野里消防署 救急救命士 井坂彰吾さん

救命のバトンを我々が引き継ぐまでの間、居合わせた人のおかげで助かる命は非常に多いです。緊急時、市民の皆さんの力がとても大きいことを知ってほしいです！



## 救急救命士のお仕事

普段は事務処理や訓練のほか、地域の消防用設備を点検したり、避難訓練や救急講習会に出張したりします。また、緊急車両の進入に支障がないか、地域の道路状況の確認は常に行います。

緊急時は救急車で現場へ出動。その場でできる適切な処置をし、病院まで搬送します。大規模地震は負傷者が多くなり、病院がひっ迫状態になることがあります。その際は病院の空き状況を確認できるシステムなどを活用します。

## 二次災害を防ぐために

地震発生時は家中が散乱し、火災な



ど二次災害が起きやすく、パニックになりがちです。火の元は必ずチェック。また、非常持出品の位置は家族全員で確認しましょう(持病のある方は薬の位置も)。少しでも備えておけば、行動がスムーズになり、気持ちに余裕ができます。

## 災害は他人事ではなく自分事

自動車事故で出動した時、「まさか自分が…」と漏らす人を多く見かけました。災害もこれと同じで、いつでも、どこにでも、誰にでも起こりうるものです。身近なものとして、他人事ではなく自分事として捉えてほしいです。

# 災害時、迷わず行動するために

「こころふれあう羽鳥の会」会長 花山俊夫さん

小美玉市は震度6強を想定して防災計画を策定しています。家、地域、市の計画すべてで、この基準に統一しながら備えることが大切だと思います。



## 会の取り組み

「こころふれあう羽鳥の会」は、羽鳥地区にある14行政区で連携したコミュニティで、現在会員数1600名です。地区の防災計画の策定や、災害時に役立つロープの結び方を羽鳥小学校で講義するなど、実践的な備えをしています。

## 防災は事前の訓練が重要

災害が実際に起きた時、迷わずに行動できるかがポイントになります。そのためには、どういう状況でどういう判断をすべきか、家族で家の防災計画を立てておくなど、事前の訓練が重要です。



備えていないと、いざという時に頭が真っ白になってしまいます。

## 食品以外にトイレの備蓄も！

備蓄品は、食品や飲料水だけでなく、トイレの備えも重要。仮設トイレと凝固剤はセットで揃えておきましょう。災害発生時だけのものと考えないと、いざというときにスムーズに使えないので、使用期限が近くなったものを定期的にチェックし、災害時を想定して実際に使ってみてほしいです。

# 持出品・備蓄品チェックリスト

## 非常持出品

避難するときに最初に持ち出すものです。各々の事情に合わせて、必要最低限のものをリュックなどに準備しておきましょう。

### 非常食

- 飲料水
- レトルト食品
- 缶詰（缶切り不要タイプ）
- アルファ米
- インスタント食品
- お菓子類

### 医薬品

- 救急薬品セット
- 常備薬
- 持病薬
- お薬手帳
- マスク

### 生活用品・衛生用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備電池
- ロープ
- ナイフ
- ビニール袋（大・小）
- 使い捨てカイロ
- ドライシャンプー
- ウェットティッシュ
- 歯磨き用品
- 災害用簡易トイレ
- 現金・貴重品
- 健康保険証（コピー可）
- 通帳・印鑑

### 衣類

- ヘルメット
- 衣類・下着
- 毛布
- レインコート
- 軍手（厚手の手袋）

### 乳幼児用品

- 粉ミルク・ほ乳びん
- 離乳食
- スプーン
- 紙おむつ
- バスタオル
- だっこ紐
- 母子手帳

### 要介護者のいる家庭

- 介護用おむつ
- 障害者手帳
- 補助用具などの予備

## 備蓄品

救援物資が届くまでの間、自足するものです。一人3日分を目安に備蓄しましょう。飲料水は1人あたり1日3リットル必要です。

### 食料品

- 非常食（レトルト食品、缶詰など）
- 食器類
- はし・スプーン
- ラップフィルム

### 生活用品

- カセットコンロ
- 予備のボンベ
- 野外バーベキュー用品
- 燃料（木炭・固形燃料など）
- 給水用ポリタンク
- 洗面用具、ドライシャンプー

### 生活用水・飲料水

- 4人なら飲料水（3日分）は36ℓ必要

### その他

- ホイッスル、ビニールシート
- 新聞紙、災害用簡易トイレ
- 生理用品、工具類

## あると便利なもの

必要最低限のものだけでなく、自分や家族の事情に合わせて用意すればより安心です。アウトドア用品は災害時にも役立ちます。※あくまで一例です。

### □ポータブル電源

携帯電話の充電だけでなく、扇風機や電気毛布などにも使えます。



### □サバイバルシート

アルミが貼り付けられた保温性の高いシートで、体を包み体温を維持できる。



### □マルチツール

ナイフ・ハサミ・缶切り・ドライバーなどがひとまとめになっており、かさばらず便利。



### □浄水器・浄水剤

飲料水が手元がない場合は、川の水や雨水をろ過して飲む手段があると安心。



### □ランタン

消費電力が少なく長寿命なLEDのものが使いやすい。



### □モバイルバッテリー

情報収集・安否確認に必要な携帯電話を充電するため、あると安心。



### □金属製カップ

食器やコップとしてだけでなく、たき火やコンロで煮炊きするのにも使えて便利。

### □抗菌・消臭スプレー

長期間の避難生活になると、衛生面や身だしなみが気になってくる。

### □掃除用具

在宅避難生活のほか、壊れたものや飛散したガラスを片付けるのにも役立つ。

### □ヘッドライト

両手を空けられるうえ、自分の向いている方向に常に光をあてられるので便利。

### □アイマスク・耳栓

避難所生活で、まわりの音や明るさが気になるときに。

### □ガムテープ

マジックペンでメモ・書置きとしても使える。耐久性の高い布製のものが良い。