

心の準備で!

家庭での準備で!

地域のつながりで!

災害に備えよう!

日本に深い爪あとを残した東日本大震災から1年。広範囲に及んだ被害を教訓に、これまでの防災計画を見直す自治体が増えています。岐阜県もそのひとつ。県としての防災・減災対策、そして私たちに何ができるかを、岐阜県防災課の小椋一平さんにお伺いしました。



岐阜県防災課の小椋一平さん

DEKO モニターより

対策としては、自分の住んでいる周りを確認することです。避難場所や危険場所を車で走っている時、歩いている時に気がついたら自分なりにチェックしています。しかし、車と徒歩では感覚的に差が生じます。やはり徒歩のほうが細かい所まで気が付きます。

御嵩町 T. Yさん

DEKO モニターより

アレルギーの子がいるのでネットワークに登録しています。もしもの時は(親がいなくても)問い合わせれば子どもの症状等がわかるようにしています。また、アレルギー対応の食品を手でできる情報を発信してもらえます。安八町 K. Fさん

※NPO 法人アレルギー支援ネットワークの「アレルギーっ子の防災セット」に登録すると安否確認システムの登録などの支援が受けられます。

詳しくは [アレルギー支援ネットワーク](#) [検索](#)



大震災を教訓に 防災計画を見直し

寒波に襲われた、12月の暮れ。岐阜県庁防災課のホワイトボードには、積雪による交通機関の情報が細かく書き込まれていました。「豪雨、大雪などの災害があったとき、県内の交通状況や、被害などの情報をここで集約します。365日24時間体制です」と話すのは小椋さん。

岐阜県では、いち早く「震災対策検証委員会」を設置し、大震災における教訓の検証と県の防災体制の総点検を行い、昨年末、防災計画などの防災関連計画を見直し、公表しました。また現在、東海・東南海・南海地震の3連動地震や、県内の主な4つの活断層による内陸型地震の被害想定調査などを実施しています。

さまざまな面から 防災・減災に取り組み

例えば、これまでは近隣の県を中心に行っていた「災害時応援協定」を、遠方の姉妹県である鹿児島県とも結び、「超」広域災害の発生の際に応援を要請できるようにしています。道路や護岸補修、土砂崩れ防止など、ハード面での対策はもちろん、大震災の教訓を踏まえた各種マニュアルの作成や実践的な防災訓練の実施など、ソフト面の強化も行っています。

また、災害発生後いち早く業務を立ち上げ、県の機能を維持していくために、業務継続計画(BCP)を昨年末に策定しました。「今後も必要に応じて各種計画を見直していきますので、今後の計画に注目し、関心をもってみなさんも取り組んでください。」と小椋さん。

「自助」の意識も大切

しかし、まずは自らの命は自ら守る——「自助」の意識が、いざというときを乗り切るためには最も重要です。現在、県では、「自助」の実践をひろめようと「自助実践200万人」運動に取り組み、家具の固定や家の耐震化、家族の連絡方法の確認などを呼びかけたり、県広域防災センターでの地震体験装置の利用PRなどを行っています。

小椋さんは、「岐阜県で行っている『県職員出前トーク』では、自らの命は自ら守るために、今からできる地震災害に対する備えについてお話ししています。」と話します。自治体が行う防災計画は、一人ひとりの「自助」の意識を高めるお手伝いでもあります。「口頭の備えや、避難行動の意義など、

コープぎふの 防災マップづくり

コープぎふでは、各地域で、わがまち減災「ぼうさい塾」の取り組みが行われています。

住んでいる地域の地図に、避難場所や、病院、食糧を調達できる場所などをマークしたあと、災害発生を想定し、避難場所にたどり着くまでをシミュレーションします。

「どこどのような助けが必要な人がいるのか」「自分自身はどのような助けが必要なのか」「助け合いながら、どのような避難ができるのか」を話し合いながら、みんなが無事に避難できる方法を考えます。

いざというときに実践するためには、高齢者世帯や、妊婦さん、小さなお子さんがいるご家庭等、非難するが困難な方はどこに住んでいるのか予め知っておく必要があります。また、普段から地域とコミュニケーションをとっておくことは、何よりの力と安心につながります。あなたの街や、子ども会でも、誘い合って、取り組んでみませんか?



