

## 特別防災セミナー 「いざという時に命を守るために」

11月16日（日）、毎秋恒例の「特別防災セミナー」を開催いたしました。6回目を数える今回は、「気象雨予報士」「防災士」として防災活動にご活躍中の日本気象協会松本康治先生（写真）から、「いざという時に命を守るために」の防災の心得をお話いただきました。



### 1. 地域ごとの災害リスクを理解する

防災心得の第一歩として、まず「住んでいる地域にどのような災害リスクがあるかを知る」ことが極めて重要です。住んでいる地域だけでなく学校・勤務先にどんな危険があるかを知っておくことは災害から身を守る第一歩です。

日本では地震、豪雨、土砂災害など、多様な自然災害が発生しますから、自治体が公開しているハザードマップを定期的に確認し、自宅や通勤経路がどの危険区域に該当するのかを把握しておきましょう。災害はいつ起きるかわかりませんから、平常時の情報収集が大切な防災基本行動となります。

### 2. 備蓄は「3日以上、理想は1～2週間」

災害発生直後は支援物資がすぐに届かないことが多いので、各家庭での備蓄が重要です。備蓄の目安として、水は「1人1日3リットル」を基本に、最低3日分、可能であれば1～2週間分を準備することが推奨されています。食料はレトルト食品や缶詰、栄養補助食品が扱いやすく、また、災害時にはトイレ利用がもっとも困難になりますから、携帯トイレの常備は非常に大切なことです。断水時に大きく役立ちます。

備蓄を一度に揃える必要はなく、日頃の買い物時に少しずつ追加する「ローリングストック法」（消費しながら買い足す方法）が無理なく続けられる「よい備蓄方法」でしょう。

### 3. 複数の避難経路を確保し、家族で共有する

避難行動については、1つのルートに依存せず、災害の種類や時間帯に応じて複数の経路を確保することが重要です。通常時のルートに加え、川沿いを避ける道、夜間でも安全な道などを考えておきましょう。「自宅 → 近所の公園 → 指定避難所」といった段階的な避難や、雨量が多い時期は低地を避けるといった判断が必要です。

またこれらの情報を家族間で共有しておくことが、離れ離れの状況での安全確保につながります。家族が離れている時の連絡方法も決めておきましょう。

#### 4. 年1回の「防災点検・訓練」が生死を分ける

防災は“準備したら終わり”ではありません。日頃の慣れが、災害時の冷静な行動につながります。毎年1度は家族で備蓄状況を確認し、想定した避難経路を実際に歩いてみましょう。小さな習慣化が、大きな被害軽減につながります。災害は防ぐことはできません。しかし被害を減らすことはできます。大切な命を守るために、今日から一歩ずつ始めましょう。



#### ～「備え」は未来への投資～

##### 年に一度のチェック項目

- ❶ 避難ルートを実際に歩く
- ❷ 持ち出し袋の中身・電池・保存期限の確認
- ❸ 水・食料・携帯トイレの補充
- ❹ 夜間避難を想定したライト・靴の確認

##### 今日からできる3つの行動

- ❶ ハザードマップで自宅周辺のリスクを確認
- ❷ 水・食品・携帯トイレを「少しずつ買い足して」備蓄開始
- ❸ 家族と避難場所・経路・連絡手段を話し合う

以 上

2025.11.23

王子本町二丁目町会 防災部