

熊本地震から10年。見直そう

今こそ！防災

熊本地震から10年の節目に、改めて防災について考えてみませんか。この特集では、基本となる個人の備え「自助」と、地域で取り組む「共助」の2つの視点から、今できることを紹介します。



新人防災士・高野明日香さん

熊本地震から、もう10年になるんですね。大変なことたくさんありましたが、時間の経過とともに、あの時の危機感が少しずつ薄れてきている気がします。今こそ引き締めて、個人でできる備えを見直したいのですが、具体的には何から始めればいいでしょうか？



町防災士連絡協議会
おがたゆうと
緒方雄人会長

そうだね。大きな災害が起こると、公的な支援が届くまで「空白の3日間」が生まれると言われてるんだ。だから、まずは各家庭で最低3日分の備蓄をすることが防災の基本だよ。普段使うものを少し多めに購入して、使った分だけ買い足していく「ローリングストック」がおすすめだね。



なるほど！ お水やレトルト食品、お菓子も、食べ慣れているものを多めに買ってあげたいですね。食べたら買い足す、というサイクルなら無理なく続けられそうですし、消費期限を細かく気にする必要もないですね。これを機に、救急セットの中身や日用品のストックも見直してみます！

どうせなら楽しく防災！ 防災にも使えるアウトドア用品

登山・アウトドア用品専門店の防災士が、災害時にも役立つアウトドア用品を紹介します！



株式会社シェルパ
(町災害協定企業)
ひらかわまさとし
平川雅敏さん



固めて袋にポイ
携帯用トイレ
カセットコンロ
停電に強い

川の水も飲める
携帯浄水器

災害時に欠かせないTKB

キャンプ場で家族と過ごすにぎやかな時間から、一人静かに自然と向き合うソロキャンプまで。近年のキャンプブームで、ご自宅にアウトドア用品が眠っているご家庭も多いのではないのでしょうか。

アウトドア用品は、ただ頑丈なだけではありません。過酷な自然環境でも安全・快適に過ごすための知恵と技術が詰め込まれています。だからこそ日常が揺らぐ「もしも」の時、それらは何よりも頼もしい防災アイテムへと姿を変えます。

「防災TKB」という言葉をご存知でしょうか。T(トイレ)、K(キッチンII食事)、B(ベッドII就寝環境)の頭文字を取った言葉で、災害時の健康維持と災害関連死を防ぐ大事な要素とされています。

実はこれらの要素は、アウトドア活動においても快適さと安全を確保する上で不可欠であり、アウトドア用品はまさにこの課題を解決するために作られています。まずトイレ。登山でも災害時においても真っ先に直面する課題

定期的に確認！非常用持出品・備蓄品チェックリスト

非常用持出品

- 飲料水 (500ml×人数分)
- 長期保存食 (乾パン・缶詰・チョコレートなど)
- 下着・靴下・タオル
- 雨具・防寒着・防寒グッズ (レインコート、カイロ、アルミブランケットなど)
- 携帯ラジオ・懐中電灯・電池
- 軍手 (防寒、ガレキ撤去や救助に。人数分)
- ロープ、レジャーシート、ガムテープ
- 救急キット・体温計・常備薬・マスク (包帯、ハサミ、消毒液、ばんそうこう、胃薬など)

備蓄品

- レトルト食品・アルファ米
- カップ麺・インスタントみそ汁
- 給水用ポリタンク・給水バッグ
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- カセットコンロ
- 携帯用トイレ
- ラップフィルム・ビニール袋
- 水不要のシャンプー、ボディシート、クレンジングシート
- モバイルバッテリー、スマホ用のケーブル

家族の需要に合わせて準備！

- 小銭、通帳 ■マイナンバーカード、免許証 ■眼鏡 ■衛生用品、生理用品
- お薬手帳 ■入れ歯やコンタクトレンズのケース・洗浄液 ■筆記用具、メモ帳
- 紙おむつ、離乳食、乳幼児用ミルク



初心者でも簡単に組み立て可能なテント

二人が入っても意外に広い！

だけのフリーズドライ食品も、味も種類も多彩になっており、避難所生活に彩りを与えてくれます。最後にベッド。最近のテントは驚くほど軽量で、力に自信のない人でも簡単に設置できます。避難先の硬い床も、地面からの冷気を遮断するマットと季節に合った寝袋があれば、体力を回復させる快適な寝床に変わります。

これらの道具も、いざという時に初めて使うのでは戸惑うかもしれません。だからこそ、日頃からキャンプで楽しみながら使い慣れておくことが肝心。家族や友人との楽しい思い出作りが、知らず知らずのうち防災力を高める。これこそが、最高の防災訓練なのです。



折りたたみマット×寝袋
エアーマット