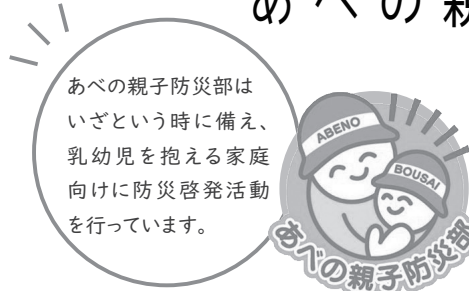


特集 親子のための防災対策

あべの親子防災部リーダーに聞く
子連れ防災Q&A



乳幼児を子育て中の紙面モニターさんたちが、あべの親子防災部リーダー益田紗希子さんに防災にまつわる気になるあれこれを聞きました!



Q6 普段できる防災対策はどんなこと?
おでかけ先におむつを多めに持っていき、飲み物を持っていく、スニーカーで行くこと、ベビーカーの時は抱っこ紐も持っていくこと、などがありますね。たとえば、非常口を確認して「ここから抱っこ紐で逃げればいんだな」と想像する力を持つておくことが大事です。
A6 あとは、防災食を食べてみるのはどうでしょうか。普段と同じ環境というのは難しいので、お気に入りの人形やよく食べるものを常に持っておくと、避難ストレスが軽減されると思います。家でポップアップテントを使ってみるのもいいですね。

Q1 結局のところ... 何から揃えたらいい?
A1 防災グッズの備え方は、0次、1次、2次の3つのパターンがあります。0次の備えは、普段のバッグに入れておくもの。小さいお子さんをお持ちの方の場合、オムツやおしり拭き、そして飲み物、大判のハンカチがあると寒さ対策もできるのいいですね。私は普段、ちよっと小腹が空いたとき用のお菓子、髪ゴムなど、これがあったら安心というものをポーチに入れて持ち歩いています。



また、何かあったときにパッと持ち出せる、防災リュック。これが1次の備えとなります。2次の備えは、お水や食料を中心に家にストックするもの。オムツは1パック多めに用意しておき、今使っているもののワンサイズ上もあるといいですね。

Q7 他に非常時に困るのはどんなこと?
A7 トイレの備えも大事ですね。1日に5〜8回排泄をすると言われてるのですが、たとえば10個入り簡易トイレだと1日でなくなりません。4人家族だと最低でも100個ぐらいは必要だと思います。マンションでは水道・電気が止まるとトイレの水を流せなくなりません。配管が無事かどうかからないので基本的には流さず、簡易トイレを使用しましょう。



使用後は、排泄物の入った袋をふた付きの衣装ケースなどに入れて、ベランダや外に置いておきます。ゴミ収集車が来るまである程度ためておかなければなりません。

Q2 近所のスーパーやネットでも何でもすぐ買えるので、備蓄しない派なのですが...
A2 冷蔵庫にはできる限りたくさん食料を入れておいてください。非常時はなかなか食料が手に入らないと想定できるので、たとえば「今日安いから一つ多めに買っておこう」という風に少しずつ備蓄していただくといいかなと思います。



Q3 子どものための食料の備えはどうすればいい?
A3 普段、お子さんが食べているものもいいですね。たとえば、レトルトのパックごはんがあると、湯煎すればつぶして食べさせてあげられます。湯煎調理の方法も確認しておきましょう。

Q8 いざという時に助け合うために大切なことって何?
A8 コロナの時もそうでしたが、うその情報も出るので、正しい時に正しい情報を受け取ることが大切です。防災のコミュニティに入っていたとき、地震など災害が起きたときにはみんながそこで情報共有できればと思います。大阪防災アプリ(※1)をスマホにダウンロードし、日ごろから備えることも大切です。

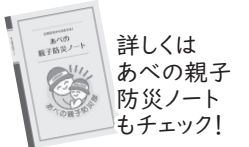
また、それぞれの地域で防災訓練をされているので一度参加してみましよう。避難所までの経路を歩いてみるのもいいですね。今日知ったことはぜひご家族やお友だちに話してみてくださいね。みなさんの防災の意識を高める機会になるといいなと思います。



Q&Aの完全版は codomoto.jp/にて公開中!

Q4 ガスが止まったらどうしよう?
A4 カセットコンロとガスボンベがあると安心です。カセットコンロは10年が使用期限。ガスボンベも作られた日付から7年。できるだけ古いものから先に使ってください。

Q5 ガスボンベはどのくらい必要?
A5 1日に2本使うと計算すると、基本的に1週間分の備えがあると安心なので14本必要となります。



あべの親子防災ノートダウンロード



※1 大阪防災アプリ

感想コメント

今回の座談会で、防災に対する意識がぐっと高まりました。今まで、備えをする必要があることは理解しつつも、実際には何から準備していいかわからず、億劫になっていました。しかし、益田さんから最低限準備しておくべきものを教えていただけたので、備えのハードルが下がり、一通り購入しそろえることができました。これからも、自身の備えをより充実させるべく、ついで買いなどで、防災グッズたちをパワーアップしていきたいと思えます!(かめこ)

05 ちょっと聞いて〜!

A. ネイルサロンへ! 毎日見る手元なのでキラキラしてると食器を洗ってだけでもテンション上がります(^_^)(もちこ)

ちょっと聞いて〜!

A. カキフライが大好きだけど、(私にとっては)いいお値段なので、いつもガマン。先日、ちょっとした臨時収入があり、すぐさまカキフライ定食を食べに行きました!(ぼぼ)

04