



# 実は、これも 災害対策

災害対策には  
何が必要  
なんだろう



災害時に一番大切なことは、**命を守る**ことです。皆さんは、地震、台風、大雨など、予期せぬ災害に備えていますか。例えば、以前にテレビで見掛けた防災グッズや非常食を購入したけれど、気が付けば使用期限や消費期限が過ぎていた、などということはありませんか。また、具

体的に何をしていたらいいかわからない、そんな人もいるかもしれません。今回の特集では、毎日の行動や習慣にちょっとした工夫や発想をプラスすることで始められる災害対策をご紹介します。

## 防災の日常化

地震や台風などの自然災害が多い日本は、世界で有数の災害大国であり、災害への備えは欠かせません。しかし、実際に大きな災害直後には社会的な防災意識が高まりますが、ある程度時間が経つとその意識は薄れてしまいがちです。日常と災害時のどちらの場面でも便利に活用できるものなどを使ったアイデア次第で、無理なく災害対策ができる「**防災の日常化**」という考え方が注目されています。



### 今すぐできること

外出先では  
非常口を確認



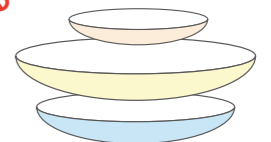
普段とは違う場所に居る時に被災することもあります。外出先では非常口を確認したり、避難ルートをチェックしたりする癖をつけましょう。

カーテンは  
閉めて寝る



カーテンを閉めると、割れたガラスが飛び散るのを抑える効果があります。

食器の重ね方を  
変える



食器は高く積み上げず、下から中・大・小の順に重ねれば、安定した置き方になります。

トイレは  
行ける時に  
済ませる



災害発生直後はトイレに行きづらくなることもあります。普段からこまめにトイレを済ませておきましょう。

地域の行事に  
参加する



近所の人と顔見知りになることで、いざというときに助け合えます。

少し多めが合言葉



普段使っている物を常に少し多めに備える「**日常備蓄**」に取り組みましょう。

車で出掛けたら  
ガソリン補給



自動車は災害発生後の避難生活での電源確保などに役立ちます。自家用車のガソリンはできる限り満タンにしておくことがお薦めです。

ここで地震が発生したら、どこに逃げるか、家族との連絡手段はどうするかなどを、普段から考えることで日々の行動が変わってくると思います。また、そんな時どうすればいいかに対応しようとするのが、防災の第一歩です。ささいなことでも構いませんので、「今ここで災害が発生したら」を日常的に考えてみてください。



危機管理課 人見幸希



## 暮らしの中で備えてみたら

「災害対策をしっかりしなければ」と硬く考え過ぎずに、日々の暮らしの中で使っているものが「災害時に活用できるかな?」と少し考えてみませんか。身近な日用品を使った簡単防災グッズなどを紹介します。



## 灯りと食事で一石二鳥「ツナ缶ランプ」



※水煮タイプではできません

災害時の停電対策と非常食の備蓄を兼ねられるのがツナ缶（油漬け）です。

ティッシュなど芯になるものに油を染み込ませ、ライターなどで火を付けるとランプ代わりになります。

約1時間燃え続けて、燃焼後は美味しく食べられます。



ティッシュなどをこより状にする

芯にしっかり油を染み込ませるのがポイント。ただし、災害発生直後は火を使うと危険な場合があるので要注意!



