

「備えない防災」って何？

「日常の延長が、もしもの安心につながる」

「防災」と聞くと「非常食を何日も用意しなければ」「防災グッズを買いそろえなければ」と考える人が多いでしょう。しかし、仕事や子育て、家事などで忙しい毎日の中では「いつかやろう」と思いながら、なかなか準備が進まないことも少なくありません。

そこで近年注目されているのが「備えない防災」という考え方です。

これは「何も備えなくてもよい」というわけではなく、普段の暮らしの中で使っているものや、いつもの行動を少し工夫することで、無理なく防災につなげようという意味です。

「備えない防災」は、特別なことを始める防災ではなく、日常を少し見直す防災です。いつも使えるものを少し多めに備える、いつもの行動に防災の視点を加える、それだけでも災害への備えは大きく変わります。

「特別な備え」ではなく「いつもの暮らし」が、いざというときの力になります。今日からできる小さな工夫を、一つずつ始めてみませんか。

フェーズフリーという考え方

フェーズフリーとは、日常時と非常時の区別をなくし、いつも使うものや行動が、もしものときにも役立つようにデザインされた考え方で、防災はもっと身近になります。

いつもの暮らし

災害発生

いつもの習慣が
役立つ！



今日から始める

五つの防災習慣

① 買い物は「少し多め」に買う

「ローリングストック」を意識しましょう。普段食べているものを少し多めに買い、使った分だけ買い足すことで、いつも新しいものが備蓄されます。特別な非常食をかう必要はありません。



② 家を出る前に持ち物チェック

モバイルバッテリーやマスク、飲み物など、毎日持ち歩くものを確認する習慣を付けましょう。



③ スマートフォンは50%で充電

スマートフォンの情報収集や連絡手段に欠かせません。バッテリー残量が50%になったら充電する習慣を付けましょう。モバイルバッテリーも忘れずに。



④ 靴を寝室にも置く

夜間の地震は、ガラスの破片や家具の転倒などで、足をけがする危険があります。寝室やベッドのそばに靴を用意しておきましょう。

⑤ 散歩しながら避難所・避難場所を確認

日常の散歩や買い物、通学のついでに、避難所・避難場所までの道のりや危険な場所を確認しておきましょう。

