



冬の備え、見直そう！ 命を守る防災チェックリスト

2018年2月の豪雪の様子

寒さが厳しく、大雪に見舞われることも多い福井の冬。もしもの災害で「停電」や「断水」が起きたら、私たちはどう行動すれば良いのでしょうか？また、車の立ち往生でやむを得ず「車中泊」を強いられた場合、命を守るためにどうすれば良いのでしょうか。

今回は、冬の災害から身を守るための重要なポイントをまとめました。ご家族で話し合い、今一度、備えを見直してみましょう。

停電に備える3つのポイント

冬の停電は、暖房が使えなくなるだけでなく、情報収集や食料の確保にも影響を及ぼします。家庭でできる備えを確認しましょう。

1 災害時の備蓄品を準備する

停電が数日間続くことを想定し、最低3日分（できれば1週間分）の食料や飲料水を備蓄することが推奨されています。普段食べている常温で長期保存できるレトルト食品や乾麺、缶詰などの食品を少し多めに買い置きし、食べたらずの分を買い足す「ローリングストック」という方法で簡単に備蓄することができます。日頃食べ慣れたものをストックしておく、災害時でも食べやすく安心感が高まります。

特に、冬は温かいものが食べられるよう、カセットコンロやカセットボンベを準備しておきましょう。また、懐中電灯や予備の乾電池、モバイルバッテリー、携帯ラジオは、停電時の情報収集に不可欠です。

2 暖を取るための備えをする

電気が止まっても、寒さをしのげるように準備しておくことが重要です。使い捨てカイロ、毛布、寝袋、厚手の衣類、湯たんぽなどを備蓄しておきましょう。また、窓に断熱シートを貼る、カーテンを閉め切るなど、室内で暖を保つ工夫や、電源がなくても使える石油ストーブを常備することも有効です。

3 情報を入手する方法を確保する

停電時はテレビが見られません。内閣府の防災情報では、携帯ラジオやスマートフォンの充電を満タンにしておくこと、モバイルバッテリーを確保しておくことを推奨しています。これらの方法で、気象情報や避難情報などを正確に把握することが、安全な行動に繋がります。



断水に備える「水」と「トイレ」

冬の災害では、水道管の凍結や破損によって断水が起こる可能性があります。生活用水が確保できなくなる事態に備え、準備を進めましょう。

1 飲料水と生活用水の備蓄と確保

内閣府の推奨する飲料水の備蓄量は、1人1日3ℓが目安です。ペットボトルをいくつか用意しましょう。加えて生活用水は1人1日10～20ℓ程度が必要とされています。それぞれの「水」を備えておくことで安心ですね。

2 トイレの準備は必須

大雪や凍結で下水配管が損傷すると、水洗トイレが使えなくなります。そんな時には携帯トイレや凝固剤を備えておくことで、衛生的な問題を解決できます。ビニール袋や新聞紙などを使った簡易トイレや凝固剤、携帯トイレなどを1人当たり最低35回分（5回×7日分）準備しておくことで安心です。



簡易トイレの作り方の例

- ①便器の中に厚手のビニール袋を2重にして被せる
 - ②排泄物を受け止める新聞紙や吸水シートを入れる
 - ③排泄後は中のビニール袋を縛り、別の袋に入れて密閉して保管する
- ※消臭剤や凝固剤を使うと、より衛生的です

3 水を節約する工夫

食器はラップやポリ袋を敷いて使い、汚れたら捨てることで、水を使わずに済みます。耐熱性があり湯せん調理ができるポリ袋を使用すれば、鍋を洗わずに済み、お湯も再利用できるので被災時には重宝します。また、お風呂の水を常に溜めておいたり、ペットボトルに水を詰めて冷凍庫に入れておけば、非常時の保冷剤兼飲料水として活用できます。

車中泊の危険を回避する

豪雪による車の立ち往生で、車内での待機を余儀なくされることがあります。冬の車中泊におけるリスクを理解し、安全な行動を心がけましょう。

1 一酸化炭素中毒に注意

冬の車中泊で最も危険なのが、一酸化炭素中毒です。雪で車のマフラーが埋まると、排気ガスが車内に逆流してしまいます。エンジンをつけたままにせず、やむを得ずアイドリングする場合は、定期的にマフラー周辺の除雪を行い、窓を少し開けて換気することが重要です。

2 エコノミークラス症候群を防ぐ

長時間同じ姿勢でいると、血行が悪くなり、エコノミークラス症候群を引き起こす可能性があります。定期的に足を動かすこと、こまめに水分補給をすること、そしてできる限り車外に出て軽い体操をすることを心がけましょう。

3 危険を感じたら速やかに避難

雪で立ち往生した際は、無理に動こうとせず、安全な場所で待機することが基本です。しかし、車内での待機が困難だと感じた場合は、警察や道路管理者に連絡を取り、支援を求めることが大切です。



4 燃料を満タンにしておく

雪道を走行する時には不慮の事象に備えるために、日頃から自家用車への給油をしておくことは重要です。早め早めに給油をして、燃料を満タンにしておきましょう。

また、車の燃料だけではなく灯油を十分に常備することも、災害時の防災において重要です。

自然災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。特に冬の災害は、寒さや雪によって被害が拡大する可能性があります。今回ご紹介したチェックリストは、すべてご家庭で手軽に取り組めるものばかりです。災害は他人事ではなく、自分事として捉えることが、命を守る第一歩となります。この機会に、ご家族で防災について話し合い、具体的な備えを進めてみませんか。私たちの小さな備えが、いざという時の大きな安心に繋がります。

出典：首相官邸ホームページ
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>
 内閣府ホームページ
https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/2412hinanjo_toilet_guideline.pdf
 国土交通省ホームページ
<https://www.mlit.go.jp/road/ir/ir-council/toukidourokanri/pdf/t02.pdf>

災害への備え、ご協力のお願い

福井県では、2018年2月と2021年1月に嶺北地方を中心に記録的な豪雪に見舞われました。この雪害により、長期にわたる交通・物流の混乱が発生しました。

コープの宅配では配達が大幅に遅れたり、お届けができない事態が発生し、店舗ハーツでは商品が品薄になったり、営業時間の短縮を余儀なくされました。また、介護・子育て支援サービスも一部休止となり、組合員や利用者のみなさまには多大なご迷惑をおかけしました。

2018年2月の豪雪の様子



こうした災害による緊急時に、県民せいきょうから組合員のみなさまへより迅速かつ確実に情報をお届けするため、災害発生時にはホームページやSNSに加え、コープの宅配・ハーツアプリを通じてお知らせを配信します。県民せいきょう公式SNSや、各アプリのご登録をお願いします。

災害等緊急時の お知らせについて

災害発生などの緊急時には、組合員のみなさまへ迅速、かつ着実に情報をお届けします。アプリ・SNSのご登録、また県民せいきょうホームページのご確認をお願いします。

コープの宅配アプリ



ハーツアプリ



県民せいきょう ホームページ



SNS 一覧



災害発生時の状況によって、対応が変更になる場合があります。また災害時には、コールセンターへの電話が繋がりにくくなることがあります。

お問い合わせ先
コールセンター
(19ページ)

監修



福井県防災士会
理事
古川 佳宏さん

福井県小浜市在住。損害保険会社に勤務し、住まいの保険や地震保険の普及に取り組む傍ら、「いのちを守るためには、日頃の備えが欠かせない」との思いから、「自分のいのちは自分で守る」という理念の普及に力を注いでいます。防災士の仲間、地域の仲間と連携し、防災力向上をめざした支援・啓発活動に積極的に取り組んでいます。