

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なご連絡のために使わせていただきます。イベント等は、開催地域の天候や感染症等の影響により、参加者の健康と安全に配慮し中止させていただく場合があります。

## 防災・減災 ～外出時の被災に備える～

地震などの災害は、自宅にいるときに起こるとは限りません。そこで、自宅に家族分の防災リュックを用意したり食料などの備蓄品を備えたりするとともに、外出時に被災した場合に備えて、ふだん持ち歩いているバッグなどに防災グッズを携帯しましょう。また、外出時に災害が起こったとき、どんなことに気を付けたら良いのかをあらかじめ確認しておきましょう。



### 「わたし」の携帯用防災グッズを作ってみよう

今回は、警視庁警備部災害対策課のSNSでも紹介されていた防災ボトルを参考に、耐久性がありコンパクトに収納できるプラスチック製のウォーターボトルを使った「わたし」の防災ボトルを編集部が作ってみました。



わたしの防災ボトル



#### 編集部が選んだ理由

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ①プラスチック製のウォーターボトル(500ml)<br>軽くて丈夫・中身がぬれない、つぶれない                   | ⑤アメ<br>なめると気持ちが落ち着くので            |
| ②除菌シート<br>水が使えなくても手足がふける  | ⑥防災用アルミシート<br>防水・防寒・保温に役立つ       |
| ③ホイッスル付きライト<br>ホイッスルは建物などに閉じ込められたとき、居場所を知らせ救助を求めるとき、ライトは夜間や停電に備えて | ⑦小銭<br>キャッシュレス決済が使えなくなる可能性があるため  |
| ④ばんそうこう<br>切り傷などに備えて  | ⑧常備薬<br>外出先の慣れない環境で体調を崩す可能性があるため |
|   | ⑨マスク<br>防塵や感染症防止                 |

外出先での、建物の倒壊などによる閉じ込めや、交通機関のまひで猛暑や極寒の中、長時間の徒歩での帰宅などを想定して「自分にとってあればいいなと思うもの」を考え作ってみましょう。

#### 災害時帰宅支援ステーション



コンビニエンスストア、ファミリーレストランなど  
内閣府 防災情報ページより

### ！外出先からの帰宅が困難となる場合に備えておこう

#### ●日頃から、自治体や職場が行っている帰宅困難者や徒歩帰宅者の訓練に参加しよう

徒歩で帰宅が可能な場合は、外出先から自宅まで実際に歩いて帰り、経路を確認しておきましょう。「災害時帰宅支援ステーション」のステッカーが貼ってあるコンビニエンスストアやファミリーレストランなどの店舗では、水道水やトイレの提供、道路交通情報、近隣の避難場所に関する情報提供など、可能な範囲で徒歩帰宅の支援を行っているので、経路と合わせて確認しておくことも大切です。

また、家族との連絡手段や集合場所などを話し合っておくことも大切です。

#### 外出時に災害が起こったときに気を付けること

#### ●大地震が起きたときには、むやみに移動を開始しない

みんなが一斉に帰宅しようとする道路や歩道が人であふれ、救出救助活動に支障をきたすことにつながります。また、帰宅途中に余震などで二次災害に遭う可能性もあるので、一時滞在施設や職場などに一旦留まりましょう。周囲の状況や被害の情報を確認できたら、どんな行動をとればもっとも安全なのか自分自身で判断し、落ち着いて行動しましょう。

### Webモニターさんに災害時の備えについて聞いてみました



●東日本大震災の際に職場から帰宅したとき、徒歩での経路を事前に知っておけば良かったと思いました。

●東日本大震災のときは下の娘が生まれたばかりで、オムツや水に苦労しました。家族の成長とともに必要なものが変わってくるので、定期的に備えておくものを点検することが必要だと感じました。