

【新しい生活様式】にあわせて防災グッズの見直しを(全2回)

第2回・在宅避難の場合

1.住居と住環境を守る

在宅避難は「自分の住居で難を避ける」ことができるような備えが必要です。台風豪雨や地震といった災害の被害を抑えたり、ライフラインが復旧するまで(約3日~最長3週間ほど)に使用する防災グッズを用意しましょう。

台風に備える



「飛来物」によって万一窓ガラスが割れたとき飛び散らないように貼っておくフィルム
凹凸ガラスや網入りガラスに貼れるもの、米の字型に貼れるテープ(後で剥がせる)も市販されている
防風戸のメンテナンスや防風ネットの取り付け準備も風が強くなる前に!

自宅のモノが飛んでしまわないよう建物の中に避難させておく
雨に濡れる前に家に入れておけば屋内の温度が上がらないので快適に過ごせる

地震に備える

棚や冷蔵庫といった大型家具テレビや小物類なども転倒防止のために固定を(ネジや釘のいらぬ製品もある)観音開きの扉や食器棚などは中のモノが出てこないように扉を固定しておく



地震による停電から復旧した際に起きる「通電火災」を防ぐ「家庭用電源遮断器」(震度5~7相当の揺れが起こると自動でブレーカーを落とす仕組み)

停電に備える

スマホや携帯電話の充電を切らさないよう充電器やバッテリーの準備を(停電中の情報収集、連絡手段として重要)



ソーラーパネル付モバイルバッテリー↑

機内モードや安否確認サービスを活用して通信端末の『節電』を!
・LINEのプロフィールに『避難中』と追記しておく
・facebook『災害支援ハブ』を利用する など

2.防災食品~ライフライン停止中および復旧後~

ライフラインが止まってしまった災害直後は、お湯・水などを使用せずにパッケージを開封するだけですぐに食べられる「調理不要」な防災食品を用意しておきましょう。水を備蓄できる場合は、アルファ米など水を入れるだけで食べられる防災食品を用意しておくのもよいですね。

電気、ガスや水道などのライフラインが復旧したあと食べる防災食品としては、温めて食べられるおかずやスープなどがあると気持ちも落ち着き、元気が出てきます。

在宅避難向きの防災食品



たとえ在宅でも停電中は冷蔵庫を開けたくないので常温で備蓄できる防災食品が有効
←こちらは牛丼そのものの缶詰!(ご飯は軟らかめの玄米だそうです)

開けるだけの「おかず系缶詰」があればアルファ米とあわせて日常に近い食事ができる
カレーなど匂いの強いメニューも在宅ならば気兼ねなく食べられる



袋麺やカップ麺のなかには冷水でも作れるものがある!
『油揚げ麺』という表示があるものは水を入れて15~25分で食べられる

3.衛生対策

在宅避難の場合、断水していても破損していなければトイレの便器は使うことができるので、車などに積む用の小さな携帯トイレよりも、便器をそのまま利用できる簡易トイレを準備しておくといでしょう。また、身体を清潔に保つために身体も拭けるウェットティッシュを準備しておきましょう。水なしで使えるシャンプーも準備しておく、髪の毛のベタつきが気になりにくくなります。

在宅避難用の衛生グッズ

在宅避難でも使い捨てのマスクを用意(断水すると洗濯できないため)



自宅の便器をそのまま利用して水を使わずに処理する簡易トイレ
家族構成や体調にあわせて必要な数を準備する



飲料水以外にも水が必要になる場面は多いので断水する前に浴槽やタライに水をはっておく

8月11日号発行から一ヶ月の間に大型台風がいくつも襲来し、災害に対する新しい知見も続々と積み上がってきました。命を守り安全に暮らすため、各々のご家庭でいま一度日頃の備えを見直す機会を設けていただけますと幸いです。

東急ハンズ/バイヤー厳選おすすめ防災グッズ26選!絶対必要なものをリストで解説<https://hands.net/hintmagazine/prevention/2007-bousai.html>

we support!

RQ
災害教育センター

MONTHLY

「東北に黒糖を送ろう!大作戦しんぶん」改め
復興支援『すけさきた』
かめらばん

「すけさきた」とは
宮城県登米市あたりの言葉で
「ボランティアに来たよ」という
意味である

SEPTEMBER
11
2020

資料:東急ハンズ「ヒントマガジン」、内閣府防災情報、警視庁警備部災害対策課、Twitter