



冬の防災!
こんなときどうする
まさか!!
もしもは必ずやってくる

冬の防災のポイントと
100円ショップやホームセンター等で
手に入る商品を活用した備え

災害時

札幌の避難所は
市民全員を収容しきれません

可能なかぎり **自宅**で

復旧まで耐えしのぐ方もいる

「避難」とは、災害から命を守るための行動であり
自宅に居ても「避難」といいます

厳冬期の災害時 初動

地震・豪雪で停電になった!! など・・・

①安全確保 → 避難が必要か判断 → 安否連絡(可能なら)

②常備薬・いつも飲んでいる薬はあるか確認

③水をくみおき、水道の元栓を閉める、トイレ準備

④寒さ対策を行う

- ・電気を使わないストーブ(あれば)
- ・暖を取る道具・衣類を用意
- ・凍結させたくないモノの片付け
- ・あれば発電機・電源の準備

できない、自宅が危険な場合は早めに避難所に移動する

水の確保

停電→階の高いマンションの場合

→貯水タンクが空になったとたん 「断水」に

→水の確保 優先順位は 飲料・調理用>雑水

「水をためおく 容器を常備」

※大容量のモノは重たくて運べない→10リットルくらいのモノがベスト

※地震による建物の破壊がある場合、トイレ等用の水を確保しても

下水配管が壊れている場合があり 「水が流せないことも」



換気を忘れずに

ストーブの用意

北海道胆振東部地震では北海道全域が停電

→電気なしで使える「**灯油ストーブ**」

(点火用の電池切れに注意 またはライター)

※難点は灯油を用意しておく必要があること

カセットガスボンベを使う「**ガスストーブ**」

※カセットのガスストーブは「屋外専用」の製品があること。

灯油ストーブよりも熱量が少ない



電源の確保

家の電気…最低何ワット (or アンペア) 必要?

優先) ストーブ・ボイラー>冷蔵庫>照明

次点) スマホ(携帯)、ラジオ、テレビ

スマートフォンの充電と簡易照明だけなら
モバイルバッテリーも活用



電源の確保

発電機(ガソリンエンジン・カセットボンベエンジン)

・・・騒音も問題※静音・防音タイプを選ぶこと

◆ガソリン保管と発電機のメンテナンスが必要

メリットはガソリンがある限り長時間運用可能

◆ガスタイプは燃料保管と発電機メンテナンスが楽

大量のカセットボンベが必要



電池式ポータブル電源



◆大容量のモノ(リチウム等)は高価。メンテナンスはやはり必要

自動車用バッテリーを活用する手段もある

体温を逃がさない

防寒衣類+

アルミシートの活用

- ・シーツの下に敷く
 - ・毛布として
 - ・銀色の面を体の近くに
- ★一つの部屋に集まると温かい
(全員が健康である場合)



①基本的な災害の備え

普段から少し余裕をもって
買っておき、食べたら補充
を繰り返す

- 水 (一度に用意せず時々使いながら備蓄)
- **カセットコンロ+ガス6本(約3日分)**
- 主食(米・乾麺など)
- 副食材(缶詰、お茶漬け、菓子など)
- **常備薬、お薬手帳や保険証の写し**



食事の用意

食品の備蓄目安は…



最低でも **家族人数 × 3日分**

(食べては足していくように維持するのが理想)

乾麺・米など、3日分はあるはず・・・

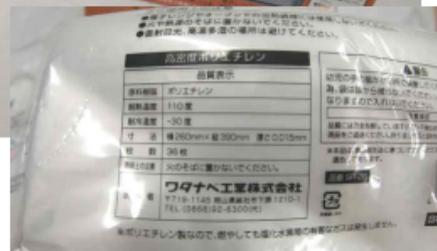
温めずに食べられるレトルト食品や缶詰も活用

食事の用意

水不足の場合

湯せん調理を活用

湯せんに使えると説明のついた
ポリ袋も販売されている



いざというときに使えるもの

ラップ

→断水時、食器にかぶせ使用

→外傷時の**包帯**として (一時的な利用)



②基本的な災害の備え

- ・ (LED)ライト + 電池
- ・ ビニール袋

→黒いものは断水時のトイレに。

臭いを漏らさない「おむつ用袋」

「生ごみ用」も汚物・生ごみに活用

★携帯トイレも家や車に常備



いざというときに使えるもの

クーラーボックス(発泡スチロール箱)

→停電時に夏は保冷、冬は凍結防止



いざというときにつかえるもの

ふろ水洗浄(除菌)剤

→断水時に貯めた水の劣化を防ぐ



いざというときに使えるもの

- ・ カッパ(雨風・寒さ対策)
- ・ 衛生用品
- ・ ステックライト
(ケミカルライト)



冬の自動車

災害の備え

実際に役立つアイテム

雪で立ち往生!? 車中泊?



- **寝袋**(夏用でもあったほうが良い)
- アルミシート
- 水(ペットボトル)等の飲料
+保冷バッグ



• **一酸化炭素感知器**

★エンジンをかける場合
念のため2個+交換電池

※命に係わるものなので慎重にご利用ください

- コンパクトなスコップ(雪かき用)
- モバイルバッテリーーまたはスマホ充電できるもの



避難所で活躍

スリッパやクッション(枕)



床に横たわるとき、枕や腰痛予防に。
膨らませる旅行用の枕(100円ショップ)も便利。

避難所で活躍

耳栓・アイマスク

便利なのは小さなテント



ひも付きの耳栓は
紛失しにくくて便利
(ダイソー)



避難所生活では、周囲からの視線や音(話し声)のために、眠れず、ストレスがたまる原因になる

避難所で活躍

歯ブラシ・はみがき



水が無くても磨ける
製品もある

避難所生活では
「歯」に関する身体トラブルがとても多い

備えたい方向けの 災害備蓄のリスト(通年)

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 持ち出し用リュック | <input checked="" type="checkbox"/> ウェットティッシュ・おしりふき |
| <input checked="" type="checkbox"/> ラジオ | <input checked="" type="checkbox"/> 手袋・マスク |
| <input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン | <input checked="" type="checkbox"/> 雨具 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 電池・モバイルバッテリー | <input checked="" type="checkbox"/> アルミシート・カイロ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 水・食料 | <input checked="" type="checkbox"/> 紙・ペン・ガムテープ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 着替え・タオル | <input checked="" type="checkbox"/> ライター・マッチ |
| <input checked="" type="checkbox"/> ホイッスル | <input checked="" type="checkbox"/> 家族の連絡先や写真 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 救急セット | <input checked="" type="checkbox"/> 保険証のコピー・通帳など貴重品 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input checked="" type="checkbox"/> 常備薬 |

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> エアーマット・寝袋 | <input checked="" type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー |
| <input checked="" type="checkbox"/> 耳栓・アイマスク | <input checked="" type="checkbox"/> 歯みがきシート・マウスウォッシュ |
| <input checked="" type="checkbox"/> ポップアップテント | <input checked="" type="checkbox"/> サンダル・スリッパ |
| <input checked="" type="checkbox"/> カセットコンロ | <input checked="" type="checkbox"/> マルチツール |
| <input checked="" type="checkbox"/> 圧縮袋 | <input checked="" type="checkbox"/> 防犯ブザー |
| <input checked="" type="checkbox"/> スマホ用防水ケース | <input checked="" type="checkbox"/> 虫刺されの薬 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 給水タンク | <input checked="" type="checkbox"/> リラックスグッズ |
| <input checked="" type="checkbox"/> ラップ | <input checked="" type="checkbox"/> 暑さ対策グッズ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 食器類 | <input checked="" type="checkbox"/> 小銭 |