

# 自宅を安心できる場所に “在宅避難”のススメ

地震や水害などの災害が発生すると、避難所に行かなければ！と思いがちですが、必ずしも避難所に入れるとは限りません。そんなときに考えたいのが「在宅避難」。

東日本大震災から11年。コープデリ共済センターの保刈紀代美さんに、在宅避難のポイントを教えてもらい、わが家の備えを見直してみませんか。

今回教えてくれるのは…



コープデリ共済センター  
推進支援課 保刈 紀代美さん

災害はいつ発生するか誰にもわかりません。大きな災害が起こり、電気や水道などのライフラインがストップした場合、避難所を頼れば良いと思う方も多いのでは。でも人口の多い都市などでは、全ての希望者を避難所で受け入れできない可能性があります。また「新型コロナウイルスへの感染リスク」や「プライバシーの確保」、「小さな子がいる」、「ペットも一緒に」などを考えると、住み慣れた自宅での生活を続ける「在宅避難」ができるよう、準備しておくことが大切です。自宅を安全・安心な場所として過ごせるよう、危険なところをチェックしてみましょう。

コープデリ共済センターでは、防災をテーマとした組合員向け学習会の講師を派遣しています。「もしもに備える」共済の普及とあわせ、「もしもを防ぐ」防災・減災の普及活動を行っています。

## まずは、わが家の **危険なところ** をチェック!

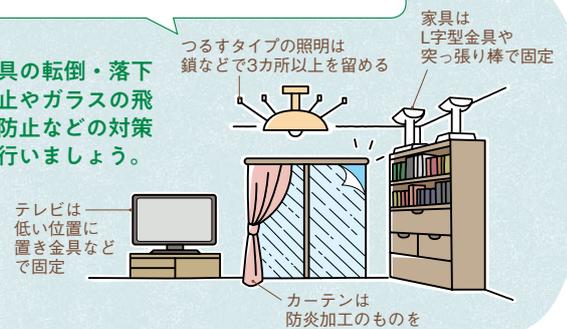
### □ 安全な部屋があるか

家の中の1部屋を「家庭内シェルター」にして、できるだけ家具のない安全なスペースを確保。寝室や子ども・高齢者などのいる部屋も倒れそうな家具を置かないようにしましょう。



### □ 他の部屋も安全対策をしているか

家具の転倒・落下防止やガラスの飛散防止などの対策を行いましょう。



### □ 食料・水・防災グッズの備えは十分にあるか、備蓄の置き場所は適切か

ライフラインが途絶えても自力で暮らせるよう、目安として1週間分、難しければ3日分の備えを目指しましょう。また、防災グッズは家中数カ所に設置するといでしょう。

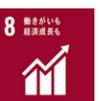


### □ 避難経路を確保できているか

安全に避難できるように、玄関などの出入り口や通路に倒れやすいものを置かないようにしましょう。



コープデリグループは、事業と活動を通して「SDGs (持続可能な開発目標)」の達成を目指しています。



## すぐにでも準備したい10の備蓄品

### ① 水

1人1日、約3リットルが目安。最低でも3日分、可能なら1週間分を用意しましょう。



### ② 食料・生活用品

最低でも3日分、可能なら1週間分を用意。常に多めに購入し、消費したら買い足す「ローリングストック」がおすすめです。食料はもちろん、ラップやゴミ袋、トイレトーパーなどの生活用品も備えましょう。



### ③ カセットコンロとガスボンベ

温かい食事は、たとえレトルトでも心に安らぎと落ち着きを与えてくれます。ガスボンベは多めに準備すると◎。



### ④ スニーカー

地震でガラスなどが割れたとき、足をケガしないよう各部屋にスニーカーを用意しておきます。外出時に災害が発生した場合、家に入るときは靴を脱がずに土足のまま入りましょう。



### ⑤ 掃除機(充電式)

部屋に散らばった細かいガラスなどを吸うのに便利。充電式なら停電時でも使えます。または、ほうきやちりとりを用意しましょう。



### ⑥ 携帯ラジオ

災害時は停電や通信障害で、テレビやスマートフォンから災害やライフラインの情報を得られないおそれがあります。使おうとしたら電池切れ……とならないよう、電池は別に用意しましょう。



### ⑦ 懐中電灯・ランタン

暗闇は人の恐怖感を高め、またケガの危険性も高まります。こちらも電池は別に用意を。



### ⑧ 携帯用トイレ

災害時は長期にわたってトイレが使えなくなることがあります。簡易トイレや凝固剤を備えるのはもちろん、どう使ったらいいか、衛生面や廃棄方法などのルールも事前にチェックしておきましょう。



### ⑨ 水を使わないシャンプーやスキンケア用品

においが気になったり、肌がカサカサになったり……といったストレスや肌トラブルを防ぐことができます。



### ⑩ お菓子

非常食や避難生活が続く中、甘いものを食べるとストレスを緩和できます。缶詰タイプなど長期保存可能なものを備えておくといいでしょう。



防災は  
「毎日の習慣」  
から



忙しい毎日で災害対策をするのはなかなか難しいこと。だからこそ、災害対策を毎日の習慣にしてみませんか。「常に整理整頓する」「ガラスの飛び散りを防ぐためにレースのカーテンを閉めておく」といった少しずつの心掛けを、家族と一緒に身に付けることで「わが家の防災力」をアップすることができます。大切な家族を災害から守るためには、冷静な判断や行動が有効です。まずは「いざというときにどうする？」の一言から始めてみましょう。

今回の取り組みは、目標11：

住み続けられるまちづくりを  
につながっています。

11 住み続けられる  
まちづくりを

