



## 普段使いが防災力に変わる 「フェーズフリー」



防災用品を災害用として備える「特別なもの」だと思いませんか？  
使わない間に、気が付いたら賞味期限が切れているなんてことも。  
フェーズフリーとは、「いつも(日常時)」と「もしも(災害時)」の垣根を  
無くし、どちらの場面でも活用するという考え方で、  
日常の一工夫から、災害への備えを意識してみましょう。

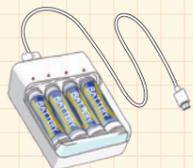
### アウトドア用品の活用

キャンプで活用する  
LEDランタンやカセッ  
トコンロ、キャンプ飯  
などは、災害時にも  
役立ちます。



### フェーズフリー商品の購入

LEDライト付きや乾電池で  
充電可能なモバイルバッテ  
リーなど、日常時と災害時、  
両場面で使える商品が発売  
されています。



### ローリングストック



普段食べている常温保存可能な食品を多めに買い、賞味期限が  
早いものから消費し、その分を買い足すことで、常に一定量の食品  
を家庭で備蓄している状態を保つ方法です。  
レトルト食品や缶詰などの賞味期限が長い商品は、ローリングストック  
による備蓄に向いています。

過去の例では、3日以上支援物資が届かなかったことがあ  
ったため、食料や飲料水、生活必需品などの備蓄は、「最低  
でも3日分、可能な限り1週間分程度」を目安として確保し  
ておくことが重要です。

## 長野県自主防災アドバイザーが解説 // フェーズフリー・備蓄のポイント



西藤さん

### フェーズフリーのポイント

無理して何かを揃えるのではなく、「身近  
にあるものを何かに利用できないか？」を  
日ごろから考えることが大切です。  
例えば、発泡スチロールは冷蔵庫、豆腐  
のパックは食器として利用できます。

### 家庭での備蓄のポイント

災害時に備蓄品がどこにあるか分から  
なくなる人が多いです。  
備蓄品用の棚を作っておき、そこから  
ローリングストック法で使っていきます。  
しょう。

### 要配慮者の備蓄のポイント

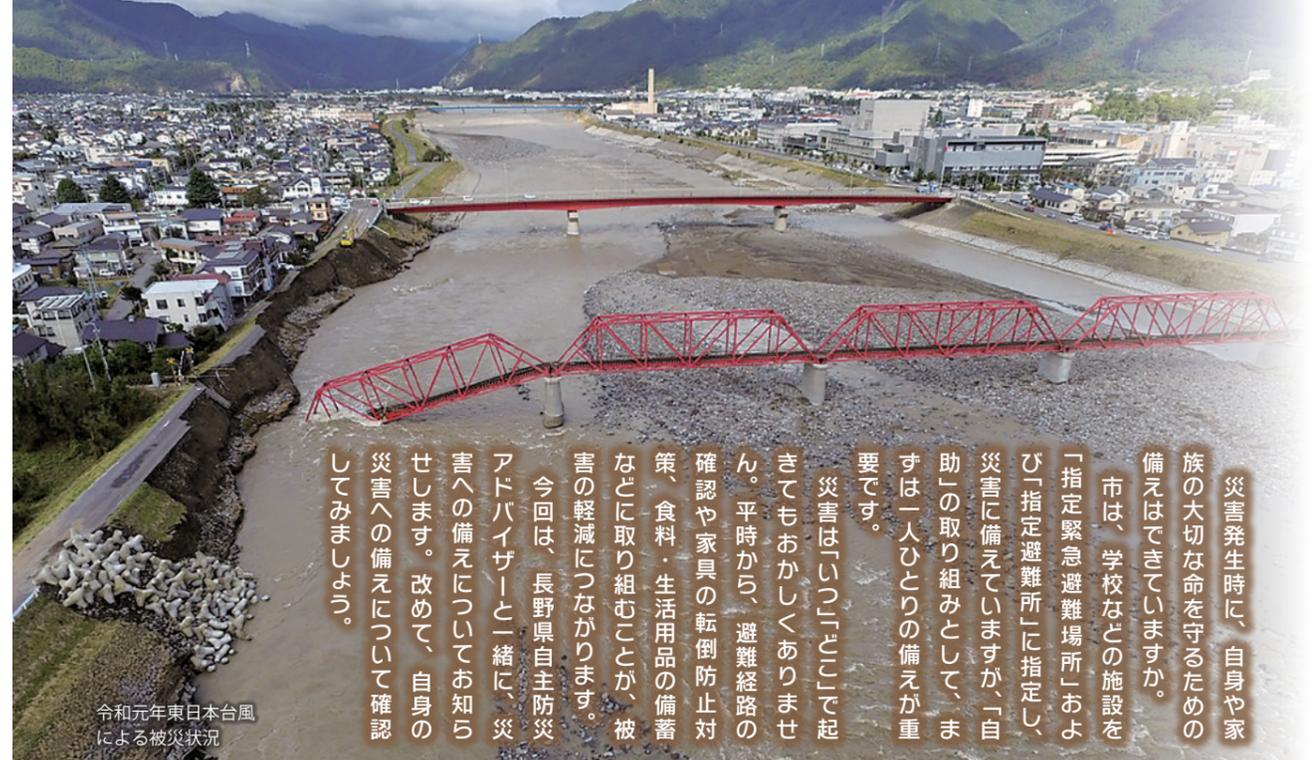
乳幼児や障がいのある方などは、  
「いつもと同じ」が重要です。  
いつも使っているもの・食べてい  
るものを備えるようにしましょう。

