

【任せきり】から【自分たち】で 高める防災力

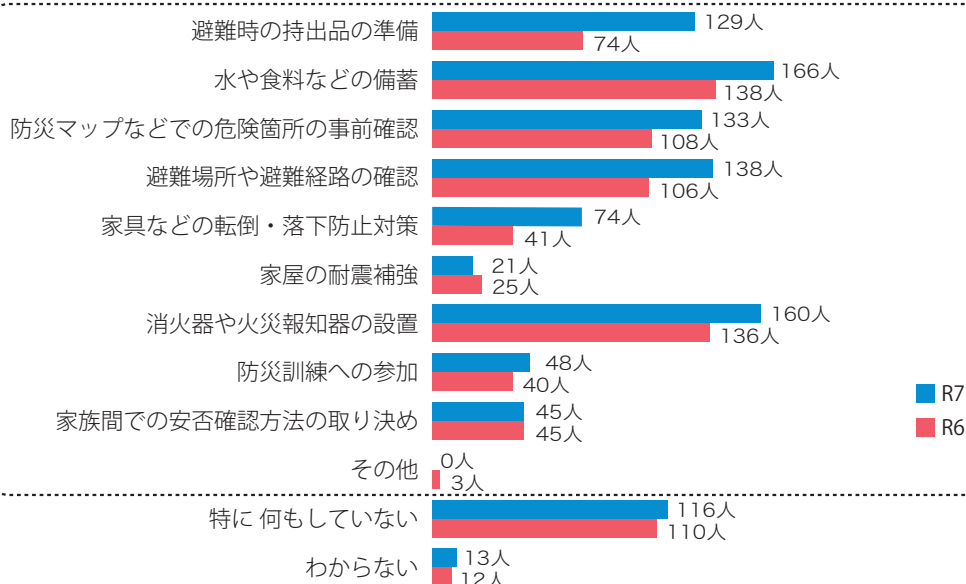


みなさまは、防災グッズ購入や食料・水の備蓄など災害に対する取組を実施していますか？
災害への備えを考える際、「自助」という言葉を聞いたことがあると思います。

「自助」とは、災害が発生したときに自分や家族の安全を守ること、家具の転倒防止や住宅の耐震化のほか、水や食料の備蓄なども含まれます。

下の図は、新見市が令和7年度に実施した市民アンケートの結果で、約7割の方が『災害に対する何かしらの取組を実施している』と答えています。一方で、何もしていない人の多くは「何をしたいのか分からない」と回答しており、防災知識の普及や啓発が必要であると考えられます。(469人中340人回答)

問17 あなたは、災害に対する備えについて、どのようなことを実施していますか。
あてはまるものすべてを選んでください。(※複数回答可)



第3次新見市総合計画の達成目標に対する実績値【4-1 防災】

災害への備えなど市民の防災意識レベル ('特に何もしていない'「わからない」以外を 回答した人の割合)	R7	R6	R5
	72.5%	69.5%	70.7%

今回のりぼんは、災害における「自助」をテーマに、食料や水などの備蓄や防災グッズに焦点を当ててお送りします。

「防災」分野でも男女共同参画が進められている昨今、災害時に自分や家族の命を守るため、自分でできる防災を一緒に考えていきましょう。



<突然起きる自然災害>

○地震

気象庁によると2025年に国内で被害を伴った地震は7回で、震度4以上を観測した地震は112回。震度1以上はなんと4,456回にも及びます。

新見市でも、過去に「鳥取西部地震」において最大で震度6強を観測しており、今年の1月には最大で震度5弱を観測する地震が発生しました。また、南海トラフ地震の発生も懸念されており、今後30年以内に発生する確率は「60%～90%程度」とされています。
(地震調査委員会発表資料 (令和7年9月26日))

○豪雨(台風)

台風や前線による豪雨災害が頻発化しています。2025年は8月6日～12日にかけて記録的な大雨となり、北陸地方や九州では総雨量600ミリを超えた地点もあります。

新見市でも、平成30年と令和元年に豪雨災害が発生し、複数の河川の氾濫や道路の崩落のほか、住宅・人的被害も発生しました。

<おいしい防災食>

防災食はあまり美味しくない…。そんなイメージを持っていませんか??
今の防災食は長期保存が可能でありながら美味しく食べることができるんです!

