

「防災」について考えましょう



昭和42年8月28日
羽越水害(関沢)



平成16年10月23日
中越地震

写真提供：新潟県

9月1日は防災の日

犠牲は最小限
備えは最大限



9月1日は「防災の日」です。「防災の日」は、関東大震災が発生した日であるとともに、台風シーズンを迎える時期でもあり、地震や風水害等に対する心構えを高めるため、国で創設されました。

過去には、昭和39年の新潟地震、平成16年の中越地震が発生し、昭和42年の羽越水害では、旧中条町、旧黒川村でも多くの犠牲者が出ました。

市はこれまで、防災意識を高めることを目的に、毎年9月1日に、市内各地区を巡回するかたちで防災訓練を行ってきました。

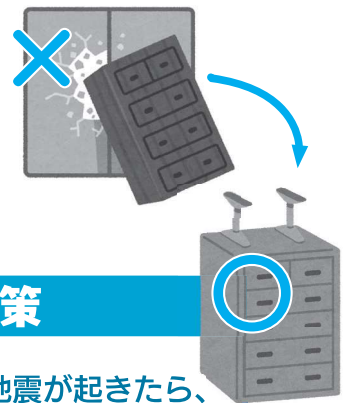
地域ぐるみで助け合うこと（互助）を目的とする、自治会・集落で結成する自主防災組織の増加を目指し、組織率は新潟県の85・2%を上回り、95%となり、市全体の防災意識の高さが表れています。

また、市ではこれまでに災害に関する知識を有する防災士139人を養成するなど、防災力の向上が期待されています。

この「防災の日」を機会に、災害についてひとりひとりが考え、万が一に備えて私たちができることを、家族みんなで話し合ひましょう。

命を守る「備え」

近年も、大きな被害をもたらす地震や風水害が多発しており、自然災害による被害を最小限に抑えるためには、ひとりひとりの備えが大切です。



風水害対策

身の回りの危険箇所、避難経路、避難情報を確認しましょう。

◆避難場所の確認をする

防災ガイドブックで浸水想定、土砂災害警戒区域等を確認し、分散避難を検討しましょう。

◆正しい情報を得る

避難に関する正しい情報を、テレビ・ラジオ・携帯電話などから入手しましょう。

◆普段から、水位が上昇しやすい場所を把握する

身の回りの危険箇所を把握し、安全な場所を確認しましょう。

地震対策

倒壊を事前に防止し、地震が起きたら、まず身を守りましょう。

◆家具等の固定を行う

家具等の転倒により命を落とした事例が多くあります。

◆ブロック塀などに近づかない

普段から身の回りの危険箇所を把握し、災害発生時には近づかないようにしましょう。

◆非常用持出品を備え、定期的に確認する（ローリングストック）

備蓄用の食料品は期限切れ間近のものは消費し、常に新しい物にしておきましょう。

コロナ禍での「避難」

「避難の多様化」

市では避難所における感染症対策を行っています。新型コロナウイルス感染症が懸念される中で、大勢が集まる避難所へ避難することは、感染するリスクが高まり、感染が拡大することによる「複合災害」が起る可能性があります。

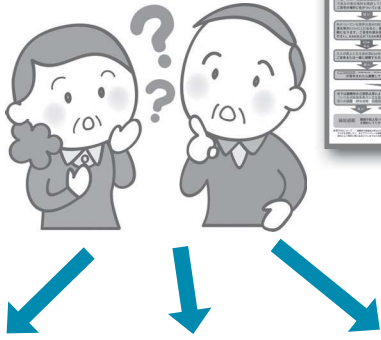
「避難」とは「難」を「避」けることであり、避難所に行くことだけが避難ではありません。

災害から命を守る行動は、今までの避難所への避難から、安全が確保されている場所へ避難（分散避難）へと変わってきています。

分散避難を実施していくことは、感染症防止の観点から、避難所における有効な「三密」抑制対策になります。

避難行動をフローで確認してみよう！

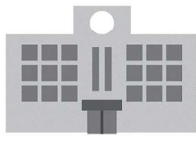
避難行動判定フロー



在宅避難

縁故避難

施設避難



避難行動判定フローは市ホームページで確認できます

胎内市 避難行動判定フロー 検索



〈分散避難の種類〉

◆在宅避難とは？

ハザードマップで自宅の安全を確認し、自宅が安全であれば自宅で安全が確保できる場所に留まること。

◆縁故避難とは？

自宅に留まることが危険な場合、安全な「親戚・知人宅」に避難すること。

◆施設避難とは？

在宅避難や縁故避難ができない場合、市で開設した指定避難所へ避難すること。

●問合せ 総務課防災対策係（内線 1311）

いざというとき役に立つ「パッキング」

「パッキング」とは、災害時でも熱源とポリ袋、水、材料があれば温かい料理が作ることができる調理法です。基本の調理法を覚えて、いざというときに備えましょう。

パッキングの基本

- ①ポリ袋に、材料を入れます。
- ②手でもんで混ぜます。
- ③袋の中の空気を抜いて、袋の上部をしぼります。
- ④沸騰しているお湯の中に入れて、加熱します。
- ⑤鍋から取り出し、お皿に盛りつけて完成です。



袋がそのままお皿の代わりにもなります

注意事項

- ・ポリ袋は、必ず食品用の高密度ポリエチレン（耐熱）を使ってください。（半透明のもの）
- ・使う前に穴があいていないか確認してください。

～～～こんな利点も！～～～

- ・洗い物が少なくてすみます。
- ・加熱用の水は飲用でなくても大丈夫（川の水や風呂の水など）

～～～調理例～～～



親子丼

焼き鳥缶を使って簡単に作れます。最終ページに分量・作り方を紹介しています。



切り干し大根のサラダ 火を使わずに作れます

切り干し大根、コーン缶、乾燥ワカメ、水（少量）をビニール袋に入れて、ポン酢で味付けをして完成です。

地区の防災活動等で、パッキングの講習等をご希望の場合は、健康づくり課にお声がけください。

※コロナ対策のため、今年度は調理実習を行わず講話のみです。

健康づくり課 ☎ 44・8680