

# Topic 3 モノの備え) 日常に防災を取り入れよう

“いつも”も“もしも”も役に立つ

## ! 「フェーズフリー」な防災とは

災害の備えとして注目されている「フェーズフリー」という考え方。それは、「いつも」と「もしも」を区分せず、日常で使っているモノを工夫して非常時にも活用する防災対策です。「わしん倶楽部」の田中勢子さんに、何気なく使っている日用品をフェーズフリーの視点でご紹介いただきました。

少し多めに買いだめをしておく



部屋をできるだけすっきりさせておく



高いところにもものを置かない

体験者 VOICE



ローリングストックを意識していますが、家族としっかり認識を共有しておくことが大切だと感じます。

大崎市在住/女性

余った食品は冷凍しておく



近所を散歩し危険箇所を知っておく



体験者 VOICE

食糧だけでなく、ガソリンは半分以下にしないなど生活用品もローリングストックしています。

石巻市在住/女性

ラジオを聴いてみる



様々な代用のアイデアを知っておく



カセットコンロを使った調理法を知っておく

キャンプ用品を使い慣れておく



※卓上コンロ・ガスボンベには消費期限があります。経年劣化等により火事の原因になる可能性があるため、日常から使用しながら、確認しておきましょう。

## 《すぐに実践できる防災対策》

災害はいつどこで起こるかわかりません。いざというときに準備をするのではなく、日頃から備えておくことが大切です。

おしゃれ・手軽・あると安心

### ！ 「防災ボトル」から始めてみよう

自宅では防災グッズや備蓄をしても、外出中に被災してしまったら…。そんな時に備えて、オリジナルの「防災ボトル」を作ってみましょう。コンパクトに収納できるので持ち運びに便利です。



#### machico防災部が つくってみた！

せんだいタウン情報machicoの編集部が、いざという時に必要な防災・減災対策を実際にやってみる部活動「machico防災部」。話題の防災ボトルづくりにチャレンジしました！

詳しい作り方は  
WEBをチェック



完成

このガイドブックがパッケージ代わりに。家族の連絡先を書いて入れておくで安心！



自宅から通勤・通学などの間に、どんな災害のリスクがあるか書き出してみましょう。



災害リスクを確認したうえで必要だと思うものをセレクト。ほか、コンタクトレンズなど日常生活に必要なものを見極めて。



ボトルだと持ち運びしやすく水濡れも防げて安心。中身を取り出せば水筒として使えて便利です。

## 災害用伝言ダイヤル『171』（電話がつながりにくい時の安否確認）

### 録音 方法

171 → 音声ガイダンスに従い 1 →  
自宅などの電話番号（市外局番から） →  
伝言を入れる

### 再生 方法

171 → 音声ガイダンスに従い 2 →  
自宅などの電話番号（市外局番から） →  
伝言を聞く

※各携帯電話事業者がインターネット上で提供するサービスも活用ください。 災害発生時にインターネット上に開設されます。

### ● 家族の連絡先

|            |
|------------|
| 名前         |
| 携帯<br>電話番号 |
| メール        |
| その他        |

|            |
|------------|
| 名前         |
| 携帯<br>電話番号 |

宮城県  
防災情報  
ポータル



防災  
eラーニング  
講座



|            |
|------------|
| 名前         |
| 携帯<br>電話番号 |
| メール        |
| その他        |

|            |
|------------|
| 名前         |
| 携帯<br>電話番号 |

メール

その他

### ● 相談窓口

・（ ）区役所  
TEL022- -

・配偶者等からの暴力(DV)  
女性相談支援センター  
TEL022-256-0965

・性別による差別的な扱い  
セクハラなど  
みやぎ男女共同参画相談室  
TEL022-211-2570

・女性への暴力相談電話  
仙台市配偶者暴力相談支援  
センター  
TEL022-268-5145