

防災のススめ

“もしも”に備える

災害対策編

Step 3



防災の基本である「備え」。家具の配置を変える、家具を固定するといったちょっとした心がけから、非常時用の食料・飲料のストック、建物の耐震補強に至るまで、“命を守るために”必要なことです。明日がまさにその日になるかもしれません。ぜひ家の中などを見渡して確認してみましょう。



震災伝承ライター
ジエンティール恵

家の中でできること

大地震では倒れてきた家具の下敷きになって亡くなる方や大けがをされる方がたくさんいます。家具を固定する突っ張り棒やドアストッパーなどの防災アイテムはホームセンターや100円ショップでも購入可能。また寝室や子ども部屋にはなるべく家具を置かない、倒れた時にドアをふさがれないなど、向きや配置にも気を配りましょう。



突っ張り棒



ドアストッパー



備蓄や非常袋を用意しよう

電気やガス、水道などライフラインが止まった場合を想定して、最低3日分は備蓄が必要です※。水、非常食、トイレ用紙など防災専用の特別なものでなくてもよく、普段の生活で食べたり、使ったりするもので問題ありません（ローリングストック）。またいつでも持ち出せるように非常用持ち出し袋があると心強いです。

※大規模災害発生時は1週間分が望ましいとされています。

携帯しておきたいもの

災害はいつでもどこで起きるかわかりません。ポーチに入るくらいの最低限でよいので、常にカバンに入れて持ち歩くことをおすすめします。モバイルバッテリー、マスク、ウェットティッシュ、絆創膏のほか、コンタクトや服用している薬など自分にとってないと困るものを用意しておきましょう。

モバイルバッテリー

コンタクト、目薬

ウェットティッシュ

マスク

「あれさえあれば…」

防災イラストレーター ico.



作者/イラストレーター ico. 宮城県名取市閑土出身、現在福島市在住。イラストレーター兼防災士。東日本大震災と台風19号の二度にわたる被災体験から、防災の大切さを分かりやすく伝える活動を行っている。

参考 “防災の手引き～いろんな災害を知って備えよう～” 首相官邸
<https://www.kantei.go.jp/headline/bousai/index.html> (参照2023-01-11)

参考 “災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！” 首相官邸
<https://www.kantei.go.jp/headline/bousai/sonae.html> (参照2023-01-11)

参考 “防災情報のページ みんなで減災” 内閣府
https://www.bousai.go.jp/oyakudachi/info_general.html (参照2023-01-11)