

『命を守る行動とソナエ』下



藁谷さんは防災士の活動に加え、いわき短期大学の非常勤講師として「地域防災計画学」などを担当し、後進の育成に努めている

昨年の災害を振り返ると、7月のカムチャツカ半島沖地震と、12月の青森県東方沖地震が印象に残っています。県内でも津波避難や避難の準備が求められ、その中で暑さ、寒さへの対応が課題になりました。

災害時の避難を想定した場合、「季節ごとの備え」は非常に重要です。夏場は涼しさを確保するための保冷グッズや、汗をかくことを考えて多めの着替えを用意。冬場は厚手の防寒着、使い捨てカイロ、手袋やマフラーなどを準備するのが効果的です。こうした装備を半年に一度のサイクルで入れ替え

季節ごとに備えを入れ替え

ば、いざという時に困らないと思います。同じタイミングで、備蓄している食料品の消費期限もチェックすると、備えはより確実になります。

季節ごとの備えに加え、「夜間の備え」も意識してほしいです。寝ている間に大きな地震が発生してもすぐに行動できるよう、枕元に懐中電灯や眼鏡、補聴器などを置く習慣を付けてください。割れたガラスなどから足を守るため、近くにスリッパなどを置いておくことも大切です。

今年も東日本大震災から15年の節目です。近年は地震以外の災害も頻発し、まさに日本は「災害大国」になっています。今後は南海トラフ地震や首都直下地震、台風などによる風水害の被害拡大も懸念されており、常に備えておく必要があります。

自分ができることから少しずつ、災害が起きる前に命を守るための準備を整えてください。



福島県防災士会理事 藁谷 俊史 さん

毎月11日は
いい11 備えの日

#イイソナエ

キャンペーン

福島民友新聞社とふくしまFMが福島県と連携して展開する防災啓発特集「#イイソナエキャンペーン」。

前回に引き続き、第7回のテーマも「命を守る行動とソナエ」です。福島県防災士会理事の藁谷俊史さんに、避難を想定した備えや、災害から命を守るための心構えなどについて伺いました。

●企画・制作 / 福島民友新聞社営業局

福島民友 × ふくしまFM × 福島県

いざという時に慌てないために日ごろの備えはできていますか？

私たちは #イイソナエキャンペーン に協賛しています。



郡山市と災害協定を締結



ACTIVE LOCAL ENGINE

BATTERY SOLUTION

東洋システム株式会社
TOYO SYSTEM CO.,LTD.

〒972-8316 福島県いわき市常磐西郷町銭田106-1 TEL.0246-72-2151 / FAX.0246-72-2152

TOYOTA L&F

詳しくは
こちら
<https://lf-fukushima.co.jp>

トヨタL&F公式YouTubeチャンネル

福島県郡山市字外河原8番地3
TEL.(024)943-3051



災害時の“トイレ困難”を解決する防災トイレ

軽量・コンパクト
丸洗いOK 耐荷重100kg
しっかり座れる

プラスチック製
組み立て式トイレ
Sグリーン
3,278円(税別)

【仕様】本体サイズ:約幅29cm 奥行33.5cm高さ29cm(使用時)、約幅29cm奥行33.5cm高さ11.5cm(収納時)、重量:約1.35kg、容量:約20L、材質:本体(ポリプロピレン)、バッグ(ポリエステル)
【セット内容】本体、排泄袋×12枚、収納バッグ、取扱説明書

DAIYU HOME CENTER
ダイユーエイト

家が揺れても、人生は揺らがないように。

地震への備えは、十分でしょうか。建物はもちろん、家財の被害にも備えておくと、日常を取り戻すのに役立ちます。

備えは、なるべくお早めに。

建物再生共済
むてき共済
建物再生共済
My家財共済

資料請求はこちら

くらしの保障、相談するなら JA共済

※ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。どなたでもご相談いただけます。
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp> 25079990179