

「いつも」「のくらし」で「もしも」に備える

くらし安全課危機管理・消防防災担当（☎594-5523）



北本でも起こりうる大地震 そのときあなたは？

東京近県で発生が予想されている地震の総称「首都直下型地震」。その中でも30年以内に70%の確率で発生すると言われる「東京湾北部地震」の北本における想定震度は、5弱・5強程度とされています（埼玉県調査）。また、発生確率は低いものの、北本市付近を震源地として最大震度7になると想定されている地震（関東平野北西縁断層帯地震）もあります。比較的災害に強いとされている北本市でも、大地震が発生した際にはケガをする恐れがあるだけでなく、ライフラインの復旧には時間がかかると予測されています。

一般的に災害時の対応は、早期避難が原則です。危険な場所にいる場合は迷わず避難してください。

しかし、危険のない人まで避難所へいく必要はありません。自宅の安全が確保できる場合は「在宅避難」という考え方が主流になりつつあります。

	東京湾北部地震	関東平野北西縁断層帯地震
最大震度	5強	7
建物被害	全壊（木造）	0.00%
	半壊（木造）	0.03%
	全壊（非木造）	0.00%
	半壊（非木造）	0.01%
	焼失	0.08%
ライフライン被害	停電率（直後）	0.00%
	停電率（1日後）	0.08%
	都市ガス	0.00%
	断水人口（1日後）	612人
	下水道機能支障人口	7,433人

北本市における地震被害想定（抜粋）
【埼玉県地震被害想定調査】（平成26年3月）より作成

「もしも」のときのために、「いつも」取り組める防災を

自宅の安全が確保でき、在宅避難が可能な場合でも「備え」がなければ生活を送ることはできません。一般的に、防災用品はそのほとんどが普段はしまっておき、非常時にだけ取り出して使うものです。ひと通りの防災用品を用意していても、自身の更新を忘れてしまうこともあります。忙しい毎日の中で、防災意識を常に高く保つのは難しいことです。

でも、備えがなければ「もしも」の時に自分や周りの人を守れない。そこで、普段から生活の一部として取り組める備えや、比較的簡単にできる備えなどを紹介します。



スーパー等の商品が品薄になってしまうことも被害のひとつです。たとえ住んでいる地域に大きな被害がなくても、周辺の被害の影響で物流が麻痺してしまったり、買占めが発生することもあり、予期しにくい被害でもあります。

備蓄する

普段食べているものを備蓄食に

食料や物資の備蓄は最低3日間、できれば1週間分以上が望ましいとされています。1週間分となると量も多く、日頃から備えるには負担を感じるかもしれません。しかし、家の中を見回すと、缶詰やレトルト食品など、意外と食べ物があるのではないのでしょうか。このような食品も、立派な防災の備えになります。普段から食べている食品を多めに購入し、食べたらまた多めに購入しておくことで、無理なく普段の生活の中で備蓄をすることができます。

また、カセットコンロやモバイルバッテリーのように、災害時にもそのまま活用できるものは多くあります。日常と非常時の境目を分けないこと（フェーズフリー）を意識すると、防災がぐっと身近になります。



普段から多めに用意しておきたい

備蓄チェックリスト

- 飲料水（一人1日3ℓが目安）
- 備蓄食（パックご飯・缶詰・レトルト食品など）
- カセットコンロ・ボンベ
- LED ランタン・電池
- ラップ
- トイレトペーパー
- 拭き拭きウェットタオル
- おしりふきやおむつ（乳幼児がいる場合）
- 災害用トイレ
- ポリ袋
- 新聞紙
- 生理用品

ポイント

備蓄食は概ね4日分以上を目安に。被災直後から3日間は冷蔵庫の残り物など日持ちしないものから食べ、備蓄食に切り替える事で、1週間持たせることができます。お菓子もあるとよいでしょう。



私のおすすめ防災アイテム

防災訓練に出展・ご協力いただき、北本市と防災協定等を結んでいる皆さんにおすすめを聞きました。

ヘイワールド!!運営会社（平和アルミ製作所） 岸本達雄さん

ヘイワールド!!には、食品が揃うスーパーカスミや、常備薬等を扱うマツモトキヨシ、キャンプグッズを取り扱うスポーツデポなど、普段から、そして災害時にも役立つ商品を取り扱う店舗が多数出店しています。私のおすすめは、パックご飯やレトルトの味噌汁、そしてお湯を作るためのカセットコンロ。災害時でも美味しいもの、温かいものが食べられるとホッとしますよね。



レトルト製品などは商品展開も豊富で、好みのものが見つけやすいのいいところ。



カセットコンロ以外にも、省スペースなキャンプ仕様の製品もあります。ガスボンベは多めに常備しましょう。



武蔵丘短期大学専任講師 木元泰子さん

災害時はおにぎりや菓子パンなどを食べる機会が増え、栄養に偏りが出てしまいがちです。また、食事の充実度が低いと精神的にも元気が出にくいことがあります。

災害時こそ栄養のあるおいしいご飯を食べることが重要です。

私のおすすめは、水不足のときでも鍋やお皿等の洗い物を増やさずに調理ができる「パッククッキング」（湯せん調理）。

その中でもイチオシのレシピをご紹介します。ぜひ普段から作ってみてください。

野菜ジュースとツナ缶のリゾット（2皿分）



一材料

- ・ツナ缶 1缶 (70g)
- ・水・オイル 測けどちらでも
- ・野菜ジュース 1缶
- ・レトルトご飯 1パック
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・塩コショウ 適量

一作り方

- ①耐熱性のあるポリ袋に、野菜ジュース・レトルトご飯・ツナ缶を缶汁ごと入れて、手で揉んでなじませる
- ②袋の口を閉じて、湯せんで15分温める
- ③粉チーズと塩コショウで味を整えたら完成!