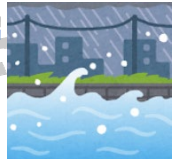




健康一口×モ

～ 防災×健康 ～



2021年9月号

9月は防災月間です。近年、全国で地震や風水害等による大きな被害が発生しています。自宅にいるとき、オフィス、移動中…災害はいつ起こるかわかりません。また災害時は、普段見慣れているはずのまちの姿が一変し、思いもよらない事態に陥る場合もあります。もしもの時はどこに避難すればいいのか、避難場所まで行くことができるのか、今一度確認することが大切です。そこで今回は、災害に備える「防災さんぽ」をご紹介します。健康的な活動をしながら、災害に備えませんか。

ウォーキングをしながら、災害に備える

防災さんぽ

1. 「防災さんぽ」とその効果

もしもの時にどこに避難すればいいのか、自分自身や子ども、高齢者も避難場所まで安全に避難できるのかを、散歩をしながら確認します。

■ 「防災さんぽ」の効果

- 自身の防災力を高めることができる
- いざというときに慌てず安全に避難することができる
- 家族と一緒に災害について学ぶことができる
- ウォーキングを兼ねるので「防災+運動」で一石二鳥！



2. 「防災さんぽ」の方法 Step① 避難所までの散歩

・「**自宅や職場から避難所**までに危険な場所はないか歩きながら確かめましょう」

散歩をしながら、避難場所までの道を歩いて確かめましょう。地震の際に電柱やブロック塀が倒れてくるかもしれない場所、瓦が落ちてくるかもしれない場所など、避難するときに危険かもしれない場所を観察しながら歩きます。往復で違うルートを歩いてみるのがおすすめです。



・「**避難グッズ**を持ちながら移動できるか確かめましょう」

どのくらいの重さなら、背負って避難できるのかを確かめれば、持っていくべきものの優先順位を決めることができます。

★荷物の重さの目安は、自分の体重の20～30%までに！（体重50kgなら荷物10～15kg）
いざというときに走ることでできる重さにしましょう。



・「**夜間**でも避難できますか？ 時間帯や季節によって同じルートでも状況が違います」

時間帯や季節を変えて防災さんぽをするのもおすすめです。夜間の避難が難しいと判断した場合、どの時点で避難を開始するのか、一緒に避難してもらえる人がいるかなど、確認しておきましょう。



・「避難場所まで**移動ができない時に、代わりとなる場所があるか**を確認しましょう」

災害時、避難所までの移動ができない場合も想定されます。代わりとなる場所を確かめておくことで、より安心できます。



「防災さんぽ」の方法 Step② **タウンウォッチング** (ウォーキング+自分専用防災マップづくり)

タウンウォッチングとは自分達のまちを見て歩き、災害が起こった時に危険なもの、また役に立つものを調べることです。災害が発生したことをイメージしながら実際にまちを見て歩き、さらに自分専用の防災マップを作ります。

必要なもの(例)

- ・自宅や職場周辺の地図
- ・筆記用具・クリップボード
- ・カメラ ・付せん
- ・色丸シール(4色)※なければ色ペン

下準備

- ・エリアとウォーキング時間を決める
(例:自宅と避難所周辺を1時間、
駅~職場までの道のりを30分等)
- ・タウンウォッチングのテーマ(想定する災害、
点検したい項目など)を決める

① まちを歩いて、地図にチェックポイントを記入していく

実際にまちを歩き、災害が起きた時に役に立ちそうな場所や、危険な場所を確認し、気づいたことを地図にもメモをしていきます。気になるポイントは写真を撮っておきます。

② マップ作り

ウォーキング後、チェックポイントの区分ごとに色別の丸シールを張っていきます。細かな情報は、ふせんを書いて地図に貼り付けていきます。タウンウォッチングの回数を重ね、オリジナルの防災マップを完成させましょう。

チェックポイント (区分ごとに色分けをします)

●役に立つ場所(緑)

- ・避難場所、病院、コンビニやスーパー、公園や神社・駐車場など広い場所

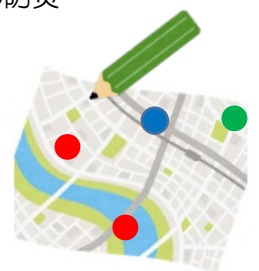
●役に立つもの(青)

- ・公衆電話、消火器、消火栓、防災倉庫、防火水槽

●危険な場所(赤)

- ・ブロック塀、ガラス窓や看板、固定されていない自動販売機、危険物取扱施設、狭い道、段差、側溝、浸水しやすい場所など

●その他気づいたところをメモ(黄色)



3. 「防災さんぽ」中にちょっとした工夫で効率よいエネルギー消費

歩行は全身の8割を使う優れた有酸素運動です。腕を大きくふって、大またで歩くと活動量がアップします。



※参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

<身の回りの災害リスクを調べるハザードマップを見てみよう>

国土交通省は様々な防災に役立つ情報を、全国どこでも1つの地図上に重ねて閲覧できる「ハザードマップポータルサイト」を運営しています。洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴などを地図や写真に自由に重ねて表示できます。自宅、オフィス、ご親戚の住む地域などのハザードマップを、一つのサイトで簡単に見ることができます。ぜひ災害への備えの参考にしてください。



スマートフォン
から見ることも
できます。

アクセス：

「国土交通省 ハザードマップポータルサイト～身のまわりの災害リスクを調べる
URL：<https://disaportal.gsi.go.jp/index.html>

参考

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html>

国土交通省「まちを歩いて防災マップを作ろう！」<https://www.mlit.go.jp/common/001084520.pdf>

津市「タウンウォッチングと避難計画の作成」<https://www.info.city.tsu.mie.jp/www/contents/1489458265646/index.html>

国土交通省「ハザードマップポータルサイト～身のまわりの災害リスクを調べる～」<https://disaportal.gsi.go.jp/index.html>