



災害に備えよう



被災者500人に聞いた ※ 東日本大震災以降に起きた大地震を経験した20代以上の女性500人

用意してよかった・なくて困った 防災グッズ & 保存食

順位	用意しておいて助かったもの	人数
1	食糧全般、特に火を使わなくても食べられる非常食 保存食（パン、カップ麺、乾麺、レトルト食品 インスタント食品、缶詰、アルファ米、お餅、小麦粉 乾物、栄養補助食品など）	196
2	水、水以外の飲み物	124
3	懐中電灯、ランタン、ランプ、ソーラーライト、ろうそく	110
4	カセットコンロ、カセットボンベ	56
5	乾電池、モバイルバッテリー、ソーラー電池、手動充電器	42
6	ラジオ（電池、手動式）	39
7	菓子など甘いもの（ビスケット、アメ、チョコ、せんべい 羊かんなど）	28
8	石油ストーブ（反射式ストーブ）	17
9	使い捨てカイロ、防寒着、毛布、防寒用のアルミシート	12
10	浴槽に残った水（トイレ用の水）	8
10	トイレットペーパー、ティッシュペーパー ウェットティッシュ、除菌シート	8
10	おむつ、おしりふき、ミルク、離乳食、育児グッズ	8

順位	用意しておかなくて困ったもの	人数
1	水、水以外の飲み物	97
2	食糧全般	84
3	乾電池、モバイルバッテリー、ソーラー電池、手動充電器	72
4	懐中電灯、ランタン、ランプ、ソーラーライト、ろうそく	32
5	カセットコンロ、カセットボンベ	21
6	ラジオ（電池、手動式）	17
7	簡易トイレ、携帯トイレ、非常用トイレ	13
8	おむつ、おしりふき、ミルク、離乳食、育児グッズ	9
9	使い捨てカイロ、防寒着、毛布	8
9	石油ストーブ（反射式ストーブ）	8
9	ガソリン、灯油	8

※ 2020年2月下旬フリージー調べ（複数回答）

Check!

順位は違うものの**上位6位までは同じ内容**です！
これらは必ず用意しておくべきものと言えるでしょう！

Point 1 真っ先にあがったのが『水』



水分が不足すれば血液がドロドロになり脱水状態に。さらに料理もできなければ、生命の危機にもなりかねません。それゆえ緊急物資として真っ先に届くものですが、それでも3日ほどかかると言われています。

1人1日2〜3L × 家族数 × 最低でも3日分くらいは用意しておいたほうがいいというのが経験者からのアドバイス。

「とにかく水があれば何とかなるので、被災してからは水の備蓄だけは絶対に切らさないように気をつけています」

「避難所はすぐに水が配られたそうですが、私は自宅避難だったので、2Lのペットボトル3本が家族4人の命の支えでした。」

インスタントラーメンやカップの味噌汁はストックしてあったのに、水がもったいなくて、食べることができませんでした」

「何よりも欲しかったのは水だけれど、2番目は水以外の飲み物。ちょっと落ち着いてきたときに、緑茶とか、水以外の飲み物が欲しくなりました」

Point 2 水と同じく大事なものが『食料』



水もガスも止まったときに、調理の必要がない缶詰が役に立つ。栄養学的にも、避難生活ではおにぎりやパンなどの炭水化物に偏りがちになるので、缶詰でタンパク質を補給するのは◎。

「シーチキンの缶詰はたくさんあったけれど、サンマのかば焼きや、サバの味噌煮、焼き鳥、うずら、ミカンなどのフルーツなどをもっと用意しておけばよかったと後悔しました」

「心が壊れそうになったとき、夫婦で羊羹を食べて、その瞬間だけでも2人で笑い合えました。5年保存のきく羊羹でした」

「精神的ショックで母乳の出が悪くなってしまい、赤ちゃんがどうなるのかととても不安でした。今は水やお湯がなくても液体ミルクがあるから便利です」

Point 3 あると助かる『衛生用品』

被災地では1週間程度お風呂に入れないこともあるため、ウェットタオルや水のいらないシャンプーを用意しておく
と汚れやにおいに対するストレスを軽減できます。

「水を使わないシャンプー、ウェットシート、リップクリーム、ハンドクリーム、爪切り。私は、これらがなくて身体から潤いが消えた」
「現金は必要。ATMが動かなくなり、お金が下ろせず、コンビニで買い物できなかった」

Point 4 意外と必要になる『現金』

停電時は、ATMはもちろんクレジットカードや電子マネーなどのキャッシュレス決済が使用できなく場合があるので
すぐに使用できる現金を用意しておきましょう。

出典：「週刊女性」

他の情報も掲載！

《防災準備》用意して助かった・なくて困った
グッズを震災経験者500人がガチ解答！

週間女性PRIME 2020.3.13

<https://www.jprime.jp/articles/-/17403>



《釧路市ホームページ》



「冬の避難に備えよう」「非常持ち出し品と備蓄」



自主防災組織の活動



釧路市連合防災推進協議会

釧路市家庭防災推進員連絡協議会

防災ワンデー2024

令和6年1月14日(日) 釧路市観光国際交流センター



釧路沖地震を風化させない事を目的に
毎年イベントを開催しています！
一緒に釧路市の防災について学びませんか？

消防防災フェスティバル2024

令和6年9月8日(日) 釧路市消防訓練場



消防防災フェスティバルは楽しみながら防火
防災について学ぶことができるイベントで
多くの家族連れでにぎわっており、自主防災
組織の活動PRや防災啓発を行っています。

釧路市防災総合訓練

令和6年9月26日(木) 東港区耐震旅客船ターミナル



釧路市が主催する訓練に参加し、自主防災
組織として、災害時に出来る活動を考えて
家庭防災推進員と協力して訓練を行っています。

避難所開設・運営訓練

令和6年11月28日(木) 釧路市消防本部屋内訓練場



防災リーダーとして避難所の仕組みを理解し
市と協力して安全で円滑な避難所運営を行え
よう訓練に取り組んでいます。

住宅用火災警報器のアンケートにご協力ください！

釧路市消防本部では、住警器の普及啓発のため、設置率の調査を行って
います。右のQRコードからアンケートにお答えください！



「いつ起こるかわからない災害、不安だなあ…。」

そう考えている、そのあなた！ 私たちと一緒に活動してみませんか？

協議会についてのお問合せや、入会の申し込みは下記にご連絡ください！

釧路市連合防災推進協議会・釧路市家庭防災推進員連絡協議会 事務局

住所：釧路市南浜町4番8号 釧路市消防本部予防課内 電話：0154-23-0427 FAX：0154-22-8204

【発行：釧路市連合防災推進協議会 事務局：釧路市消防本部予防課】