

大切なのは 日頃からの心がけ

就寝中、運転中、家族と離れている時…災害はいつ、どんな状況の時に発生するかわかりません。日頃の小さな心がけが命を救い、避難生活の支えとなります。

1

家の中は できるだけシンプルに



通路にもものを置くと避難の妨げに。不要なものは捨て、クローゼットの空いた部分に収納を。背の高い家具は倒れても問題ない場所へ設置固定。寝室には落下しそうなものは置かないようにしましょう。

2

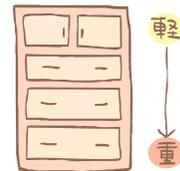
携帯・スマホの バッテリーを確保



電池式のバッテリーを1スマホに1つ、車にはシガーソケット充電器の準備を。災害時、電話がつかない中、SNSやネットで安否確認ができたり、さまざまな情報を入手することが可能になります。

3

収納の重心は下へ



タンスや棚の下段に水のペットボトルや重い本を置き、転倒のリスクを軽減。

4

ガソリンが 半になったら給油



遠方への買い物や物資の補充など車は避難生活の大きな支えになること間違いなし。

5

外出する時は 家族に行き先を伝えて



家族が今どこにいるのかを知っているだけで、災害時の不安が大きく解消されます。

6

日用品を 一つ多く買っておく



普段の買い物で常にストックを買う習慣を。物資が滞っても自宅避難の支えに。

7

たまにはバーベキューで 火起こししてみよう



電気が止まった際、火力は大事な熱源に。アウトドアを楽しむながら防災力アップ。

8

大切な書類やアルバムは 2F or 高いところへ



水害などの被害を免れる確率が高いため、重要書類の保管に適しています。

実際に試してみないと分からない 防災キャンプ& ピクニックの ススメ

防災力を高めながら楽しい時間を過ごせて一石二鳥。足りない備えに気づき、改善点を見つけることができます。

アウトドアに慣れる

まずはお弁当代わりに非常食を持ってキャンプやピクニックへ。デコボコの道を歩いたり、バーベキューや野外で調理体験をすると、子どもの現状を知ることができます。遊び感覚で学ぶことができ、大人数で行うと新たな発見も。子どもを和式トイレや野外のトイレに慣れさせておくのも大切です。



非常食を食べてみる

シリアルバーやゼリー飲料、発熱剤入りのご飯をはじめ、今ではふわふわのパンの缶詰などさまざま。しかし、いざ食べようとすると食べ方が分からなかったり、美味しくない、子どもが食べないといった事態も。実際に食べ、好みのものを用意しておきましょう。

非常用トイレを試す

女性にとって携帯トイレの使用は意外と難しいもの。家庭の事情に合った携帯用・非常用トイレを探し、目隠しや消臭スプレー、衛生用品なども併せて準備を。段ボールや凝固剤の代わりになるものを見つけ、非常用トイレを試してみるのもおすすめ。

危険な場所を探す

いつもの散歩コースや通学・通勤コースに古い家屋、ブロック塀、狭い路地、小さな河川はありませんか？何気なく通っている道にも危険はいっぱい。実際に歩いて想像し、避難所や道路が塞がれた場合の避難ルート、一時避難できる場所の確認を。

「まごわやさしい」備蓄が非常時に役立つ!

「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ食材を分かりやすくまとめたもの。すぐれた栄養素を持つ昔ながらの食材で、保存がきくものばかり。栄養がとれてストックできる、これぞ非常時にあると役立つ備蓄です。

ま…豆類



豆の乾物や大豆の水煮、あずきの缶詰、高野豆腐など。タンパク質が豊富で食物繊維もとれる。

ご…ごま



ごまやアーモンド、ピーナツ、くるみなどの種子類。タンパク質・ミネラル・カルシウムなどを含む。

わ…わかめ(海藻類)



乾燥したわかめや昆布、ひじき、のりなど。タンパク質・ビタミン・カルシウムなどのミネラルが豊富。

や…野菜



人参などの根菜やフリーズドライの野菜、水煮、野菜ジュース、青汁など。ビタミンやミネラル補給に。

さ…魚



さんま・鯖・ツナの缶詰、鰹節、あごだし、にぼしなど。不足しがちなタンパク質の補充、鉄分の摂取に。

し…しいたけ(キノコ類)



干しいたけ、乾燥しいたけ、マッシュルームの水煮など。ビタミンや食物繊維が豊富で低カロリー。

い…いも類



じゃがいもやさつまいも。日持ちがするので、週に1度買い足し常に1週間分をストックする習慣を。

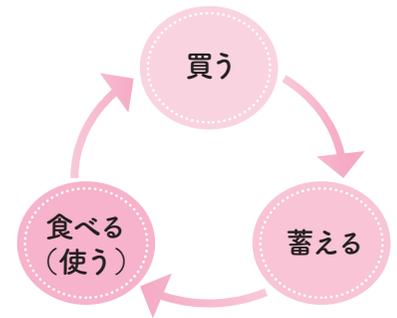
消費期限を定期的にチェックしよう

1か月に1度など期間を決め、古いものから食べ、買い足すようにしましょう。

備えて安心

ローリングストック

最近注目を集める備蓄方法の一つが、ローリングストック。でも実際どうストックすれば良いのか—その方法を分かりやすく紹介します。



ローリングストックとは、非常食を大量に備えるより普段の買い物で少し多めに食材を買い足して使い、使った分だけ買い足すストック法。日常の延長上にあるため、安定的に食料を備蓄でき無理なく続けられます。災害時に取り出せるか、棚から落ちてこないか、などを念頭に置き分散して収納しましょう。