## 食事、衛生、洗濯に! 万能な「ラップ・アルミホイル」

その他にも冬場は体に巻き付けて体の保温にもなりますよ



食器に巻いて食事をすれば洗い物が不要になります。



手を包むようにラップを巻けば、使い捨ての手袋に早変わり。



必要な長さのラップをねじれば洗濯紐の代わりに使えます。

### 取材協力

神田 亜弥乃 さん

現職の保育士であるほか、市民リポーター、市内消防団員など、マルチに活躍

災害時に役立つ日用品はたくさんあります。普段の生活で使っている日用品が、災害時に他の用途にも使えるかなど考えてみると、意外な活用方法が見つかりますよ。

そうして見つけた災害時に役立つ日用品を、少し多めにストックしておくのも防災対策になるので、一度確認してみたいはいかがでしょうか。

## 空間を照らす「ペットボトルランタン」

懐中電灯では部屋全体を明るくすることはなかなかできません。水の入ったペットボトルを、懐中電灯で照らすと光が反射して広範囲を照らすことができます。

発災直後で火が使えない時に便利です。水と一緒にアルミホイルを入れてもいいですよ



## 風よけや雨がっぱに「ゴミ袋」



ゴミ袋を使って、雨や寒さをしのぐことができます。

風速1mで体感気温は1度下がるといわれています。風を防ぐことも防寒対策になります。

大きめのゴミ袋が2枚あれば、しっかりと身体を覆えますよ



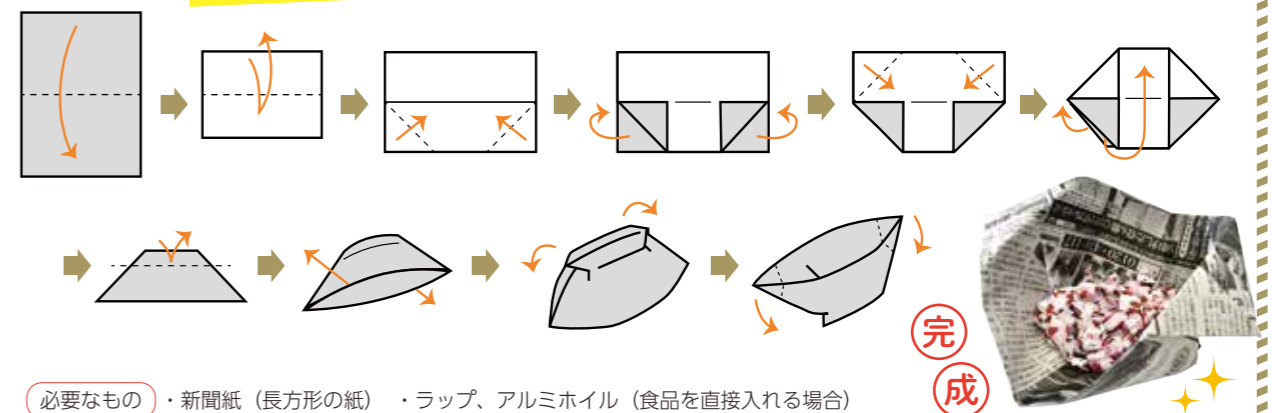
## 「野菜ジュース・好きな食べ物」をストック

避難生活では、野菜が手に入りやすく、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足しがちです。また、気持ちも体も弱っているときこそ、好きな物を口にすると元気が出ます。お気に入りのお菓子なども備蓄しておきましょう。

日持ちのする防災食という意識ではなく、普段からよく食べる好きな物でOK。私は大好きなようかんを家にストックしています。



## 新聞紙を使った食器の作り方





# 備えのススメ

## ローリングストック（日常備蓄）

普段から少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足していく方法です。日常生活の中で消費しながら、常に一定量を備蓄することがポイントです。



例えば

### ■食料品

- ・乾物
- ・米
- ・ソース類（パスタソースなど）
- ・好みの菓子類
- ・レトルト
- ・乾麺（パスタ・うどん など）
- ・汁物（お湯をかけるだけで飲めるもの）
- ・飲み物 など

