



災害時に備えよう！ 防災ライフハック

ご存じですか？ 防災ライフハック

問合先 危機管理課

今回の防災特集では、災害発生時に役立つ簡単な「防災ライフハック」をいくつかご紹介します。

「ライフハック (Lifehack)」とは、仕事や日常生活で役立つ、ちょっとしたアイデアやテクニックのことで、高価なツールを用意したり、多大な労力を費やしたりしなくても、ちょっとしたアイデアで仕事や生活の質の向上が期待できます。

最近、災害時に役立つ「防災ライフハック」が注目されています。いつ来るかわからない災害時に備えて、いざというときに役立つ防災の知恵やテクニックを身につけて、日ごろから防災に取り組むことが出来ることから、本市においても、7月29日(土)に開催された「令和5年度防災士フォローアップ研修」において「防災ライフハック」の例を紹介しました。

みなさんも、いざというときに備えて、自分の「防災ライフハック」を考えてみませんか？

新聞紙でスリッパやごみ箱が作れます

▼ごみ箱



▲スリッパ

新聞紙から、簡単にスリッパやごみ箱が作れます。スリッパは、災害で室内が散乱した時や、災害時の避難所などで役立ちます。



毛布・シーツなどを使った搬送方法（一人搬送）



▲広げた毛布に傷病者を乗せ、頭部側を持ち上げて後方に搬送



歩行不能な傷病者を、毛布やシーツを使って危険な場所から一人で搬送する方法です。

組手を使った搬送方法（二人搬送）



▲ゆっくり持ち上げ、歩幅・歩調を合わせて搬送



担架が無い場合に、歩行不能な傷病者を危険な場所から二人で搬送する方法です。救助者の二人は、なるべく同じ身長であることが望ましい。

応急担架を使った搬送方法



▲毛布と物干竿2本

担架が無い場合に、歩行不能な傷病者を危険な場所から4人以上で搬送する方法です。物干竿2本と毛布を使って、応急の担架を作ることができます。毛布が無い場合は、上着（5着程度）を使ったり、物干竿が無い場合は、毛布の両端を丸めて持ちやすくして運ぶこともできます。



令和5年度

防災士フォローアップ研修を開催しました

本市の「防災士育成研修」で資格を取得した人などを対象としたフォローアップ研修を7月29日(土)に中央小学校で開催し、約70人の地域の防災士や女性消防団員のみなさんが参加しました。

搬送法や新聞紙活用などの防災ライフハックの実習や、前日に行われた地域防災支援員（地域の避難所の開設・運営を支援する市職員）の研修で設営された避難所資器材の説明、プールの水を浄化する緊急時用浄水装置の説明など、実践的な避難所開設研修の他、防災ハザードマップの説明も行いました。

防災士は地域の防災活動や災害時の避難誘導など地域防災には欠かせない存在であることから、泉佐野市では資格取得後の研修を通して地域防災力向上を図っています。



研修に参加された地域のみなさんの感想

私は町の役員をしていましたので、町のみなさんのお世話をできるように、防災士資格の勉強をしました。災害をよく映像で見るとはあるんですが、今回の研修に参加して、被災者側や救援側になったり、実際に体験できたことがすごく良かったなと思います。

防災ハザードマップの説明については、泉佐野市にこんなたくさん危険な場所があるんだと感じました。ハザードマップを見て、いつも歩いたりする所をこれからもしっかりと見ていきたいと思っています。



赤坂啓子さん



山瀬德行さん

今回の研修を受けて、毛布で救急搬送する訓練などは自分の地域でもすぐできるので、ぜひやりたいと思いました。

昨年の防災ハザードマップの見直しで、地元地域の内水氾濫が加えられましたので、その都度、勉強しないといけないと思っています。

私の地域は200世帯程度ですが、防災士が13人います。地域の人にもっと研修に参加してもらいたいと思っています。

今や災害は、「忘れたころにやってくる」「所構わずやってくる」。絶えず新しい状況になっているので、頑張って学んでいきたいと思っています。

何年か前に参加した時よりも、防災資機材などがちよつとずつ良くなっていて、時代に合わせて変わっているなと感じました。普段、災害の事って忘れがちなんですけど、こういう機会に自分も思い出せてよかったと思います。

防災ハザードマップというところ、まず津波のことかと思ってしまうんですが、意外とため池や川の災害などにも気をつけないといけないんだと感じました。



紺谷久枝さん