

『家の光』12月号
別冊付録

別冊付録もテーマは防災!

「真夜中に大きな地震に襲われ、停電してしまった」
「大きな揺れで家具の下敷きになり、身動きがとれない……」。こんな場面に遭遇したら、あなたはどんな行動をとりますか?

発災後72時間は人命救助のタイムリミットの目安とされ、生き延びるための行動が最優先です。命を守るために役立つ正しい知識を、クイズ形式で身につけましょう。



監修・浅野竜一（あさの りゅういち）
危機管理コンサルタント。
元千葉県警察官。米国にて危機管理を習得し、防衛省の海外派遣部隊への訓練・指導をおこなう。災害時のセルフレスキュートレーニングの講師としても活躍。



問題

Q3

大きな家具が倒れてきた！
下敷きになって動けなくなったら？

- ア 助けが来るまで、大声で叫び続ける
イ 無理にでも体を動かし、自力で脱出する
ウ 金属などで音を出しながら、動かず救助を待つ

ページをめくると
正しい防災アクションを
わかりやすく解説。
さらにやってしまいがちな
「NGアクション」も紹介。

解答と解説



『家の光』12月号のテーマは
“あたらしい防災”です

もしも、
イッモ化生活。



家の光

IE no HIKARI

お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会

定価 ●900円(税込)

※本誌・別冊付録のタイトル・内容・デザインは、変更することがあります。

家の光

IE no HIKARI

『家の光』
12月号
購読申込
受付中!

令和7年度『家の光』12月号普及活用全国特別運動

12月号

本誌特集・別冊付録のご紹介

別冊付録も
防災テーマ



防災・減災 大特集!

『家の光』を読んでみんなで備えよう!

「いつも」と「もしも」 あると安心防災

防災に関する意識調査では、ほとんどの人が災害への備えの必要性を感じているにもかかわらず、実際に備えができていると自覚がある人はそのうちの2～3割程度。備えが進まないのは、「非常時にしか使わないものの準備は面倒」「一度準備をしたきり、放置状態」など、特別な準備をすることが困難なことが理由のようです。そこで近年、「フェーズフリー」という考え方が広がってきています。

「フェーズフリー」
ってなに?

フェーズ(平常時と災害時の区切り)をフリーにする(なくす)、日常と非常の垣根をなくし、ふだんの生活でしていること、使っているものをそのまま災害時に役立てるという考え方です。フェーズフリーで、家族みんなの防災力を高める、暮らしのアイデアを紹介します。

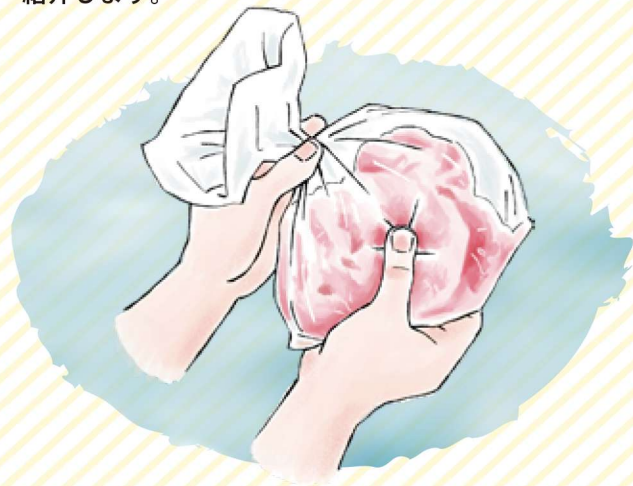
「いつも」使える時短レシピが、「もしも」のときの防災食に!

◎ポリ袋で作るラクラクレシピ

災害時に少しでも日常の食事に近いものが食べられるとホッとします。高密度ポリエチレンのポリ袋とカセットコンロを準備しておけば、温かい食事をとることができます。常備野菜と冷蔵庫にあるものでできる防災レシピとともに、ふだんの家事がぐんとラクになる調理時短テクニックも紹介します。

☑もむだけでできるレシピ

火も水も使わず、ポリ袋に材料を入れてもんで混ぜるだけ! 手も食器も汚さない、お手軽レシピを紹介します。



☑湯せんだけでできるレシピ

耐熱性のポリ袋に材料を入れて口を結び、湯せんするだけで、おいしくて温かい食事が完成! 一つの鍋で一気に数種類の調理ができるので、効率的です。湯せんに使ったお湯(水)も再利用できます。



家が「いつも」片づいていれば、「もしも」のとき最強の避難場所に!

☑台所の片づけ&便利グッズ

地震で家具などが倒れると、けがをするおそれがあります。また、ものが散らばると避難の妨げにも。ふだんから不要なものを片づけ、家全体をすっきり安全な空間にしましょう。今回はキッチンまわりの防災を意識した片づけ・収納術を紹介。食事の支度がラクになるフェーズフリー製品の紹介も。「いつも」も「もしも」も快適に。



「いつも」していることが、「もしも」のときに生死に関わる!

☑災害時のトイレ問題

飲料水や食料と同様にとてもたいせつなのが、災害時のトイレ対策。水を流すことができず、ふだんどおりトイレが使えないため、トイレの回数を減らそうと水分の摂取を控えたり、我慢したりすると、脱水症状や体力低下などの大きな健康被害につながる危険性も。災害時に役立つ携帯・簡易トイレの作り方や使い方を紹介します。



「いつも」持っていれば、「もしも」のときも安心!

☑マイ防災ボトル

外出中に被災! そんなときに役立つアイテムをひとまとめにして持ち歩ける「マイ防災ボトル」の作り方を紹介します。100円ショップなどで手に入るウォーターボトルは軽くて持ち運びに便利。中身がぬれたりつぶれたりせず、フタをした状態なら水に浮きやすい、中身を出せばドリンクボトルとして使えるなど、利点がいっぱい。自分に必要なグッズを必要最小限選んで詰めて、自分仕様の「マイ防災ボトル」に。カバンに、車に、常備しておきましょう。



こんなものを入れておくと便利!

(中身の例)
圧縮タオル、エチケット袋、ビニール袋、アルコール消毒綿、常備薬、マスク、ばんそうこう、綿棒、ようかん、サブリ、現金(お札とコイン)、アルミブランケット、耳栓、レインコート、ミニライトなど



ほかにも自分にとって「あったら便利!」と思うものを
入れておきましょう

マイ防災
ボトルホルダー

手芸

『家の光』12月号では、マイ防災ボトルとあわせて使いたい「マイ防災ボトルホルダー」をご紹介します。蓄光タイプのアウトドアコードを編んで作ります。コードはほどいて応急手当や荷物の固定に役立ちます。留め具部分はホイッスルになっているので、緊急時に助けを呼ぶこともできます。



●手芸キットを販売します。
詳しくは『家の光』12月号本誌掲載の「JA家の光手芸教室」をご覧ください。