

よかぜ わたし流 防災会議 Day

No.37

大切だとわかっていながら、ついつい後回しにしがちな防災準備。自分自身で考えて行動できるために、【定期的に防災のことを見直す日】＝防災会議Dayを作りませんか？

「よかぜ」では、すぐに始められる、そして頑張り過ぎない「わたし流防災会議 Day」を提案します。各自が「防災力」をアップさせましょう!!


会議 1回目

1st Day ~ 防災カードを作ろう ~ 各自が財布やふだん使っているカバンの中に「お守り」のように入れておきましょう

- 議題1：災害発生時の集合場所の確認について
- 議題2：携帯電話が使えない（持っていない）場合の連絡方法について

※平日や休日、日中や夜間などさまざまなシチュエーションを考えておくと良いでしょう。

災害用伝言ダイヤルを実際に使ってみよう！
体験利用は毎月1・15日などにできます。
詳しくは「災害用伝言ダイヤル」で検索！
<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>



【表】

名前	性別	血液型
生年月日		
アレルギー・持病・内服薬		
住所		
自宅電話番号	携帯番号	
学校・勤務先		
緊急連絡先		

FreeSpace
他県に住む親戚の連絡先を書く、家族やペットの写真を貼る…etc

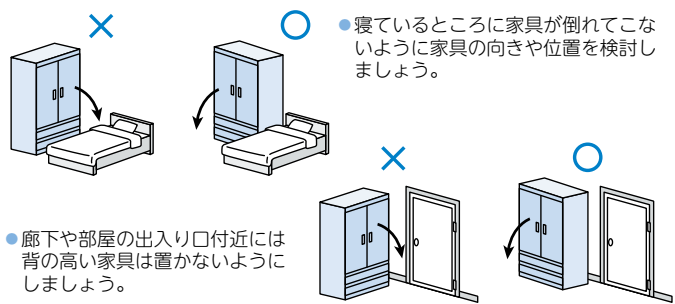
NTT 災害伝言ダイヤル171
伝言の録音方法 171にダイヤル→1
伝言の再生方法 171にダイヤル→2

被災地の方はご自宅の電話番号を入力、被災地以外の方は、被災地の方の電話番号を市外局番から入力

会議 2回目

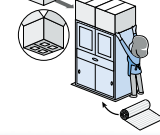
2nd Day ~ 安全ですか？あなたの部屋 ~ 安全対策、見直してみましょう

議題1：家具の配置を考える



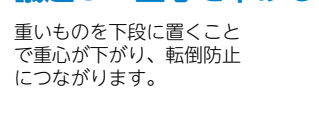
- 廊下や部屋の出入り口付近には背の高い家具は置かないようにしましょう。
- 寝ているところに家具が倒れてこないように家具の向きや位置を検討しましょう。

議題2：身近な物で固定する



家具を固定したら終わりというわけではありません。時間の経過によるネジのゆるみ、粘着性のチェックなど定期点検も忘れずに!!

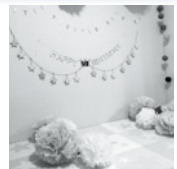
議題3：重心を下げる



重いものを下段に置くことで重心が下がり、転倒防止につながります。

- ★地震対策もしつつ、インテリアはあきらめたくないあなた!!★
- ポスターフレームはガラスではなくプラスチック製に。
 - 飾りはプラスチック製や落ちて割れない物を選ぶ、両面テープで固定するなどの工夫を。
 - 寝室には背の高い家具は置かない（ウォールシールやペーパーポンポン、ガーランドなどで楽しんで）。

わたし流 POINT



会議 3回目

3rd Day ~ 非常用持ち出しリュックを作ろう ~ 各自が1つずつ自分で用意できると良いでしょう

持ち出しリュックの中身の例です。各家庭で必要なものもさまざまですので、「わたし」には何が必要かチェックしてみましょう。

- | | |
|--|--|
| 衛生・生活用品
<input type="checkbox"/> 生理用品×1回の周期分
<input type="checkbox"/> 携帯用トイレ
<input type="checkbox"/> 常備薬×1週間分
<input type="checkbox"/> マスク×5枚 <input type="checkbox"/> 手袋
<input type="checkbox"/> ラップ類 <input type="checkbox"/> ワセリン
<input type="checkbox"/> ジェルタイプの消毒液
<input type="checkbox"/> 歯ブラシセット
<input type="checkbox"/> おしりふき（刺激が少ないので、身体のほかデリケートゾーンにも使える） | 衣類
<input type="checkbox"/> 長袖シャツ&歩きやすい靴
<input type="checkbox"/> 大判ストール <input type="checkbox"/> タオル

その他
<input type="checkbox"/> 笛1個 <input type="checkbox"/> 雨がっぱ
<input type="checkbox"/> 筆記用具&メモ
<input type="checkbox"/> アーミーナイフ
<input type="checkbox"/> 化粧品（基礎化粧品・眉墨など）
<input type="checkbox"/> ごみ袋（45mℓ）
<input type="checkbox"/> 現金（札+小銭：10円玉を中心に） |
| 子ども用
<input type="checkbox"/> オムツ
<input type="checkbox"/> 哺乳瓶
<input type="checkbox"/> 粉ミルク
<input type="checkbox"/> 離乳食 | ペット用
<input type="checkbox"/> ペットフード
<input type="checkbox"/> ペットシート
<input type="checkbox"/> リード
<input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| 食品
<input type="checkbox"/> 水
<input type="checkbox"/> アメ
<input type="checkbox"/> レトルト食品 | 高齢者用
<input type="checkbox"/> 老眼鏡
<input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤
<input type="checkbox"/> 大人用オムツ |

