

3月3日 大田区防災講習会  
「自分のための減災レシピづくり」 秦 好子 氏  
《主な講演内容》

項 目	内 容
<b>自助の防災対策のポイント</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人によって年齢や性別、健康状態が異なるので、減災対策も個人によって異なってくる。</li> <li>・災害はいつ起こるかわからないので、日常の生活の中に災害時にも役立つ暮らしの方法を取り入れると良い。</li> <li>・防災対策は生活する力を備える事にもつながる。</li> </ul>
<b>被災者の教訓</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・住まいを失うという絶望感</li> <li>・トイレに行くことができない</li> <li>・食料が手に入らない</li> <li>・汚れた下着を着替えることができない など</li> </ul> <p>我々は便利さに慣れすぎてしまっているのではないか。</p>
<b>防災対策</b>	我が家の減災レシピチェックシート（別紙1参照）を基に、防災対策の準備をする。
<b>①住まいの対策</b>	<p>住まいの耐震性の有無で対策も異なる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・耐震性がある住まい → 在宅避難ができることを前提にした準備</li> <li>・耐震性がない住まい → 逃げる、避難することを前提にした準備</li> </ul>
<b>②家族の対策</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族の中で、災害時の避難場所を決めているか</li> <li>・家族の中で、災害時の連絡方法を決めているか</li> </ul>
<b>③健康の対策</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日々服用している薬や医薬品、ケア用品の予備備蓄はしているか</li> <li>・「デイサービス」や「訪問医療サービス」の利用者は、災害時の対応を確認しておく</li> <li>・「福祉避難所」の開設場所を確認しておく</li> </ul>
<b>③食の対策</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の健康維持に必要な食料を備蓄する</li> <li>・普段から家に常備しているものを確認し、それを使って何を調理できるかを考える。災害時でも常備している食材を使うことで、普段に近い食生活ができることは、安心感につながる。</li> <li>・乾燥野菜の活用の勧め（別紙2参照） → 保存性の良さ、調理の簡便さ、栄養化・旨味の向上等。</li> <li>・食料だけではなく、水の備蓄も重要である。</li> <li>・災害時の調理はエネルギー効率を最大に生かすことがポイント</li> </ul>
<b>④トイレ対策</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トイレットペーパーの備蓄をしておくこと</li> <li>・排泄に困難がない食料を摂取する</li> <li>・プランタートイレの勧め → 平常時はプランターとして利用できる、臭気対策、環境にやさしい</li> </ul>