

# ささえあい

## 2023.3 第38号

発行：社会福祉法人  
根室市社会福祉協議会  
(生活支援体制整備事業)

〒087-0008

根室市有磯町2-6

☎ 24-0381

FAX 24-0551



合い言葉は  
少しでも  
おせっかい

## もしも・・・に備え日頃から

# 防災意識をもちましょう

今年、東日本大震災から12年、「ブラックアウト」と呼ばれる大規模停電が起こった北海道胆振東部地震は9月で5年が経ちます。

地震や津波、台風、高潮といった自然災害の発生を完全に防ぐことはできませんが、日頃から防災意識を高め、事前に備えることで被害を減らすことができます。

そこで、普段の暮らしの中で取り入れられる「防災習慣」について、あらためて考えてみましょう。

### 1 自分の家の安全チェック。

- ①家具が転倒しないように固定しましょう。
- ②寝室、子どもやお年寄りのいる部屋にはできるだけ家具を置かないように。
- ③倒れた時に出入り口を塞いだりしないように、家具の向きや配置を工夫しましょう。
- ④手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。



### 2 食料・飲料などの備蓄をしましょう。

- ①防災のための特別なものを用意するのではなく、出来るだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。(賞味期限等定期的に点検を！)
- ②非常用持ち出しバックの準備
  - ・あらかじめバックに品物を詰め(自分が持てる範囲の重さ)、家族全員に置き場所を伝えていつでも持ち出せるようにしましょう。
  - ・使い捨てカイロ、ペット用シーツ、新聞紙、風呂敷、ポリ袋、アルミホイルなども用意しておくことで色々な場面で活用できます。



### 3 避難場所を覚えておきましょう。

- ・「避難」とは「難」を「避ける」こと。安全な場所にいる場合は、避難する必要はありません。自宅が安全なら在宅避難や、親戚宅や知人宅に避難することも検討しましょう。
- ・「指定緊急避難場所」や「指定避難所」は災害の種類ごとに安全な場所が指定されています。2022年3月に根室市が発行した『根室市防災ハザードマップ』に詳しく掲載されていますので、確認しておきましょう。

## ローリングストック はじめよう！

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法をローリングストックといいます。

ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。

食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるはずですよ。