▲2011年7月21日(木)岐阜西エリア委員会と本巣市仏生寺子ども会で行ったわがまち減災「ぼうさい塾」の様子。 ※お問い合わせは最寄りの支所までお願いします。

家族でできることを考えてみよう!

住宅では…

阪神・淡路大震災の犠牲者の多くは、家屋の倒壊によるものでした。特に、古い建築基準法の基準(昭和56年5月31日以前の建築)で建てられた木造建物や、過去に災害にあって建物の耐震性が気になる方は、お住まいの市町村に問い合わせてみましょう。要件を満たす住宅には耐震診断等の補助がある自治体もあります。

家具は…

室内の家具の固定はすぐにでもできる地震対策です。地震における家具の転倒、棚からの落下物、ガラスの飛散がケガの原因の上位です。

非常持ち出し品は…

非常持ち出し品を準備したら、家族みんなが保管場所をわかるようにしておき、避難時にはすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

避難するときは命が最優先です。身の危険を感じたら、モノにこだわらず、引き返さずに迅速に避難しましょう。また、避難時には運動靴で行動しましょう。

家族と話し合おう!

・家族会議を行い、ハザードマップで地域の危険箇所や、避難経路及び避難場所を確認するとともに、家族間の連絡方法や役割分担などを確認しておきましょう。ハザードマップは各市町村の役場やホームページなどで入手できます。

・NTT災害用伝言ダイヤル(171) 大規模災害時、家族や友人の安否確認をしたいときに、利用できる伝言掲示板です。災害時に活用しましょう。毎月1日と15日に体験利用ができます。

DEKO モニターより

ラジオで「子どもだけが生き残った場合」というものをしていました。ドキッとするようなことですが、実際、親は子どものために非常持ち出し品を作っておかねばならないと思い、子どもが好きなおかし、市内に住むおじさんの電話番号などを入れました。その他、実家、義妹さんなどの電話番号もカレンダーの裏に書き出して張っておき、電話をかける練習もしました。大人なら何げなくやっていることでも子どもにとっては大変な作業でした。

羽島市 京ちゃんママさん

普段から 地域でのつながりを

より多くのみなさんに伝え、実践していただけるよう努めていきます。」

地域のみなさんが協力し、共に助け合って災害対策をおこなうのが「共助」です。阪神・淡路大震災では、救出された約95%の人が、自力または家族や地域住民によって救助されたという報告があります。家族で、地域で、お互いに助け合うことで、大切な命を救うことができます。普段から近所同士のあいさつや、地域の



お祭り、清掃活動などに積極的に参加して、地域とのつながりをつくっておくことも大切です。地震防災対策の主役は県民のみならず自身です。県や市町村などの行政機関は、被災者の生活支援などを行い、「自助」「共助」をサポートしていきます。

家族でチェックしませんか?!

「いざ」というとき役立つ商品を探してみよう

毎日の食卓には欠かせない食品が掲載されている商品案内。「いざ」というときにも役立つ商品がたくさんあることをご存知ですか? DEKO モニターさんの意見をもとに、普段利用する商品を、災害時用に選んでみました。

※「企画週」は近々掲載される予定の商品案内の号数です。(企画週は変更になる場合があります。)

主食

上手に買い足しを

専用の防災食は値段が張るのでレトルトのおかゆを防災袋に入れておいてください。カレンダーに賞味期限をつけておいて買い足し、期限がきたものは朝食にまわしています。

本業市 T.Sさん



賞味期限が長いパンを日頃からストック

毎日クロワッサン
賞味期限: 35日
企画週▶ 10個入り
8・10~14号

普段からコモのパンを常備しています。日持ちするのでとてもよいです。 匿名さん



玉子がゆ
賞味期限: 365日
企画週▶ 12号

東日本大震災の救援物資として活躍しました

クロワッサンのメーカー
株式会社 コモより



株式会社コモ 中部営業所 課長 前川尚司さん
東日本大震災発生時、被災地に最も早く届いた救援物資がコモのパンです。3月12日(土)夕方、日本生協連からコモ本社に物資要請が入り供給したのを始めとし、コモからの救援約8万個を含め、3月末までに約116万個の救援物資を供給しました。コモのクロワッサンは、発酵に「バネトーネ種」を使用しており、通常のパンの賞味期間2~3日に対し、35日という長期保存が可能となっています。また、水分活性が低いので、傷みにくく、おいしさが長持ちします。コモのパンを常備していただき、いざというときの備えにはいかがでしょうか?



