

災害時だけじゃもったいない

“備えない”けど “備えちゃう”防災を 始めませんか?

災害はいつ、どこで起こるか分からないため、災害への備えを負担に感じる方も多いと思います。しかし、この先、高い確率で発生する大地震への備えは必要です。

平時と有事の境界をなくし、平時の生活の質の向上を目的に、「平常時用の備えや活動が災害時にも活かされる」「普段使いしているものが災害時にも活用できる」というフェーズフリーの考え方で、災害に備えてみませんか。



災害は時間的にも空間的にも、とても限定的な現象なので、災害時にのみ有効な対策にお金をかけるのは難しい。これからは、防災対策への意識を「コストからバリュー(価値)へ」、そして「フェーズフリー」にしていくことが大切です。

いつもの時も、もしもの時もつながりがある地域はまちとしての価値も高くなります。これもフェーズフリーですね。



家庭の備えをチェックしてみよう

災害イメージーションをした時に、「災害時に自分がどのような状況になるか」「その時に必要な物は何か」を考えることができます。4ページ、5ページの表を使いながら家庭で必要となる備えを確認しましょう。

実は、備えが不十分と想定していても、家庭内をチェックしてみると、備えているつもりはないけど備えができていることもあります。例えば、長期保存のきく備蓄食を買わなくても、週末にまとめ買いをしている家庭であれば1週間分の食料はすでに確保できています。この場合、防災の観点でもう2~3日分の食料を買い足すだけで家庭の防災力は向上します。

また、簡易トイレなどのように、日常使わないために備蓄が必要な物もありますが、これもペットを飼っている家庭であれば、ペット用のトイレ砂で代用できます。このように、本当に家庭に不足している物は何かを考えて備えるようにすれば精神的な負担も減ります。さらに、防災用品を買う時に、フェーズフリーの視点で、日常使いできるかどうかで選ぶことで無駄もなくなります。防災用品を日常的に使う新たな生活様式を始めてみませんか。

私の研究室の調査から、一般的な家庭ではだいたい7日分の食料は収納スペースや冷蔵庫に入っていることがわかっています。みなさん、意識してなくても、それなりの備えができていますということです。後は、電気が止まった時にどの順番で食べていくかをイメージしておくことが重要です。



平時のときも有事のときも、 美味しいものを食べたい!

今回「溝の口減災ガールズ」さんに、肉野菜の生姜味噌風をパッククッキングで調理する方法を教えてくださいました。ツナや大豆ミートなど好みの食材を常備し、普段の料理で消費しながら買い足していくローリングストック(循環備蓄)を実践することで、常に自宅に食材がある状態となり災害時への備えにもなります。カセットコンロがあるとさらに安心ですね。

食べ慣れた味は体も心も癒してくれます。普段は炒める料理もパッククッキングでできます。災害時には効率良い調理方法なので一度体験すると備えにつながると思います。詳しい方法は市HPIに掲載中。みんなで作って楽しく食べて、夏バテも吹き飛ばそう!



- ① 材料 ●大豆ミート約90g(ブロックタイプ) ※豚肉でも可
●キャベツ 葉1枚 ●ピーマン 1個 ●味噌 大さじ1 ●おろし生姜(チューブで2cm) ●砂糖 小さじ1 ●みりん 小さじ1
★今回豚肉ではなく大豆ミートを使用★ポリ袋は耐熱性のある高密度ポリエチレン素材のものを必ず使用してください。
- ② 野菜は適度にちぎってポリ袋に材料全て入れて揉み込んだら袋の空気を抜いて上部で縛って湯煎。
③ 袋を返して両面加熱。大豆ミートで10分、生肉だと15~20分で出来上がり。ねっ、簡単でしょ!

無意識に備える防災のヒント

防災は大地震などへの備えだけではなく、家にいる時だけ災害が起こるとは限りません。普段の生活にちょっとひと工夫することで、停電や外出先でのトラブルなどがあっても落ち着いて対応することができます。

●懐中電灯がない!

スマートフォンは持っていますか? スマートフォンにはライト機能が付いています。普段から使う練習をしておけばいざという時に慌てずに済みます。モバイルバッテリーを普段から活用すれば長時間の使用も安心です。

●通勤・通学時に一駅手前から歩いてみる!

長く歩くことで健康増進になりますね。歩くときに倒れてきそうな危険個所がないかなどチェックすることもできます。さらに!急な天候の変化に備えて大きめのごみ袋をカバンに入れておけば雨具にもなるし安心です。