



物心両面の準備を  
非常事態にいつでも対応できるよう、自衛隊では心と物を備える「物心両面の準備」を常に行っています。これは決して難しいことではなく、ほとんどは私たちの生活の中にある物で備えることが可能。災害は起きてからではどうしていいかわからず、逃げ遅れて被災するケースも多く、最悪の場合は「絶命」につながります。また、今年も避難先での新型コロナウイルス感染症対策にも注意を向けなければなりません。「災害は起きないし、町内にはコロナ患者がいないから大丈夫」ではなく、最悪を想定した備えが自分の命を守ることに繋がります。自然災害と新型コロナウイルス感染症、どちらの危険からも皆さんの大切な命を守るために、日頃から「もしも」の災害に備えてください。

# 物と心の備えが「もしも」の災害の命綱に

大きな自然災害が発生した場合、いち早く現場へ駆けつけて災害支援をおこなう自衛隊。東日本大震災などの支援に携わった山下隊員に防災のプロフェッショナルが実践する要点を伺いました。



## 6 新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルス感染症が完全に収束していない今時期の自宅外避難には、感染症対策への備えが重要。自治体で災害備蓄・感染症対策の準備も行われますが、設置が完了するまでの間を自分たちで用意した物資でまかなわなければなりません。基本とされる①～⑤までの備えに加え、下記の準備もしっかりと行いましょう。また、夏場に向けて熱中症も心配されるため、意識的に水分を補給してください。

- CHECK LIST**
- マスク(使い捨て・布)
  - 口元が覆える薄手のタオルでも代用可能
  - アルコール入りのウエットティッシュ
  - アルコールが入っていない物でも代用可
  - 消毒用品(アルコール・ジェルなど)
  - 紙石鹸
  - 体温計
  - 紙コップ
  - ペットボトルに装着可能なストロー

※リストは参考です。状況に応じて物品を用意してください。

## 4 非常用持出袋の準備で災害から命を守る

いざ、災害の危険が身近に迫った時、生活に必要な物を持ってすぐに避難ができるよう生活に必要な物を1つの袋にまとめた「非常用持出袋」を用意しましょう。保管場所は、玄関やリビングなどの目立つ場所がおすすめです。

- CHECK LIST**
- 飲料水・保存食
  - 現金(小銭多めに)
  - 銀行口座の写し
  - 車や家の予備鍵
  - 保険証・免許証等
  - 印鑑
  - 携帯電話・ラジオ
  - モバイルバッテリー
  - 笛やブザー
  - タオル・着替え
  - 懐中電灯
  - 救急セット
  - 保温アルミシート
  - 常備薬・持病薬
  - レインコート
  - 携帯用トイレ
- ※リストは参考です。状況に応じて物品を用意してください。

## 5 日常備蓄で避難・災害生活を乗りきる

災害から命を守った後、ライフラインが回復するまでの間を乗り切るための日常備蓄も必要です。1週間程度を過ごせる備蓄を準備しておきましょう。保存食は、普段食べ慣れているカップ麺や缶詰、レトルト、お菓子なども有効的。

**ローリングストック法**  
普段の買い物で少し多めに食材を買い足して使い、使った分だけ買い足す備蓄法のこと。日常の延長で備蓄ができるので、無理なく続けることができます。

**CHECK LIST**

- 水(飲用・生活用)
- ライター
- 保存食
- ランタン
- カセットコンロ
- トイレトペーパー
- ガスボンベ
- 携帯用トイレ

※リストは参考です。状況に応じて物品を用意してください。

## 2 避難先と経路を家族と検討

自宅付近に災害リスクがある場合、発災時に避難する必要があります。その時になって慌てないように日頃から「どこへ、どのように避難するのか」を家族で話し合ひましょう。また、家族と一緒に避難先まで歩き、道中の危険を確認する「防災散歩」も大切です。

- 親戚・知人宅への避難  
ホテル・旅館への避難  
車空間を利用した避難  
公設避難所への避難

## 3 避難開始のタイミングを知る

警戒レベル	避難情報・とるべき行動
警戒レベル5	<b>災害発生情報</b> すでに災害が発生している状況であり、命を守るための最善の行動をとらなければいけない。
警戒レベル4	<b>避難勧告 / 避難指示(緊急)</b> 災害の可能性が極めて高く、立ち退き避難や近隣の安全な場所などへ緊急避難が必要。
警戒レベル3	<b>避難準備・高齢者等避難開始</b> 避難に時間のかかる人は避難開始。身の危険を感じた場合は、自発的に避難すること。

## 1 自宅付近の災害リスクを確認

防災の第一歩目は、自宅付近の災害リスクを知ること。川沿いでは「水害」、傾斜地では「土砂崩れ」など、住んでいる場所によって災害の危険性は異なり、準備すべき内容も変わってきます。まずは、福智町の「ハザードマップ」で自宅周辺の災害リスクを確認してください。

### 【福智町ハザードマップ】

福智町では、被害の実情に合わせたより正確なハザードマップを作成し、昨年6月号の折り込みで配布しています。お手元がない人は役場防災・管理管財課で受け取るか、町公式HPをご覧ください。



陸上自衛隊飯塚駐屯地 広報室長  
山下 浩義さん

佐賀県出身の43歳。平成8年に自衛隊へ入隊。北海道旭川駐屯地などで勤務後、現在は飯塚駐屯地で広報を担当している。過去には、新潟県中越沖地震や東日本大震災の災害派遣にも参加した経験を持つ。

自衛隊の災害情報などを発信する「飯塚駐屯地」公式のTwitter →

## Q1

災害時に連絡を取る方法はありますか？

**必見**  
福智町防災監理官の永末 聖峰監理官が答える  
**防災への疑問 Q&A**  
防災に取り組む中で気になる素朴な疑問をまとめました！

## 被災

被災直後は電話回線の混雑などで連絡が取れない可能性が大。そんな場合におすすめの連絡方法が「災害用伝言ダイヤル」です。震度6以上の地震後30分を目安に設置される回線で、今までの大地震でも多くの被災者が利用しました。毎月1・15日に試験開局されるので、家族間で試すのも一手です。また、家族内に高齢者がいる場合は「集合場所・連絡方法」などの安否確認方法を綿密に打ち合わせておきましょう。

**災害用伝言ダイヤルの録音・再生方法**

「171」にダイヤル  
録音は「1」、再生は「2」を押す  
相手の電話番号を押す  
「1」を押す  
「録音」または「再生」が始まる  
「9」で終了

## Q2

大雨が降った時、すぐに避難所へ行けば安全？

## 避難

避難所への避難が必ず安全とは言い切れません。自宅の被災状況や避難経路によっては危険を伴うこともあるので、事前に災害時の行動を時系列で計画しておきましょう。

## Q3

ペットも「家族」なので避難所に入れますか？

## 動物

動物アレルギーの人が避難所にいるかもしれないので、原則ペット同伴では避難所内に入れません。しかし、避難所の軒下などに空間を確保するなどの対応ができる場合もあるので避難所運営者とご相談下さい。

## Q4

避難所へ避難する前に確認することは何？

## 災害

害が原因の火災や故障を防ぐため、水道電気ガスの元栓・主電源を切って避難してください。また、空き巣被害を防止するため施錠は確実にしましょう。