ポイント1

菓子やレトルト食品を準備しておくなど、いつもより“少し多め”を意識。常温で保存のきくもの便利です。ウォーターサーバーも備蓄に有効。

ポイント2

ペットボトルの水など重いものは落下すると凶器に。キッチンカウンター下や別室のクローゼットを有効活用。分散配置でストック全減の危機回避に。

ポイント3

古いものは左、新しいものは右に置くなど保存の位置を決め、古いものから食卓へ。使ったものは次の買い物で買い足すクセをつけましょう。

おすすめ食料備蓄

使いながら賢くストック!

■ すぐ食べられるもの



みかんやパイナップルなどのフルーツ缶詰、サバの味噌煮やツナの缶詰、温め不要のレトルトなど。調理なしで美味しく食べられます。

■ 水だけで食べられるもの



乾燥わかめは比較的少ない水でも戻るので、野菜不足になりやすい被災後の生活に重宝。飽きてしまいがちな白ご飯などにプラスして。

■ お湯で調理できるもの



カップラーメンはもちろん、フリーズドライのスープがおすすめ。フリーズドライの野菜がたっぷり入ったものを選べば野菜備蓄にも。

■ いつもの「おやつ」



被災後は普段と違う生活で不安定に。お気に入りのおやつがあるだけでホッとできます。好きなものを「一つ多く」買っておくだけでオッケー。

カセットコンロで栄養満点のお鍋



楽しくおいしくね

じゃがいも、玉ねぎ、しいたけ、トマトのホール缶など家にあるもので即席クッキング。

9 マスク

ほこり対策や病気まん延の防止になるほか、お化粧ができない時にも大活躍。



10 化粧品など

化粧品・リップクリーム・ハンドクリーム・シートタイプのメイク落としやヘアゴムなど。



11 パンティライナー

下着をこまめに着替えることができません。ましてや洗濯も。下着の汚れ防止に。



12 生理用品

いつも利用しているもの、好きなもので準備を。避難場所によっては用意されていない数が多いところもあります。



5 ウェットティッシュ・おしりふき

何かと便利。特におしりふきは大判で肌触りがやさしいので、大人も体を拭くのに助かります。



6 マウスウォッシュ

水がなく、歯磨きができないことも。口腔ケアは被災地での病気予防にもつながります。デンタルフロスなどもあるとベター。



7 キャリーバッグ・キャリーカート

水など重いものを運んだり、離れた場所への移動に便利。



8 保温ポット

赤ちゃんがいるママにとっては最強のアイテム。お湯をもらうのに役立ちます。



女性被災者に聞いた

「あってよかった!」「すぐに役立つ!」

防災グッズ12選

どんな災害時にも“すぐ!”に役に立つ、防災グッズをご紹介します。実際に「あってよかった!」と実感できるもののおススメ12選です。

3 じょうご

タンクやバケツで汲んできた水をペットボトルなどに小分けするのに必須。



1 水のいないシャンプー

なかなかお風呂に入れない時でも清潔に保つために、水のいないシャンプーは重宝します。



4 カイロ

女性は特に体を冷やさないことが体調管理につながります。離乳食を温めることにも使えます。



2 防臭袋・ビニール袋

おむつやゴミ、汚れたもの入れと何かと重宝。ゴミの収集日が少ないので、防臭袋は生ゴミ入れにも使えます。洗剤と一緒に下着を入れて、洗濯にも。



これだけはそろえたい

基本の備蓄リスト

● 防災リュック

- 水
- ウェットティッシュ
- 携帯食
- スマホ・携帯バッテリー
- ラジオ・電池
- 軍手・マスク
- ビニール袋
- 救急セット
- ライト・ランタン
- 保険証の控え
- 数日分の着替え
- 保温アルミシート

● 家のストック

- 水(飲用・生活用)
- トイレットペーパー
- ゴミ袋
- 保存のきく食品

- レトルト・乾物
- ラップ・アルミホイル
- キッチンバサミ
- バケツ・タライ
- カセットコンロ

● 赤ちゃん・子どもがいたらプラスして

- 紙おむつ
- ミルク・ほ乳瓶・ベビーフード (そのまま飲める液体ミルクも市販されています。)
- おもちゃ(音が鳴らないものがベスト)
- アレルギーがある子どもへの対応食品
- おしりふき
- おやつ
- 抱っこひも・おんぶひも

毎年9/1~9/7は「福岡市備蓄促進ウィーク」です。

災害に備えて備蓄をはじめましょう!