### 薬を服用している方のポイント

災害により医療機関を受診できない場合でも、  
「いつも服用している薬」が分かれば、受診しな  
くとも薬局で薬をもらえる場合があります。  
お薬手帳の携帯や、手帳の内容を写真に撮って  
おくと、災害時に役立ちます。



福沢さん



令和元年東日本台風  
による被災状況

災害発生時に、自身や家  
族の大切な命を守るための  
備えはできていますか。  
市は、学校などの施設を  
「指定緊急避難場所」およ  
び「指定避難所」に指定し、  
災害に備えています。が、「自  
助」の取り組みとして、ま  
ずは一人ひとりの備えが重  
要です。  
災害は「いつどこ」で起  
きてもおかしくありませ  
ん。平時から、避難経路の  
確認や家具の転倒防止対  
策、食料・生活用品の備蓄  
などに取り組むことが、被  
害の軽減につながります。  
今回は、長野県自主防災  
アドバイザーと一緒に、災  
害への備えについてお知ら  
せします。改めて、自身の  
災害への備えについて確認  
してみましょう。

図 危機管理防災課 ☎21-0123

特集の内容は  
動画でも観  
いただけます



### 長野県自主防災アドバイザー

県から委嘱され、市や県と連携して、地域の防災力向上のための支援を行う方です。  
上田市では、昨年度新たに4名のアドバイザーが加わり、計11名で活動をしています。



## 自身や家族を守るために 「家に備える備蓄品」

在宅避難の様子をイメージしながら、  
準備しましょう

### 食事・炊事関連

- 飲料水(1人1日3ℓ)
- 給水用ポリタンク・給水袋
- 食料(レトルト食品、フリーズドライ食品 など)
- 簡易食器(割りばし、紙皿、紙コップ など)
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 食品用ラップ・アルミホイル
- クーラーボックス

### 衛生・生活関連

- 非常用トイレ・トイレトーパー
- 新聞紙
- LEDランタン・懐中電灯
- 電池・モバイルバッテリー
- 体ふき・ウェットティッシュ

### 状況に応じて必要なもの

- 乳幼児: ミルク、おむつ など
- 女性: 生理用品 など
- 薬



## 「上田市災害ハザードマップ」をご活用ください

「上田市災害ハザードマップ」では、洪水・土砂災害などの危険箇所の確認のほか、防災・  
災害に関する情報収集手段や被災時の行動など、災害対応に役立つ情報を掲載しています。  
ハザードマップをとおして、改めて自身の災害対策を見直してみてください。  
日ごろから、それぞれの事情に応じた対策を心掛けることが大切です。

ハザードマップは、市ホームページや市公式LINEの「防災情報」からご覧いただけます。



市ホームページ

# 上田市 防災訓練



## 8月30日(土) 9:30~11:00

「自分の命は自分で守る(自助)」「自分たちの地域は自分たちで守る(共助)」を基本とした「**地域重点型**」の**防災訓練**を開催します。各会場で関係機関や自治会と連携し、さまざまな訓練を行います。どなたでも訓練への参加や見学ができますので、積極的にご参加ください。

※市内で災害が発生した場合や災害発生の恐れがある場合は、訓練規模を縮小あるいは中止する場合があります。  
※車でお越しの場合は、各会場の駐車場に駐車してください。  
神科地区は、上野が丘公民館とJA信州うえだ神科店にも駐車することができます(食彩館には駐車しないでください)。