①乾パン

ビスケット感覚でおいしい! ジャムなどがあれば味のバリエーションが増えて、飽きずに食べることができる。

②缶詰のパン

イチゴ味やチョコレート味など複数のバリエーションがありおいしい。すでに味がついていれば他に用意するものがなくても飽きずに食べることができる。

③アルファ米を使用したご飯

五目御飯・わかめおこわなどバリエーション豊富で、お湯でも水でも炊き、食べることができる。

お湯だと…約15分 水だと…約60分



もし、水道から水が出なくなったら… 福本にある、「天恵の銘水」(新見市馬塚963番地)があります。また、平成20年6月当時、環境省選定の「平成の名水百選」に岡山県で唯一選定された「夏の極上水」湧き水があります。(新見市大佐上刑部570番地)

※飲用に使用の際は煮沸をお願いします。



参考: 内閣府男女共同参画局「災害対応力を強化する女性の視点」



参考: 首相官邸「災害が起きる前にできること」

<備蓄・防災グッズの例>

女性の備え

生理用品／防犯ブザー
サニタリーショーツ／おりものシート
ホイッスル／中身の见えないごみ袋

高齢者の備え

大人用紙パンツ／杖／補聴器／介護食
入れ歯・入れ歯洗浄液／吸水パッド
デリケートゾーンの洗浄剤／持病の薬

基本的な備え

●日用品

携帯電話／充電コード／予備バッテリー
充電式LEDライト
カセットコンロ／ビニール袋

●食品と水（以下、大人2人分3日の例）

飲料水：2L×6本×4箱（1人1日3リットル）
非常食：米2kg、カップ麺×6、パックご飯×6
肉・野菜・豆の缶詰×18
パスタソース、カレーなどのレトルト食品×18
その他：あめ・チョコなどの嗜好品、味噌・醤油など調味料

●感染症対策・衛生用品

マスク／手指消毒用アルコール／手袋／常備薬
応急手当用品（清浄綿、絆創膏、ガーゼ、包帯、サージカルテープ）

●貴重品

通帳／現金／パスポート／運転免許証／お薬手帳／病院の診療券
マイナンバーカードなど



<あると便利な防災グッズ>

- ウェットティッシュ
→水道が使えず手を洗えないときに使用できる衛生用品。
- 湯せん調理用の耐熱袋
→少ないお湯で米やレトルト食品を温めれる袋
- ソーラーフッカー（お湯などを沸かせる）
→太陽光の光を熱に変え、食材を加熱・調理が可能。
- さらし
→三角巾や包帯・棒2本にさらしを巻いて担架として活用。

また、避難所生活を送る場合に備えて
非常持ち出しバッグを準備しておきましょう。

★防災バッグの目安

（成人男性：15kg・成人女性：10kg）

子どもの備え

粉ミルク（アレルギー用含む）
又は液体ミルク／使い捨て哺乳瓶
離乳食／携帯食器セット
こども用紙オムツ／おしり拭き
携帯用おしり洗浄機
ネックライト／抱っこ紐
こどもの靴／着替え／防寒具



豆知識

3月1日、6月1日、9月1日、12月1日
は「防災用品点検の日」季節の
変わり目でもあるので、定期的に点
検しましょう♪

<市の防災設備・備蓄>

市の防災設備や備蓄の一部を紹介します。

①防災棟

令和7年8月7日に本庁舎横に完成。
近年頻発している豪雨などの災害に対する備え
として、防災会議室などや備蓄倉庫を設立。



②食料品

防災棟1階に備蓄。各市民センター
や支局に分配備蓄もしている。
(アルファ米や子ども用ミルクなど)



③簡易トイレ

粉タイプのもので、ラップのトイレを
備蓄している。



④簡易ベッド

水防倉庫に保管しており、持ち運び・
組み立ても簡単にできる。



⑤男女共同参画に関連するもの

- ・サニタリーボックスを設置している、避難施設の男子トイレ
→新見市本庁舎、南庁舎、
(唐松・熊谷・大佐・神郷・哲西) 公民館
他にも、パーテーションや生理用品もあります。



パーテーション

いかがでしたか？

いつ起こるかわからない自然災害。

自分自身や家族を守るため、少しずつ自分でできることを進めていきましょう。

編集後記

編集後記 谷岡 奈央

『小さな備えで大きな安心』

厳しい暑さが続く中、気がつけば今年も台風シーズンが近づいてきました。

今回は防災グッズ・備蓄の特集でした。これを機会に我が家の備蓄食料を点検してみると、賞味期限切れ間近な食料がいくつも見つかり苦笑い。普段の生活の中で「もしも」を想像することは難しいものですが、何か特別な物ではなく、いつも食べ慣れているレトルト食品や飲み物を少し多めに買って、適宜買い足していく「ローリングストック」なら、無理なく買い続けられそうだなと感じました。

新見の美しい自然と暮らす安心のために、まずは防災グッズ・備蓄の中身を考えることから始めてみませんか。

【問い合わせ先】 新見市男女共同参画情報紙編集委員会事務局（政策推進課内） ☎72-6143

発行／新見市 編集／新見市男女共同参画情報紙編集委員会