

防災士がアドバイス!

もしも

のための

準備

わかってはいるけど
何をしたら...



ますます増える!?
自然災害

「石川県は災害が起こりにくい」なんて、もう過去の話。5月に起こった能登の地震や、昨年8月の小松市の豪雨災害も記憶に新しいところです。北陸には断層帯が集中しているほか、加速的に進む地球温暖化により台風の大型化や線状降水帯の頻発など自然災害のリスクはますます高まっており、停電や断水といった二次災害も含め今後さらに増える可能性があります。

体験で学ぶ災害対策

自然災害を止めることはできません。しかし、知識や経験を活かして被害を少なくすることは可能です。今できることを一つずつやってみましょう。

アウトドア

楽しみながら非常用トイレや非常食などをお試し。自分の好みの防災アイテムを探しておきましょう。



荷物を背負って避難所まで歩く

自分が持てる荷物の量や避難所までの所要時間を知れば、より具体的な避難計画が立てられます。

防災センターでリアルを知る

例えば能美市防災センターでは、地震や強風、煙からの避難、消火などの体験ができ、災害の恐ろしさを実感できます。

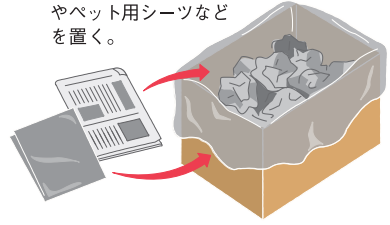
暮らしを守る術を身につける 簡易トイレを作ってみよう

いざという時に生活を守る方法を知っておくと慌てず対処できます。

用意するもの

- ・段ボール(バケツなど)
- ・ポリ袋
- ・新聞(おむつやペットシートなど)

- ① 段ボールの上になる部分を内側に折込む。
- ② 内側にポリ袋を広げ中に新聞紙やおむつやペット用シートなどを置く。



被害がなくても断水や浸水時、異音がするなどいつもと様子が違う時はトイレを使わない! 排水管の損傷による漏水や汚水の逆流といった二次被害を生む原因になります。

- ③ 排泄後、ポリ袋の口を結べばそのまま処理できます。

いつ何が起きるかわからない！ 枕元セット



安全靴

ガラス片や釘などの危険物から足を守る



ホイッスル
自分の存在を知らせる



ヘッドライト
夜分や停電時の避難時に必須



首かけ型のライトも両手があいてどっても便利！

その他 ・タオル・マスク
・軍手・メガネなど



命を守る基本装備はコレ！

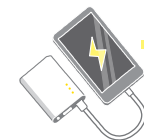
もしもの際への備えが大切なのはわかっていますが、具体的に何をどれだけ用意すればいいのか判断が難しいもの。そこで、「これだけは」という基本アイテムをご紹介します。最近では100円ショップでも防災商品が充実しています。ぜひ上手に活用しましょう。

常に常備しておくもの \令和版/新3種の神器

ライフラインが止まった時の生活用に！



カセットコンロ&ポンペ



モバイルバッテリー

その他
・食料・水・薬・現金
・ヘッドライト

持ち出しリュック

- ✓ **水・食品** レトルト食品や菓子など
- ✓ **防災ヘルメット** 安全に非難するために
- ✓ **常備薬・お薬手帳、保険証(組合員証)のコピー**
避難先での健康管理も重要！
- ✓ **新聞紙・ラップ・ポリ袋**
使い方多彩。衛生用品としても活躍
- ✓ **トイレトペーパー**
避難所ですぐに底をつくことも



赤ちゃんがいる家庭 ミルクや離乳食、携帯用カトラリー、紙おむつ、おしり拭きなど

高齢者がいる家庭 大人用紙パンツ、杖、入れ歯・洗浄剤、補聴器、薬、介護食など

女性 生理用品、防犯ブザー、中身の見えないゴミ袋、基礎化粧品など

その他、小さなお子さんにはぬいぐるみなど、必要なもの以外にあったら安心するものなどをに入れておくのもおすすめです。

日ごろ気をつけたいこと



車のガソリンは半分以下にしない

災害時は給油に何時間も並ばなくてはならないことも



スマホの充電、モバイルバッテリーの準備はしっかりと

もはや生活必需品。いつ何時でも使えるように



日用品は多めに買い置きしておく

特別なものではなく日ごろから使うもので備えを



教えてくれた人

防災士 高野 明美さん
Takano Akemi



看護師、救急救命士の資格をもち35年間医療に携わる。2007年の能登半島地震で災害ボランティアを経験したことをきっかけに防災士の講座を受講。手作りパネルで災害リスクを伝える防災講座や応急処置指導などを通して防災力向上に貢献している。

column

防災士とは？

防災や減災活動のリーダーとして、NPO法人日本防災士機構が認定。社会の防災力向上のための活動が期待され、そのために必要な意識・知識・技能を持つ。石川県では災害の際に地域で助け合う「共助」の要として2024年までに1万2000人まで増やす目標を掲げている。



読者プレゼント

もしもの際への備えに防災グッズをプレゼント！ぜひ応募ください。

- A カセットコンロ** 3名様
- B モバイルバッテリー** 3名様
- C ランタン** 3名様
- D 首かけ型ライト** 4名様

応募方法

下の二次元コードからホームページの応募フォームへアクセスし、必要事項を明記してご応募ください。応募はお一人様1回までとさせていただきます。
※当選は商品の発送をもって代えさせていただきます。

必要事項

- ①組合員証記号番号
- ②住所 ③氏名 ④電話番号を明記してください。

応募締切

2023/8/15 着まで

