

冬の防災! まさかは必ずやってくる

冬の防災のポイントと
100円ショップ等で
手に入る商品を活用した備え

し

主な災害

気象災害(風水害)→事前に準備しやすい

地震・津波 →地震は突発、津波は時間差

火山噴火 →発生から速やかに対応

隕石など地球外からの落下物 →対応困難

テロ・紛争・他国からの飛翔体(ミサイル)

→正しい情報取得と対応が生死を分ける

胆振東部地震 豊平区のコンビニ



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3日間

「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

【重要】誤情報・デマには惑わされない

SNSは情報取得に便利だが、誤情報・デマが数多く流れる

「善意」の拡散が多くの人に迷惑をかける可能性も

行政発表は信頼できる

センセーショナルな内容、面白いネタはデマの可能性が高い
最近では被災地の画像を捏造し投稿する者もいる
伝聞形で書かれた投稿は怪しいと思うこと

信頼できる情報元の例

- ・首相官邸(災害・危機管理情報):@KANTEI_SAIGAI
- ・地震・ニュース速報@YAHOO!ニュース:@YAHOOTOPICSEDIT
- ・内閣府防災:@CAO_BOUSAI
- ・気象庁:@JMA_KISHOU など

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、**ブレーカー切り水道落とし**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」

ストーブの用意

換気を忘れずに

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又はライター)

※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」 「屋外専用」の製品があるので注意



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 ※何に電気が必要か

■自動車 AC - DC 変換と延長ケーブル



■発電機(ガソリンエンジン・ガスエンジン)

・・・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。携帯だけならモバイルバッテリー

電源の確保

- ★必要な長さの電源ケーブル必要
- ★冷蔵庫など、コンセントをつなげる準備を
(右写真は例)



体温を逃がさない

防寒衣類+

アルミシートの活用

- ・寝具の下に敷く
- ・カーペット・ラグの下
- ・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)
- ・車中泊、避難所でも



①基本的な災害の備え

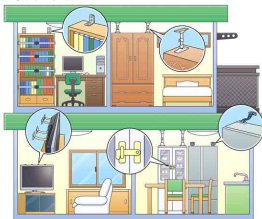
普段から少し余裕をもって
買っておき、**食べたら補充
を繰り返す**

- ・ 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
- ・ 室内用スリッパ (ケガ防止)



①基本的な災害の備え (地震)

家具の固定



キャスターの固定



置物の固定
(ジェルマット)



食料について

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

→ローリングストック

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

調理について

湯せんに使える袋も販売されている
★耐熱温度が110℃以上

水不足の場合
湯せん調理を活用



調理について(炊飯方法いろいろ)

湯せんで炊飯

固形燃料と
メスティンで炊飯

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

- 黒い袋は断水時のトイレに。
 - 臭いを漏らさない袋は汚物・生ごみに使用
 - 食品保存用の袋も便利
- ★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



冬の自動車や 避難所で 役立つアイテム

雪で立ち往生!? 車中泊?

- ・ **寝袋** (可能なら夏用ではなく暖かいもの)
- ・ アルミシート
- ・ 水(ペットボトル)等の飲料
+保冷バッグ
- ・ 手袋
- ・ **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。
キャンプ用が多く出ています
- ・ スコップ(雪かき用)



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