

仙台市地震防災アドバイザー室へようこそ!

いつもご覧いただきありがとうございます。
今回の更新で14回目となりました。
100万人の防災!地震対策は今日(京)から始めましょう!



■いざ地震が起きたら何が必要?

平成17年12月8日掲載

新潟県中越地方を襲った大震災から1年が過ぎました。いまなお、多くの方が仮設住宅での生活を余儀なくされ、2度目の冬を迎えようとしています。
今回は「いざ地震が起きたら何が必要?」というテーマでお話をします。



小千谷市の仮設住宅
17.2.8 新潟県撮影



「防災用品」=「防災の専用品」・「備蓄しておくもの」と固定観念で考えていませんか?

「そろえ方が分からない」「置き場所がない」と、つつい備えを先送りしていませんか?

今日は、そろえる際のヒントとポイントをお話しましょう。

非常持ち出し品

備蓄品

被災後の生活に役立つもの

非常持ち出し品

地震発生後、家屋が被害を受け避難が必要な場合、持ち出すものとして最低限必要なものです。(男性は15kg、女性は10kgが限度です。両手が空くようリュックなどに詰めましょう。)



ヘルメットや防災頭巾	<p>避難路の状況がどのようになっているのかわかりません。頭を保護するものは絶対必要です。(ヘルメットなどがなければ身近に代わりになるものがあるか見回してみましよう。例えば、座布団・クッション、大判厚手の雑誌なども効果がありますね。)</p>	
運動靴・軍手	<p>動きやすい格好で、靴は履きなれた軽いものを用意しましょう。 手を保護するため軍手なども用意しましょう。</p>	
懐中電灯(予備電池)	地震は昼間だけとは限りません。	
携帯ラジオ(予備電池)	正確な情報を収集しましょう。	
現金・貴重品	<p>現金は小銭も用意しましょう。 電気が止まると公衆電話のテレホンカードは使えません。</p>	
下着及び簡単な衣類	<p>冬はもちろん夏でも夜間は気温が低下します。 (最近では保温効果を得るためのアルミシート毛布なども市販されています。)</p>	
メガネ・補聴器・入れ歯など	<p>普段使っているものが無いと大変不便です。 ※1993年7月12日北海道南西沖地震の際、高齢者の方が入れ歯がないために、支給された弁当を食べられなかったという話もあります。</p>	
服用中の薬	<p>外用薬などの救急セットも必要ですが、普段服用している持病の薬(高血圧・糖尿・喘息・アトピーなど)は是非そろえたいです。 薬局でもらう「お薬手帳」などは、同じものを処方してもらう際があると便利です。</p>	

※ 避難するときに必要なものです。廊下や玄関などに置く、壁につるすなどの工夫

をすると持ち出すとき便利です。

☑ 備蓄品

震災後、ライフラインが途絶すると水・ガス・電気が使えなくなります。もちろん食料の入手も困難になると考えておいたほうが無難です。

飲料水	一人1日3リットルの水が飲料用に必要といわれています。
食糧	<p>水・ガス・電気が使えないと考え、次の基準で選び保存しておきましょう。</p> <p>(1) 常温で長期間保存できる。</p> <p>(2) 調理が不要。</p> <p>(3) かさばらず備蓄スペースを節約できる。</p> <p>(4) カロリー・栄養価が高い。</p> <p>(5) 高齢者・幼児も食べられる。</p>
	
粉ミルク、紙おむつなどそれぞれの家庭の事情から必要なものを考えましょう。	

- 地震に備えて食料を確保しておくことは必要ですが、冷蔵庫の中にそのときある物で被災後の非常食を賄うことも考えましょう。

東北福祉大学の学生ボランティアサークルの皆さんが、「どこの家庭にもある材料」を使い、「材料を混ぜて炊くだけで手軽にできる」ことから、炊飯器を使ったレシピとして考案したものです。もちろんカセットコンロと鍋を使ってもできます。

ツナと昆布の 佃煮ご飯 (4人分)	材料:	コメ 3カップ
		ツナ 小1缶
		昆布の佃煮 60g(細切り)
		酒 大さじ1
	作り方	
	(1)	コメを炊飯器に入れ、水3カップを加える。(コメは簡単に洗い水気を切る。無洗米であればそのまま)
	(2)	(1)にツナ缶を汁ごと、昆布の佃煮、酒を加えよく混ぜて炊く。
ツナのカレーピ ラフ風 (4人分)	材料:	コメ 3カップ
		ツナ 小1缶

	冷凍ミックスベジタブル 1カップ
	カレー粉 大さじ1
	塩 小さじ1/2
	こしょう 少々
	バター 大さじ1
作り方	
(1)	コメを炊飯器に入れ、水3カップを加える。(コメは簡単に洗って水を切る。無洗米であればそのまま)
(2)	(1)にツナ缶を汁ごと、ミックスベジタブル、カレー粉、塩、こしょうを加えよく混ぜて炊く。
(3)	炊き上がったらバターを加えて混ぜる。
※ ツナの代わりにコンビーフでも可	

被災後の生活に役立つもの

停電時など	懐中電灯・ろうそく・携帯ラジオ・予備電池	
断水時など ※ 緊急時の応急処置例を挙げてみました。 ※ 通常使用するものがない場合の緊急使用例です。 現在、さまざまな出版物が出ています。そのような書物を参考に、ご家庭で考えてみてはいかがでしょうか。	◎ ラップフィルム 「ラップフィルムは食品を覆うもの」だけではありません。工夫次第でいろいろな使い方ができます。 (1)「ケガをした」「やけどを負った」時などは包帯代わりに使うことができます。きれいな布(ハンカチなど)で圧迫止血をしたあと包帯代わりに巻きましょう。やけどならその上から保冷パックなどを当てましょう。 (2) 食器に巻いて食事をし、食べ終わった後にラップごと捨てれば食器を洗わず何回も使えます。	
	◎ ビニール袋 ・ レジ袋 他の人のケガを処置する際、血液に触れるのは避けましょう。感染症などによる二次的な被害が	

	<p>発生する可能性があります。レジ袋を手に巻いて処置をすれば、ビニールの手袋代わりになります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ゴミ袋 <ul style="list-style-type: none"> (1)首と腕を出す穴を開ければ、合羽や防寒着代わりになります。 (2)ライフラインが止まってもトイレが使えます。水が流れなくても、トイレそのものが壊れていなければ、便器の中にビニール袋を敷き、新聞紙などを入れ、便座を降ろせば簡易トイレができます。済んだら中の汚物を袋ごと、ゴミに。無理に簡易トイレを探さなくとも、家のトイレを使えます。 (3)給水車が来たときは、お宅にあるランドリーバックや段ボール箱にビニール袋を二重に重ねて入れれば運搬容器になり、水を運ぶことができます。
調理や暖をとるため	カセットコンロ・七輪・使い捨てカイロ
衛生用品	<p>タオル・トイレトペーパー・ウェットティッシュ</p> <p>下着類(着替え)</p> <p>救急薬品・生理用品・おむつなど</p>
復旧・救出などに	<p>手袋(軍手)・バール・ジャッキ・スコップなど</p>
移動に便利	<p>バイク・自転車</p>

発想を転換し、普段使っているものが災害時にどう使えるか、一度考えてみましょう！

また、全てのものが全ての方に必要なわけではありません。ご自分の年齢・性別・家族構成といったことを考え、必要なものをそろえましょう。