



今できるわが家の備え



水島重光さん

コープみらいは「忘れない、伝える、続ける、つなげる」を合言葉に、3.11の記憶を風化させないため定期的に防災・減災の備えを発信しています。

今年は新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、今までと違い避難所でも人との接触距離を保つことが必要です。そんな中でも自然災害はいつ起きるかわかりません。

もしものときに備えて『今』何が必要か「まちかど防災・減災アドバイザー減災塾塾長」の水島重光さんにお伺いしました。

Q1 災害に備えるためにどんな情報収集が必要ですか？

A お住まいの自治体から、みなさんの居住地域の災害時情報の地震、給水物資、避難所、洪水避難等々が災害情報メールとして配信されています。無料ですので登録しましょう。自治体によって情報の内容に違いはあります。

Q2 避難はどのようなタイミングでした方が良いですか？

A お住まいの自治体から発信される避難情報を参考に、家や周辺の状況、家族構成を考えて早め早めの行動を心がけてください。

水害・土砂災害の防災情報

防災情報はいろいろあるけれどいつ避難すればいいの？

警戒レベル1（気象庁が発表）心構えを高める

警戒レベル2（気象庁が発表）避難行動の確認

警戒レベル3（市町村が発令）高齢者や避難に時間を要する人とその支援者は避難

警戒レベル4（市町村が発令）全員避難！

警戒レベル5（市町村が発令）命を守る最善の行動を！すでに災害が発生している状況

自然災害や地震など災害によって避難方法も異なりますので避難情報を確認してから判断してください。

逃げ遅れ
ゼロへ！

Q3 避難所に行く場合は？

A 行政の用意した一般避難所や福祉避難所、自治会が自主的に開設する自治会館等があります。災害の種類によっては避難所の収容人数に制限があるかもしれませんが、まずは避難所に行ってみてください。今はコロナ感染症と併発災害時に対する対策も検討されていますので自治体の広報で確認を常に行ってください。

Q4 新型コロナウイルスの感染拡大で在宅避難と耳にしますが「在宅避難」について教えてください

A 自宅、知人宅、車中避難など行政の指定避難所以外への避難のことを言います。家や建物の被害が少なく何とか過ごせる状態であり、自前の備えがある程度できていることが条件になります。

Q5 生活が可能なら在宅避難も勧められていますが、そのためにはどんな準備が必要ですか？

A 事前に自宅は危険性があるかないかハザードマップを見ながら確認しておきましょう。また、自宅周囲の地形を歩いて確認しておきましょう。危険な状況があれば避難所への避難をおすすめします。大丈夫そうであれば、在宅避難の準備をしましょう。

これまで備えは、ライフラインの復旧まで約一週間分が必要と言われていました。今はコロナ感染症のリスクも心配されますし、ボランティアの申し込みも減少し、人手が足りず避難所の収容人数にも制限などがあるかもしれません。長期化することを想定し、一週間以上の備えを考えておくことが大切になります。

普段の買い物で日持ちするものや紙類を多めに備蓄して、使ったら使った分だけ新しく買い足しましょう（ローリングストック）。

避難所と違って、在宅は情報が届かない恐れがあります。物資支援などの「情報」はお住まいの役所に電話をするか、直接避難所に向いて確認をしましょう。



在宅避難のときのポイント

停電対策

明かりは懐中電灯（ランタン風）がお勧め、周りを水入りペットボトルで囲むとレンズの役割を果たし広めに明るくなります。電気自動車の電源活用、ソーラー発電の活用、発電機の活用も広がっています。ガソリン車のシガーソケットからの電源変換機（2,000円位）があればスマホやPCの電源にも使えますので、ガソリンも多めにに入れておきましょう。



水対策

飲料水は1人あたり1日3リットルが目安です。家族の人数×3ℓ×7日分準備しましょう。

生活用水はトイレ用、洗い物等に必要です。トイレの水は戸建てや集合住宅等トイレの形状により必要量が違います。また水を流すか生ゴミとして処理をするかで用水量が決まりますのでご確認ください。お風呂の残り湯は用途があるので朝まで抜かないようにしましょう。



冷蔵庫対策

平時から冷凍庫は隙間を作らず、蓄冷材を隙間に挟みこむなど工夫しておくこと約3～4日持ちます。食べる順番は冷蔵庫→冷凍庫の順に。災害時は生食材は早めに調理し作り置きすることで数日の違いが生まれます。



ガス・電気・水道の代替え・日用品対策

カセットコンロ・予備のボンベ・キャンプ用品	停電やガス停止で煮炊きができるように。
お風呂シート(防災用品)	体を拭く
ラップ・ビニール袋	お皿の上に敷くことで洗わなくてもいいように。ビニール袋を使って調理できる。
非常用の水袋	約8ℓまでの袋が運びやすい。持ち運ぶための台車なども準備しよう。20ℓポリタンクはコックをつけて台所用として使う。
ペットボトル空き容器	水を入れて太陽で温めてシャンプーに使うなどすると便利。
ゴミ袋(大きめ)	普段から多めにストックしておく。生ゴミの処理や防寒対策など。
紙類	ティッシュペーパー、トイレペーパー、新聞紙など普段から多めにストックする。
マスクや除菌液	汚れたものを拭いたり感染症対策に。

※ワンタッチテントの1人用が人気です（休んだり、着替えたり、コロナ対策にも）。

私たちは日々、自然と向き合いながら暮らしています。日本列島の地震も今年1月から5カ月間で約12,000回の揺れ、3月から5月末までに震度3以上が約600回と例年以上です。雨も温暖化で強烈になっています。新型コロナウイルスの猛威も終わりが見えませんが災害は待ってくれません。事前に知識を持ち、今できる備えをし、自分や家族を守り抜く覚悟を持ちましょう。

『『今』がわが家ができる備えのチャンス』として取り組みましょう。

※組合員広報誌9月号で、防災の取り組み（ローリングストック）を特集していますので、そちらも参考にしてください。