重点地区(5地区)	会場	問
上田地域	神科地区 神科小学校	危機管理防災課 ☎21・0123
	川辺・泉田地区 川辺小学校	
丸子地域	丸子中央地区 丸子中央小学校	丸子地域振興課 ☎42・1011
真田地域	本原地区 本原小学校	真田地域振興課 ☎72・2201
武石地域	武石地区 武石小学校	武石地域振興課 ☎85・2824

### ■ 地震体験



### ■ 消火訓練



### ■ AED体験講習



### ■ 煙体験



### ■ 災害用車両の展示



### ■ 炊き出し訓練



### ■ 災害時に役立つ工作体験

神科小 川辺小

ペットボトルでつくるランタンやシャワーの作り方を学ぼう！

## シェイクアウト訓練 (一斉防災行動訓練)

- 日時 **8月30日(土) 9:30~**
- 訓練想定 市内で最大震度7の地震が発生
- 方法 ①市メール配信サービス・市公式X・市公式LINEにより、訓練開始を伝達  
②その場でシェイクアウトの基本行動を実施

### 基本行動

- 1** まず低く
  - 2** 頭を守り
  - 3** 動かない
- ①その場でしゃがみ、まず低く(ドロップ)  
②机の下などに潜り、頭を守り(カバー)  
③揺れが収まるまで、動かない(ホールドオン)

災害時に適切な行動をとるには、日ごろの備えや訓練が重要です。家庭・職場・学校など、その時にいる場所で一斉に身を守る行動をとる「シェイクアウト訓練」に参加しましょう！



日ごろの備えや避難方法を確認しましょう

## 「ペットを守るための備え」

災害時、大切なペットを守るのは飼い主だけです。市ではペット用の備蓄品は用意していません。いざという時に適切な対応が取れるよう、日ごろから備えておきましょう。

### 🐾 ペット用防災グッズを用意しましょう

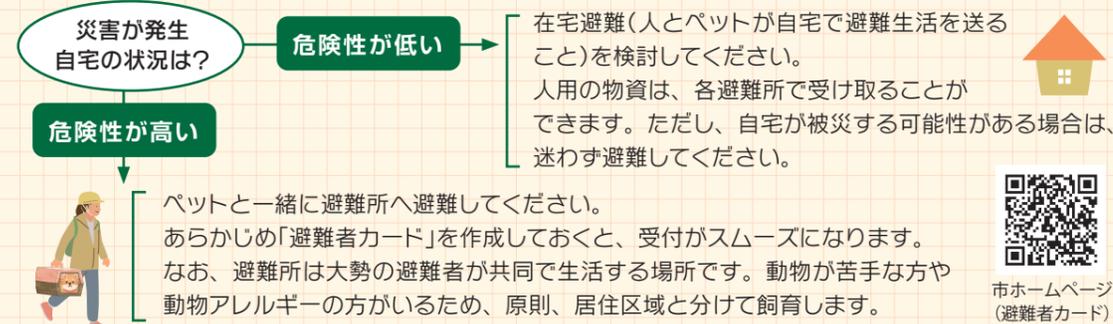
- ペットフード・飲料水
- ビニール袋・ウェットティッシュ
- 排泄物の処理用具
- 首輪・リード
- クレート(ペットキャリー)・ケージ
- タオル・ブラシ

など

### 🐾 しつけ・健康管理・はぐれた時の対策も大切

- 「まで」「おすわり」「特定の場所での排泄」
- 「不用意に吠えない」などのしつけ
- ケージや他の動物との同空間での生活に慣らす
- 予防接種、ワクチン接種、寄生虫予防
- 所有者表示のため、名札やマイクロチップの装着

### 🐾 避難方法を確認しましょう



市ホームページ(避難者カード)

## 「災害時ペット同行避難マニュアル」を策定しました

マニュアルには、ペットと一緒に避難所へ避難するために、あらかじめ知っていただきたいことや、同行避難ができる67か所の指定避難所一覧、避難所敷地内のペット飼育場所の目安などが記載されています。市ホームページからご覧いただけますので、ペットの飼い主の方は必ずご確認ください。



市ホームページ(災害時ペット同行避難マニュアル)



## ペット同行避難訓練

8月30日(土)に開催する上田市防災訓練では、川辺小学校で「ペット同行避難訓練」を実施します。事前に避難の流れを体験することで、災害発生時の具体的なイメージを持つことができ、冷静な判断と行動につながります。大切な家族であるペットを守るため、ぜひこの機会にご参加ください。

