

# くらしのちえ

発行 東京都台東区東上野4-5-6 台東区役所区民部くらしの相談課 TEL03(5246)1144

## 9月1日は「防災の日」です ～日頃から防災意識を高めよう～



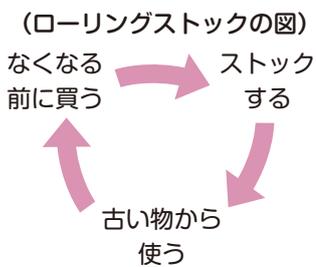
「防災の日」は、地震、台風、洪水、豪雪、火山噴火、竜巻等の甚大な被害を最小限にとどめるため、日ごろからできることを確認しようという防災啓発運動の日で、「防災週間」には防災訓練や啓発行事が行われています。

今後30年以内に、首都直下地震が発生する確率は70%という予測もあります。普段から防災意識の高い人も、災害発生時はパニック状態に陥るかもしれません。もしもの時に備えておきましょう。

★災害はいつ発生してもおかしくありません。事前に何ができるか考え、できることをしておこう。

### 1. 生き延びるための備蓄をしよう

【日常備蓄品の実践】 自宅で利用しているものを、3日以上を目標に少し多めに備えておこう。  
〈例〉



食品	生活用品	その他	災害への備え
<ul style="list-style-type: none"> <li>・水(1人1日3ℓ目安)</li> <li>・米、レトルトご飯、アルファ米</li> <li>・乾パン</li> <li>・乾麺、即席麺</li> <li>・缶詰(フルーツ、煮魚)</li> <li>・飲料、ジュース等</li> <li>・菓子類(ビスケット、飴等)</li> <li>・調味料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴミ袋、ビニール袋</li> <li>・ティッシュペーパー</li> <li>・トイレトペーパー</li> <li>・除菌ウェットティッシュ</li> <li>・コンタクトレンズ</li> <li>・使い捨てカイロ</li> <li>・救急箱</li> <li>・点火棒</li> <li>・カセットコンロ、ボンベ</li> <li>・キッチン用ラップ</li> <li>・マスク</li> </ul>	<p>(乳幼児)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・粉ミルク(スティックタイプ)、液体ミルク</li> <li>・離乳食</li> <li>・おしりふき</li> <li>・紙おむつ</li> </ul> <p>(高齢者)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者用食品</li> <li>・入れ歯洗浄剤</li> </ul> <p>(女性)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生理用品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・懐中電灯、ランタン、LEDヘッドランプ</li> <li>・乾電池</li> <li>・簡易トイレ</li> <li>・手回し充電式などのラジオ</li> <li>・携帯電話の予備バッテリー</li> <li>・ゴム手袋、軍手</li> <li>・ヘルメット</li> <li>・絆創膏、ガーゼ(応急処置のため)</li> <li>・常備薬</li> <li>・小銭</li> </ul>

### 【アドバイス】

**水** 生活用水は重要なので、常にお風呂には水を張っておく。

**薬** 災害時でも服用している薬の名前・種類がわかるように、保険証&お薬手帳のコピーを財布などに入れておく。

数日分の予備薬をバック等に入れ、外出時にも持ち歩く。

**非常用持ち出し袋** 避難所まで持ち歩ける必要最低限の物をリュックなどに入れ、すぐに持ちだせるようにしておく。

## 2. 部屋の安全を点検しよう

### ①家具の転倒防止

- ・地震などによって転倒した家具の下敷きにならないよう、壁に家具を固定する。
- ・寝室には、なるべく低い家具を置く。
- ・ストーブや発火のおそれがある家電等は、転倒・落下・移動防止対策をする。



### ②避難経路の確保

- ・ドアや避難経路をふさがないように、家具の配置を工夫する。

### ③耐震性のチェック

- ・建物を耐震化することにより、建物の倒壊を防ぐ。



#### 【就寝時の防災】

メガネ、杖、携帯電話、抱っこひもなどの必需品は枕元に置こう。スリッパを用意しておくで安心！

## 3. 家の周囲の状況を調べておこう

### ①居住地域の情報を知る

- ・家の周囲の浸水、土砂災害、液状化等の危険性や過去にどのような災害があったか等、情報を調べておく。
- ・ハザードマップ※を確認しよう。

(※被害想定区域や避難場所、避難経路等の情報を表示した地図。台東区のHPで確認できます)

### ②避難先の確認

いっとき 一時集合場所	町会単位で集まり、情報交換や、避難場所や避難所へ避難するために一時的に集合する場所
避難場所 	自宅や避難所などに災害等の危険性がある場合に、避難する場所
避難所 	自宅が被害を受け生活困難な場合、一時的に生活する場所 被災者に災害の情報や物資などを提供する場所



### ③地域の防火防災訓練に参加しよう

#### 【在宅避難についても考えておこう】 ～避難所の3密回避～

災害の余波に対して自宅の安全確保ができて備蓄があるなら、住み慣れた自宅での「在宅避難」や近くの親戚や知人宅という選択もあります。新型コロナウイルス感染症への感染リスクを考慮しましょう。