栄養補助

消費期限の長いものを有効利用

ペットボトルの水、おかゆ、レトルトの安倍川もち、あめ、応援食クッキーも賞味期限が半年あるので非常食としていけるかも。

関市 健ちゃんママさん

飲料

飲料の賞味期限は意外に長いので買い置きしておく心強い!

ミックスキャラット
(缶に入っているもの)
賞味期限: 720日(約2年)
企画週▶ 9・13号



あずみ野の水
賞味期限: 2年
企画週▶ 10・12・14号



野菜ジュース
(食塩無添加)
賞味期限: 2年
企画週▶ 9・13号



リフレッシュ
賞味期限: 720日(約2年)
企画週▶ 11・13・15号



応援食クッキー(各種)
賞味期限: 180日(約6ヵ月)



骨にカルシウムプラス!ウエハース
(40枚)
賞味期限: 1年
企画週▶ 11号

購入のタイミングがポイント

使わなくなったリユックパックに一般的に言われている日用品(タオル、ラップ、石鹸、歯ブラシ、ティッシュ、ウェットティッシュ、生理用品、トイレトペーパー)を詰め、賞味期限を見ながら入れ替えていきます。カセットコンロをえるようにボンベも買い、おもち、うどん、パスタ、ドライパック大豆等の買い置きもしてあります。

多治見市 匿名

缶詰

ふたを開けるとそのまま食べられる缶詰
消費期限も長い!

ケースの安売りを利用!

常にレトルト品(カレーやスパゲティソースなど)や缶詰は、生協でケースの安売りの時に購入してあるので、非常食になるだろうと考えています。

各務原市 M・Mさん

冷凍食品

冷凍庫にあると安心

お弁当用の冷凍食品は自然解凍で食べられるものもあるので、防災用としてではなくても、冷凍庫にあると安心です。

岐阜市 Yさん
可児郡 松山さん

おやつ

子どもにはおかしも準備

非常食の中には子どもの喜びそうなスナック菓子が入れてあります。少しかさばりますが、非日常になった時に食べ慣れない非常食ばかりではストレスが増えると思います。子どものお菓子はこまめに入れ替えています。

本業市 彩拓ママさん

プチカレー
賞味期限: 540日(約1年半)
企画週▶ 11号

大豆ドライパック(12缶)
賞味期限: 3年 企画週▶ 11号

とりそば
(国産鶏ささみ100%)
賞味期限: 360日
●パウチ12個ケース 企画週▶ 14号
●瓶入り12個ケース 企画週▶ 12号

いわし蒲焼
賞味期限: 3年

さんま蒲焼
賞味期限: 3年
●ケース 30個▶ 14号
●3個パック▶ 10・14号

さばみそ煮
賞味期限: 3年
企画週▶ 11・15号

ライトツナフレーク
オイル無添加(24缶)
賞味期限: 3年
企画週▶ 11号

塩味つきえだまめ
賞味期限: 540日(約1年半)
企画週▶ 15号

中華ポテト(アーモンドスティック)
賞味期限: 1年
企画週▶ 12号

ミニハンバーグ
賞味期限: 1年

ひとくちチーズケーキ
賞味期限: 1年
企画週▶ 15号

さけの塩焼き(4切れ)
賞味期限: 540日(約1年半)
企画週▶ 11・15号

筑前煮
賞味期限: 1年
企画週▶ 11・15号

プリッとしたえびカツ
賞味期限: 1年
企画週▶ 11・13号

フルーツトリオ
賞味期限: 3年
企画週▶ 10号

野菜バー
賞味期限: 180日(約6ヵ月)

ファミリーチョコレート
賞味期限: 360日(約1年)
企画週▶ 11・15号

森のチョコの木
賞味期限: 360日(約1年)
企画週▶ 11・13号

今川焼き凍(小倉あん)
賞味期限: 366日(約1年)
企画週▶ 15号

原宿ドッグ(カスタード)
賞味期限: 1年
企画週▶ 10号

ミックスマッツ
賞味期限: 1年
企画週▶ 12号

種ぬきプルーン
賞味期限: 1年
企画週▶ 10・13号