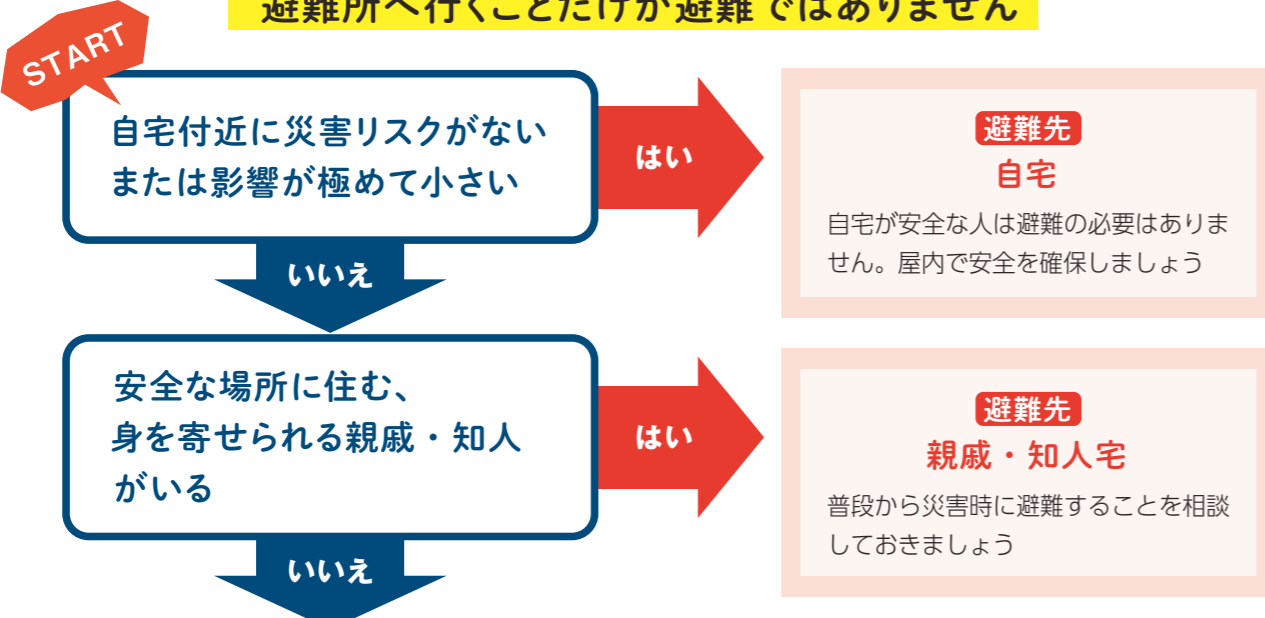
### ■日用品

- ・トイレトペーパー
- ・マスク
- ・液体ハミガキ
- ・新聞紙
- ・ゴミ袋
- ・照明（ライト）
- ・消毒液
- ・歯ブラシ
- ・ウエットティッシュ（タオル）
- ・ラップ
- ・ラジオ など
- ※その他（家族構成に合わせて必要なもの）

おおよそ  
家族の1週間分が  
賄える分を  
目安にしましょう。

## 分散避難って？

避難所へ行くことだけが避難ではありません



**避難先**  
**行政が指定した避難所**  
災害による危険が迫ってきた時は、迷わず避難しましょう。非常持ち出し袋や感染症予防グッズも忘れずに。

**避難先**  
**ホテル・旅館**  
安全なホテルや旅館の利用も検討しましょう。  
※宿泊料や予約方法など、事前に確認を忘れずに

**避難先**  
**自動車**  
感染症などの不安がある場合は、車中泊避難も選択肢の一つです。  
※エコノミークラス症候群への対策など体調管理には十分注意しましょう  
※車中泊避難の留意点は「車中泊避難GUIDE(上記二次元コード)」をご覧ください

## 防災を学び、災害に備える

市では、地域で防災活動の中核を担う人材の育成や市民の皆さんの防災力向上を図るために、さまざまな講座を開催しています。また、地域住民を対象とした防災講座に加え、女性や家族向けの講座も実施しています。

### ファミリー防災講座

平成 26 年度から、「ファミリー防災講座」を開講しています。防災に対する知識や普段からの備えについて、家族で楽しみながら防災を学べる講座です。



### 防災大学

平成 17 年度から、「四日市市防災大学」を開講しています。大規模災害に備え、地域住民が「自助」「共助」の観点から防災について学習できる講座です。※防災大学を受講するには、地区防災組織の推薦が必要です



＝ 平時に登録 ＝

## 防災アプリ

### AR防災学習アプリ



スマートフォンなどのカメラをかざして、地域を「歩いて」「見る」ことで、AR(拡張現実)技術により表示される近くの避難所や現在の浸水深などを見ることができるアプリです。

あなたの家やよく訪れる場所の浸水リスクを確認しませんか。



※ ARcore 対応機種のみ  
※ iPhone X以上、Android11 以上のスペックを推奨

### 四日市市Sアラート



防災行政無線から放送される内容を音声や文字で受け取ることができる防災情報伝達アプリです。



登録履歴は  
オフラインでも  
確認できます

音声でも  
文字でも  
確認できます

緊急時  
最大音量で  
通知されます

●この特集についてのお問い合わせ・ご意見は 危機管理課 ☎354-8119 FAX350-3022