★わたし流リュックを作ってみよう★

わたし流 POINT

★荷物がかさばる場合★
タオルや洋服などは圧縮袋を使うとコンパクトにできます！
※家での備蓄も考えておくとよいでしょう。避難する期間、場所、時期によって中身も変わります。定期的の中身や賞味期限のチェックを。

非常持出袋

- ★水
- ★常備薬
- ★歯ブラシセット
- ★長袖シャツ&靴
- ★消毒液
- ★笛
- ★ごみ袋
- ★マスク
- ★生理用品
- ★化粧品
- ★おしりふき
- ★筆記用具&メモ
- ★現金
- ★アメ
- ★タオル

それいゆちゃん【女性一人暮らし】リュック(例)

市内の避難場所については、市ホームページ→地図で探す→避難場所 から探すことができます。



⚠️ 注意点 ⚠️

- 川を渡るのは危険!! 橋の倒壊の恐れがあります。
- 倒壊した建物!! 高い建物が倒壊すると、道が塞がれてしまうこともあります。
- いつも同じ道が安全とは限りません。「どこかが通れない」など色々な場面を想定し、ルートを変えて散歩してみましょう。

🌸 **チャレンジ!!! 防災クイズ** いつ来るかわからない地震等に備えて、防災力をアップさせましょう。

- Q1 : 家にいるときに突然の大きな揺れ!! 最初にとるべき行動は?
- A. 机の下に隠れる B. 急いで家から飛び出して避難する C. 台所へ行き火元の確認をする。
- Q2 : 子どもだけで家にいる時に大地震発生!! 両親など大人が留守で連絡が取れない時どうする?
- A. 大人の帰りを待つ B. 子どもだけでも急いで避難所に向う C. 近所の大人の指示に従う
- Q3 : あなたが外にいるときに大地震が発生! 一番正しい避難場所は?
- A. 交番 B. ガソリンスタンド C. コンビニエンスストア

回答

- Q1 → A 台所の火元は気になりますが、食器棚などが倒れてくると危険です。家からすぐ飛び出してしまうのも、塀や家の窓ガラス、看板が落下してくる危険もあります。揺れが収まるまでは、周りに何も無い廊下やテーブルの下に逃げましょう。
- Q2 → C もし、お父さん・お母さんがいない場合でも決して慌てないで、近所の知っている大人の言うことをよく聞いて行動しましょう。安全な場所へ逃げたからお父さん・お母さんに連絡を取りましょう。「防災カード」(4ページ掲載)を作るときに連絡手段について話し合っておくとよいでしょう。
- Q3 → B ガソリンスタンドは実は火災にも地震にも強い施設です。阪神淡路大震災では、実際に大きな火災がガソリンスタンドで焼け止まりになったという例もあります。

最後に…… ~もしも災害が起こり、避難所生活を余儀なくされてしまったら~

避難所では限られた空間の中で多くの人たちが集団生活を強いられます。被災者が更なる二次被害を受けることがないように、工夫することが必要となってきます。過去の大震災では、女性や子どもに対する暴力(DV・性犯罪など)が増加したという調査報告があり、女性や子どものための相談窓口を設置することも重要となってきます。

東日本大震災で避難生活が長期化する中で「女性の視点」が重視され、熊本地震では避難所における間仕切りや更衣室、トイレ、授乳室の設置や女性への注意喚起など、その時の経験が生かされました。「炊き出しは女性の、指示を出すのは男性の仕事」という意識では画一的な支援になりがちです。運営側に女性の責任者を配置し、避難者の視点に立ったきめ細やかで継続的な支援を行うことが重要です。

地震、台風、水害など「災害が起こること」は防ぐことができません。しかし、「自ら考えて防災対策をする」こと、そして「災害が起こった後にどう対応していくか」で、二次被害を少しでも軽減していくことができるのではないのでしょうか。

【Book コーナー】

【何が起きても命を守る 防災減災BOOK】 ゆうゆう編集部 (編集)

もしものときに備えて、大切な人との連絡手段を決めたり、外出時のために緊急用グッズを入れたポーチを用意するなど、今すぐやるべきことが具体的に紹介されています。家族やペットを守るための心得や、いざという時に取るべき行動などの知識も身につきます。つつい防災対策を後回しにしていた人もすぐに始めたい、オススメの1冊です。

【そよかせ協力員】



協力員感想

- ★日常的に防災を意識し続けることがとても大切だと実感しました。防災会議Dayを我が家風にアレンジして続けていきたいです。(あまぐり)
- ★非常用の備蓄品はあるものの、置き場所を家族に知らせていないことに気が付きました。いざというときに誰もが使えるよう、我が家も早めに防災会議を開いて皆に知らせようと思います。(うつぼ)
- ★防災意識を持ち続けられるように、日頃から話し合いや防災対策をしようかと改めて思いました。(きんぎょ)
- ★家族はもちろん、近隣の住人・身の周りの人たちとコミュニケーションによって得られる情報が重要だと強く感じました。この紙面を機に皆さんの防災意識を少しずつ高められれば、やがて大きな防災力になるはず!と思います。(チョコ)

~♪ それいゆぷらざ (女性センター) を是非ご利用ください ♪~

それいゆぷらざでは、情報・交流コーナーにおいて男女共同参画に関する図書の貸し出しや情報発信(情報紙や講座のチラシの設置・インターネット閲覧など)を行っています。また、団体登録も行っています。是非お立ち寄りください。※男女平等推進情報「そよかせ」は、公募市民の企画・編集協力員と協働し、広報あさか9月号と3月号に掲載しています。

☎/それいゆぷらざ (女性センター) ☎463-2697

☎・問い合わせ