## 4. 災害時に、安否確認や正確な情報を知るために

### ①家庭内での安否確認方法や集合場所などを話し合っておこう

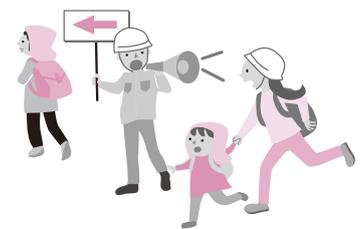
#### 【安否確認の方法】

固定電話の災害用伝言ダイヤル「171」の利用  
携帯電話の災害用伝言板サービスの活用

### ②災害情報登録サービスに登録しよう

#### 【災害時に役立つアプリ】

自治体の防災アプリ(台東防災)や、気象庁などから発表される気象情報等を配信するメールサービス(たいう防災気象情報メール)で、正確な情報を収集しよう。



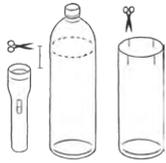
## 5. 災害時に知っておくと便利な知恵～身近にあるものを活用しよう～

### ① ペットボトルを利用した簡易ランタンの作り方

停電の際、懐中電灯を立てて置き、その上に水の入ったペットボトルを乗せると明るさの範囲が広がります。

〈材料〉 懐中電灯、ペットボトル、水、ハサミ

① 空のペットボトルを懐中電灯より5cmほど高い位置で切り、切り口に1～2cmの切り込みを4カ所入れます。



② 懐中電灯を切ったペットボトルに立てて入れ、水を入れた別のペットボトルを上から重ねます。



イラスト：防災ブック「東京防災」P206より

### ② 足や靴を守る

非常時は、まずケガをしないことが重要。被災地は瓦礫などが散乱し、水たまりができ、想像以上に足場が悪くなります。釘や鋭利な破片でケガをしないように、あらかじめ足を守るすべを知っておくと安心です。

〈材料〉 新聞紙

災害時はガラスや釘などを踏んで負傷する事故が多発します。スリッパを用意しておくことで避難所でも利用できます。スリッパがない場合は、新聞紙で作って代用できます。



〈材料〉 ポリ袋、ひも

足場が悪い被災地では、足元を守ることが重要。靴がぬれないよう、靴の上からポリ袋をかぶせて、くるぶしあたりでひもを結びます。



イラスト：防災ブック「東京防災」P196より

### ③ 新聞紙やラップを巻いて保温に使う

〈材料〉 新聞紙、ラップ

寒いときは、下着と上着の間に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。

2枚の新聞紙を二つ折りにしてお腹に巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃がすことなく保温できます。



イラスト：防災ブック「東京防災」P222.223より

### ④ ポリ袋を利用する

感染から身を守る

傷の応急手当では、感染防止のためゴム手袋などを使い、血液に触れないことが重要。清潔なポリ袋でも代用できます。



水を清潔に運ぶ

ポリタンクやペットボトルがない場合、ポリ袋を容器にかぶせれば、清潔に運べます。



トイレで使う

断水でトイレが使えないときは、ポリ袋の中に新聞紙を入れて用を足します。



イラスト：防災ブック「東京防災」P224より

## まとめ

知っているつもりだった災害対策の知識でも、間違いや足りない部分があるかもしれません。また、在宅での避難と、家庭外に避難をするのでは備蓄等の考え方にも違いがあります。もう一度、災害時の対策を見直して、しっかり防災と向き合しましょう。日々の備えが命を守ります。

参考：東京都発行 防災ブック「東京防災」

## 令和元年度 台東区の消費者相談の概要

消費生活センターでは契約や商品・サービスに関するトラブルの相談などに対して、専門の相談員が解決のお手伝いをしています。令和元年度に台東区消費生活センターに寄せられた消費者相談の概要をまとめました。

### ○相談件数・性別

件数	男性	女性	無回答・団体
1,843件	751件	894件	198件
	40.8%	48.5%	10.7%



### ○年代別

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	無回答・団体
14件	179件	205件	227件	265件	258件	411件	284件
0.8%	9.7%	11.1%	12.3%	14.4%	14.0%	22.3%	15.4%

### ●60代以上の方の相談が4割近くを占める！

高齢者からの相談では、平成30年度に引き続き、身に覚えのない請求が届いたという「架空請求」の相談が多く寄せられました。また、他の年代に比べて、高齢者は昼間、家にいることが多いことから「電話勧誘」「訪問販売」によるトラブルの相談が多くなっています。



★身に覚えのない請求が届いたら、相手に連絡せず、無視しましょう！

★日頃から、電話には留守番電話等をセットし、相手を確認してからできるようにしましょう。  
また、簡単に事業者などを家に入れないようにしましょう。

### ●インターネット通販のトラブルの相談が増加！

年代を問わず、インターネット通販の健康食品などの定期購入トラブルが多くなっています。

そのほか、出会い系サイト、副業や投資の情報商材などインターネット関連の相談も寄せられています。

★注文する前に、定期購入になっていないかなど購入条件、返品・解約条件をよく確認！



9月は「高齢者被害防止見守りキャンペーン月間」です

高齢者が悪質商法でだまされています～誰もがみんな高齢者見守り隊！～



高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。だます手口は年々巧妙になり、時には複数人で役柄を演じ分けて勧誘し、お金をだまし取ろうとします。少しでもおかしいと感じた時は、台東区消費生活センターにお気軽にご相談ください。また、周囲の皆さんによる見守りも大切です。高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

台東区消費生活センター 相談専用電話 (03)5246-1133